

《最終講義》

“〈健康〉ということ”に関わって
—特に食事そして運動—

鈴木正敏

2020(令和2)年1月30日

本年(2020年)1月30日、「最終講義」の機会を頂戴しました。ご参集いただいた在学生の皆様、卒業生の皆様、本当に有難うございます。そして教職員の皆様方、年度末のお忙しいなか時間をとってくださり、こころより感謝申し上げます。

当日は、『“〈健康〉ということ”に関わって—特に食事そして運動—』のテーマで、種々話をさせていただきました。最終講義の内容をこの度、創価女子短期大学紀要(第52号)に掲載させていただくにあたり、講義の内容に即して筆を進めるつもりですが、原稿は特に用意しないままの最終講義でしたので、本稿では場合によれば、内容を少し補足したり、状況により省略させていただく箇所もあるかもしれません。ご了解いただきたく思います。

I. “蹴上がり”から健康教育学へ

小学校高学年のとき、鉄棒で“蹴上がり”ができたことが嬉しくて、中学～高校～大学と体操部に所属し、大学卒業後も含めて12年あまり、私は体操競技中心の生活を送っていました。

実は、体操をやる前も、体操をやりだしてから、私にとって「体育」は

いちばん苦手な科目でした。にもかかわらず、あまり将来のことも深く考えないまま、体操競技をしたいために、教育学部の保健体育専攻に進学しました。進学後も“体育が苦手だから”という理由もありましたが、学びたい専攻がもともと他にあり、転学部を考え大学の事務局に相談にいったほどでした。事務局の説明では、「一度退学し、転学部のための試験を受ける必要がある」とのことから、「せっかく入学したし、なにより体操は好きだし、そんなことなら一応卒業してから次のことを考えればいいか」という安直な考えで、入学した学部での学生生活を続けることにしました。

体操競技のパフォーマンス向上のためにウェイト・コントロールを考え、学部の専門課程に進む頃には、栄養のことに興味を持つようになりました。在籍していた学部は、教職課程のほぼすべての専攻を備えた教育学部でした。私は“栄養”に関わりのある科目、たとえば「化学」や「生物」に関する授業、もちろん「栄養学」関連科目を中心に、他専攻での開設ではありましたが履修をした記憶があります。

上述の通り、体操のためにウェイト・コントロールを考え、その延長で、栄養のことに興味をもつようになった大学4年生の頃、たまたま、体育学専攻のなかに初めて栄養学専修の講座（体育学研究科健康教育学専攻）が、他大学ですが開設されました。教育学部を経て、教育専攻科在籍時に栄養学講座のある大学院を受験しました。受験場所が東京だったことから、ちょうどその直後に実施された東京都の教員採用試験をいわば“ついでに”受験しました。結果として、大学院は不合格、東京都の採用試験に合格し、都立高校（定時制）の教員をすることになりました。

東京都の教員をしながら再度挑戦し、翌年、希望の講座（栄養学教室）の一員となることができました。昼は学生、夕方からは定時制高校の教員という忙しい生活が始まりました。その立場を認めてくれた都の対応に、今でも感謝しています。疲れて電車のなかで寝てしまい、乗り過ごすことも何度かあったことを思い出します。

栄養学講座のある大学は、かつて私が受験し不合格となった大学です。最初の受験では「体育学」を志望していましたので、もしそのときに合格していれば、“健康・栄養”に関わることになる「健康教育学専攻栄養学専修」

の講座に進んでいなかったと思いますし、現在につながる仕事に関わることにもならなかったように思います。

それ以来、修士課程を経て、その大学の準研究員として過ごした日々は、主にヒトを被験者とした実験とその分析に追われ、実験室に住んでいたというほうがあたっていたと思います。“体育科学系にしながら運動はしない、「栄養学」という教室に所属してしながら、栄養状態は最悪”という毎日でした。

〔(運動) 栄養学〕の分野の恩師である高橋徹三先生（国立公衆衛生院、東京教育大学教授を経て、筑波大学体育科学系長・医博）のもとで、研究室のメンバーとともに「栄養・運動そして健康」に関わる仕事に日夜携わったことは、今でも貴重な財産となっています。準研究員の立場は、創価大学の助教と同じく任期付きということもあり、その後、工業系の大学で教鞭を執ることになりました。高校卒業後12年ぶりに出身地に戻り、実家から通うことのできる大学です。「保健体育」担当教員として、工学部さらに情報工学部で11年間勤務しました。

