



## 「小樽が有する自然や食材から健康を見直す」

小樽商科大学大学院アントレプレナーシップ専攻准教授 福重 八 恵  
ビジネス創造センター総務部スタッフ

### ■生活習慣病の増加と医療費の増大

昨今、いわゆるメタボと呼ばれるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の増加が国家的な問題となっています。厚生労働省によると、40～74歳で、男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボリックシンドローム該当者（強く疑われる人）または予備軍と考えられ、その数は約1,940万人にもものぼると推計されています。メタボリックシンドロームになると、糖尿病などの生活習慣病を発症しやすくなり、さらにもっと大きな病気につながるリスクも高まるといわれています。また、生活習慣病の増加による国民医療費の増大も大きな問題となっています。このような背景から、生活習慣病の予防等を目的として、平成20年4月に特定健診・保健指導制度が導入されました。

### ■中高年層だけの問題？

さてこの制度、対象は40歳以上74歳未満の人ですが、生活習慣病の問題は中高年層だけの問題なのでしょうか？ここで少し、私の研究のお話をさせて下さい。これまで私は、産学連携による事業創造とマネジメントシステムの研究を行って参りました。その中で、携帯電話を活用した教育支援システムの産学共同開発なども行いました。この教育支援システム、もともとは大学等において双方向型授業をサポートしたり、高校とは違う雰囲気になじめず休学したり退学したりする学生をサポートする目的で開発したものです。しかし、前述のような状況を背景に、健康支援サービス分野に応用するための研究にも取り組むようになりました。

こうした研究を通して知ったことですが、生活習慣病は若者にとっても大変身近な問題です。共同研究をしている岐阜大学の調査によると、男子学生の約14%が肥満で、うち約40%に検査異常値があるそうです。高度肥満者では、その約80%にインスリン抵抗性がみ

られたそうです。日本人肥満者の場合、インスリン抵抗性出現後7年で糖尿病を発症しているという研究報告もあります。つまり、高度肥満の大学生は、そのまま放置すれば、特定健診・保健指導制度の対象になる40歳時には、既に糖尿病を発症している可能性もあるということになります。放置しないということは、生活習慣を改善するということで、少しでも早い方が効果的です。

### ■ちょっとした非日常体験が生活習慣改善のきっかけになることもあるのでは？

生活習慣の改善というと、ハードルが高いと感じる人、おっくうに感じる人が多いかもしれません。食事に気をつけたり、運動に心がけたり…、数日はできても維持するのは…。たしかに日常生活の中では、何か特別なことでもない限り生活習慣を変えるというのは難しいかもしれません。しかし、例えば旅先でのちょっとした非日常的な体験がきっかけで、生活が少しずつ変わるといったことはあるのではないのでしょうか。普段は歩くことが嫌いな人が、すばらしい自然にふれて、少しは歩いてみたいと思ったたり、普段は高カロリーなインスタント食品が好きな人が、素朴だけど新鮮でおいしい食材を見て、食べて、こんな食事もいいかなと思ったり。そうしたことがきっかけで、ほんの少し価値観が変化して、普段の生活が少しずつ変わっていくことはあるように思います。私は大阪に18年間住んで、昨年3月、小樽に引っ越してきました。だからこそ強く感じるのだろうと思いますが、小樽とその近郊には、すばらしい自然や食材がたくさんあります。この自然や食材にふれることが、健康を見直すきっかけになることは十分考えられると思います。また、こういう素敵などころに、多くの旅人が訪れて、“ごく自然に”、日常生活を見直せるような体験ができれば、とも思います。