そして縁あって1991（平成3）年4月、創価女子短期大学に赴任させていただきました。前任の大学では、設備の整った実験室も用意していただいていたし、研究費をはじめとする研究条件もある程度整っていました。前任校を退職するに際し、当時の事務長から「どのような好条件を呈示されたんですか」と問われたことを今でも鮮明に思い出します。

『体育が好きでないにもかかわらず、“鉄棒で蹴上がりができた”ことにより「体操競技」の道に進んだ。そのおかげで「健康教育学・栄養学」にめぐり合い、興味をもった。その延長に今の自分がある』と思っています。ささやかな自分なりの経験ですが、苦手なことでも目の前のことに前向きに関わっていけば、案外、道はいい方向に開けるものだと強く感じています。

なお今では、特に創価女子短大に赴任以降、いわゆる“体育”も結構好きになったということも付け加えておきます。

II. 創価女子短期大学への赴任以降

前述の通り、1991（平成3）年4月、創価女子短期大学（教養課程）に専任教員として赴任しました。短大6期、7期が在籍の時であり、担当科目は「保健体育講義および体育実技」です。赴任の翌年（1992年度）には「経営科」8期生のクラス担任をさせていただきました。短大での初めてのクラス担任であり私としても思い入れも強く、今でも一人ひとりの顔を思い出します。

1995（平成7）年度、担任制がスチューデントグループ（SG）制に移行（SG制は2015年度にあらためてクラス制となりました）され、これと前後して、私自身の所属も教養課程から経営科へと移りました。経営科に籍を置くことにより、専門科目として、「産業社会と健康管理」等の授業科目も開設することになりました。在職中に専門の「ゼミナール」は23期、「入門ゼミナール」は24期にわたり、学生の方々と学びの時間を共有させていただきました。

なお、2004（平成16）年度に学科名が改称され、経営科は現代ビジネス学科、さらに2018（平成30）年度には国際ビジネス学科となり現在に至っています。

短大でのクラブ活動との関わりですが、ダンスクラブ Axis については創部時より、在外研究時代を除き顧問を務めさせていただきました。また、短期間ではありましたが、マーキュリー・オブ・ピース部やロシア研究会、スノーボード愛好会（“愛好会”と呼んでいましたが、規定上では同好会か）等の顧問もさせていただきました。

1. 短大での担当科目のうち、「保健体育科目」分野の変遷

この場をお借りして、創価女子短期大学での担当科目のうち、地球市民教養科目（短大での教養系科目）に配される「保健体育科目」分野の変遷について、拙著『創価女子短期大学のいわゆる「保健体育科目」の変遷とその内容（創価女子短期大学紀要第51号（2019年度）』を参考に、ここでは箇条的に紹介します。

- ・1991年度 保健体育科目：「保健体育講義」、「体育実技」；2単位の必修
- ・1994～1998年度 保健体育科目：「健康科学概論」、「体育・スポーツⅠ & Ⅱ」；2単位選択必修
- ・1999～2002年度 保健体育科目：「健康科学概論」、「体育・スポーツⅠ & Ⅱ」、「PHYSICAL EDUCATION」；2単位選択必修
- ・2003～2006年度 地球市民教養科目・人間教養科目（Ⅰ群）：「現代社会と健康」、「体育・スポーツⅠ & Ⅱ」、「Physical Education」；選択
- ・2007年度～現在 地球市民教養科目・人間教養科目（Ⅰ群）：「現代社会と健康」、「体育・スポーツⅠ & Ⅱ」；選択

2. 短大での「保健体育科目」分野の授業概要

創価女子短大での担当科目のうち、いわゆる「保健体育科目（地球市民教養科目・人間教養科目〔Ⅰ群〕）」分野の授業概要を、2019年度について簡潔的に紹介します。

授業概要を紹介する授業科目は、「現代社会と健康」、「体育・スポーツⅠ」および「体育・スポーツⅡ」です。

【「現代社会と健康」の授業概要（2019年度前期）】

〔「現代社会と健康」を学ぶにあたっての基本的認識〕

※“日常生活と健康”に関するアンケート

第1章 平均寿命の推移と死因

〔「現代社会と健康」の中心的な話題〕

第2章 生体成分と栄養素およびエネルギー代謝

第3章 日常の食生活を考える

〔「現代社会と健康」各論（応用編）〕

第4章 体脂肪に関する話題

第5章 日常生活と身体活動（運動）

【「体育・スポーツⅠ」の実施種目（2019年度前期）】

- (1) 運動種目 ①バレーボール ②バドミントン ③卓球
(状況によりドッジボール等も紹介)
- (2) 救助法・人工呼吸法等の紹介と実施

【「体育・スポーツⅡ」の実施種目（2019年度後期）】

- (1) 「体育・スポーツⅠ」で、主に実施した種目
：バレーボール・バドミントン・卓球
- (2) それ以外の種目：キックベース・ビーチバレー（ソフトバレーボール）・フットサル（ミニサッカー）・ドッジボール・リレー等

Ⅲ. 創価女子短期大学で専門分野を生かせる機会の広がり

前述の通り、前任の工業系の大学ではいわゆる「保健体育」担当教員として勤務していました。しかし、創価女子短大で教鞭を執ることになり、特に専門学科（経営科～現代ビジネス学科～国際ビジネス学科）所属となり、自分自身の専門（健康教育学・栄養学）をベースとした授業科目（「産業社会と健康管理」等）を開設、担当することができるようになりました。

以下、創価女子短期大学で教鞭を執ることになり専門分野を生かせるようになった例を、主に授業面では授業科目等について、短大、創価大学の兼任、そして公開講座等を含め紹介します。また、研究面では在外研究、学術論文等について紹介します。

1. 短大赴任によりで専門分野を生かせるようになった例：主に授業面

創価女子短大で教鞭を執ることになり専門分野を生かせるようになった例を、授業面を中心に、以下箇条的に紹介します。

- ・短大 専門科目担当：「入門ゼミ」、「ゼミナール」、「産業社会と健康管理」等
- ・学部 共通科目：「体育講義：健康科学 a」
教育学部：「栄養学概論」
看護学部：「栄養学」

スポーツ推薦対象：「スポーツ人間学：スポーツ栄養学」

- ・通信教育部：「日常生活と健康」、「体育講義 C—食生活と健康—」
- ・【夏季大学講座】担当 「日常生活と健康」、「健康へのアプローチ」
- ・【創価大学公開講座】担当
- ・【八王子学園都市大学公開講座】担当

2. 短大赴任により専門分野を生かせるようになった例：主に研究面

創価女子短大で教鞭を執ることになり専門分野を生かせるようになった例を、研究面を中心に、以下箇条的に紹介します。

【在外研究】 Dept. of Food Science & Human Nutrition,

Michigan State University 2005年5月～2006年3月

【学術論文】・ Body mass and fatness of Japanese college women and relationship to place of residence

Nutrition & Dietetics 2007年9月

- ・女子学生のBMIおよび体脂肪率とそれらに及ぼす居住条件の影響

創価女子短期大学紀要第38号 2008年7月

【学会発表】・ Obesity, Underweight and Adiposity of Japanese College Women and Relation to Residence

Society for Nutrition Education, 39th Annual Conference 2006年7月

IV. 「産業社会と健康管理」の授業目的、概要および授業内容

前章（Ⅲ. 1. 短大赴任によりで専門分野を生かせるようになった例：主に授業面）で紹介した創価女子短大国際ビジネス学科の専門科目である「産業社会と健康管理」について、授業目的および授業概要を紹介します。

そのうえでここでは、授業内容の冒頭の一部（第1章 平均寿命の推移と死因）をお示しすることにより、授業内容の紹介に代えたいと思います。

1. 「産業社会と健康管理」の授業目的および授業概要

1) 「産業社会と健康管理」の授業目的

2019年度のシラバスでは、「産業社会と健康管理」の授業目的をつぎのようにしています。

『科学技術の長足な進歩と相まって、私たちの生活は益々便利になってきている。しかし、科学技術の発展が、私たち一人ひとりに健康で豊かな生活をもたらしているとは必ずしもいえない。本講義においては、現代産業社会における健康の捉え方や健康管理に関する話題を提供し、そのよりよいあり方について、ともに考えていきたい。』

2) 「産業社会と健康管理」の授業概要

① 授業概要

【「産業社会と健康管理」を学ぶにあたっての基本的認識】

第1章 平均寿命の推移と死因

第2章 「産業社会と健康管理」に関わる法的側面
：労働衛生行政法規を中心に

【「産業社会と健康管理」の中心的話題】

第3章 健康診断とその見方

第4章 産業社会と日常の健康管理

【「産業社会と健康管理」各論】

第5章 環境と健康：公害病；四大公害病

② より詳細な授業概要

第1章 平均寿命の推移と死因

1. 日本人の平均寿命とその推移

(1) 平均寿命と平均余命 ①日本人の平均寿命 ②平均余命

(2) 平均寿命の年次推移

2. 平均寿命の国際比較

(1) 諸外国の平均寿命 (2) 平均健康寿命 (3) 健康寿命

3. 100歳以上の高齢者（全国高齢者名簿）

- 4. 死因別死亡数とその割合
- 第2章 「産業社会と健康管理」に関わる法的側面：労働衛生行政法規を中心に
 - 1. 労働衛生法規
 - 2. 労働安全衛生法
 - 3. 健康管理に関する法規とその内容
 - 4. 健康診断 (1) 一般健康診断 (2) 特殊健康診断
- 第3章 健康診断とその見方
 - 1. 健康診断の内容とその一例
 - 2. 健康診断結果とその見方
 - (1)BMI (2) 血圧 (3) 肝・膵機能 (4) 尿検査 (5) 脂質代謝
 - (6) 血液一般 (7) 糖代謝 (8) 腎尿路
- 第4章 産業社会と日常の健康管理
 - 1. 日本人の食事摂取基準 [2015年版]
 - 2. 日常の食生活を考える
 - (1) 日常の食生活で気をつけたいこと (2) 食品群の種類と特徴
 - (3) 四群点数法 (4) 食事バランスガイド (フードガイド)
 - 3. 女性のための「生活習慣病」予防
 - (1) 肥満 (2) 高血圧 (3) 動脈硬化 (4) 糖尿病
 - 4. からだにやさしい食事学
 - (1) かぜ気味のとき (2) 便秘・下痢のとき (3) 貧血気味のとき
- 第5章 環境と健康：公害病；四大公害病

2. 「産業社会と健康管理」の授業内容

「産業社会と健康管理」の、より詳細な授業概要の〔第1章 平均寿命の推移と死因〕のうち、〔1. 日本人の平均寿命とその推移〕のなかから、〔(1) 平均寿命と平均余命 ① 日本人の平均寿命〕、〔2. 平均寿命の国際比較〕から〔(3) 健康寿命〕の項について、授業の内容に沿って紹介します。

1) 「栄養とからだ」より

私が栄養学に興味を持ち始めた50年ほど前のことですが、栄養学者の吉川春寿氏が「栄養とからだ」(吉川編『からだの科学 増刊1 栄養学読本』日本評論社 昭和45年)と題する一文のなかで次のようなことを記していました。

『すべて物事を断定的にいうことはジャーナリスチックには受けると思うけれども、栄養学のような複雑な、未解決のことの多い学問ではっきり黑白をつけるということはそれを知っていればいるほどそう簡単にいかなくなる』

私もまさにそう思います。性別も年齢も、それまでの運動経験も体力も違うであろうすべての人にベストな食べ物、すべての人に健康をもたらす運動というものとは“まずない”といっても過言ではないでしょう。ある人にとってはいい食材も、他の人にとっては、栄養素としてうまく機能しないということのほうが一般的だと思います。また、同じ人であっても、そのときの環境や体調により効果は変わってくると思います。

したがって、“健康のためには何を食べればよい・運動はこうすべきである”などということは一概にはいえないというのが真実だと思います。

現代は健康志向が強く、健康教育学専攻という立場から私も、セミナーの講師等を依頼されることが多々あります。上記のこと(アンケート形式にすることで、一部の考え方がすべてにあてはまるかのように一人歩きすることの危険性)を十分に認識しているものの、セミナー等で、健康番組でやっているようにアンケート形式にしたほうがわかりやすいという声をよく耳にします。

それらの声に応じて、“健康”をテーマにした授業やセミナーにおいては「日常生活と健康」や「食生活と健康」に関するアンケートを実施し、授業のなかで、その答え(らしきもの)を模索することにより授業内容の理解に繋げようとしてきました。

2) “健康”に関するアンケート

授業やセミナーにおいて回答を考えてもらう“健康”に関するアンケート（「日常生活と健康」や「食生活と健康」など）の例を、ここではまず紹介したいと思います。

“健康”に関するアンケート例

【平均寿命や死因について】

- ①平均寿命でみると、日本の女性は男性よりも、7歳ほど長生きである。
- ②日本では、100歳以上の人は今年1万人を超えた。
- ③日本人の三大死因は、悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患である。

【生体成分や体脂肪に関する話題】

- ④一般的に、男性よりも女性のほうが体水分率が高い。
- ⑤運動をやめると、鍛えた筋肉が脂肪になる。
- ⑥ベルトバイブレーターでは、腹の脂肪はとれない。
- ⑦見た目が同じ体型なら、体重の重い人のほうが太っている。

【日常のなかの運動（身体活動）】

- ⑧運動時、脂肪がエネルギーとして利用されだすのは15分過ぎてからである。
- ⑨1万歩の歩行は、約300kcalのエネルギーを消費する。
- ⑩じっと立っているだけでは、骨や筋肉への刺激とはならない。

【食生活と健康に関する話題】

- ⑪BMIでみた肥満者の割合は、20代から60代のデータでは女性のほうが高い傾向にある。
- ⑫「国民健康・栄養調査」始まって以来、一度も摂取基準を満たしたことがない栄養素はカルシウムである。
- ⑬食塩摂取量は、「国民健康・栄養調査」結果でみると、男女とも1日10gを超えている。

3) 日本人の平均寿命・健康寿命について

① 日本人の平均寿命

本日の最終講義では、上記2)の“健康”に関するアンケート例のうち、【平均寿命や死因について】のなかから【①平均寿命でみると、日本の女性は男性よりも、7歳ほど長生きである。】についてのみ考えてみたいと思います。

なお例年7月末頃に、厚生労働省から前年の簡易生命表が発表されます。したがって本日は、2019年7月発表の2018年の簡易生命表に基づいて話を進めていきます。

【日本人の平均寿命】2018(H30)年簡易生命表 厚生労働省(2019.7.30)

女性(F) 87.32(+0.05*) 歳

男性(M) 81.25(+0.16*) 歳

差 6.07 歳 *前年度比

→人生80年(1996～)⇒人生100年時代

上記より、2018年の日本人の平均寿命は、女性87.32歳、男性81.25歳であり、その差は6.07歳となります。したがって、アンケートの【平均寿命でみると、日本の女性は男性よりも7歳ほど長生きである。】は、厳密には【×】と考えられます。しかし、たとえ【○】と回答したとしても、データがきちんと踏まえられて解説ができる状況があれば、本アンケートに対する理解ができていると捉えてもいいでしょう。

ちなみに、男女の平均寿命の差が6歳程度になったのはここ数年のことで、従来は、女性のほうが7歳ほど長生きであるという時代が続いていました。

② 健康寿命について

平均寿命が延びたとしても、より重視されるべきは、その間、いかに健康で日々の生活を送るかということだと思います。したがってここで、【健康寿命】について考えたいと思います。

厚生労働省は2012年6月、『介護を受けたり病気で寝たきりになったりせず、自立して健康に生活できる期間を示す「健康寿命」』を初めて算出しま

した。2010年の健康寿命は男性70.42歳（2010年の平均寿命79.55歳）、女性73.62歳（同86.30歳）でした。

健康寿命は世界保健機関（WHO）が2000年に打ち出した概念で、社会の高齢化が加速するなか、厚労省は「健康に長生きすること」を重視し、2013～22年度の国民の健康づくり計画案に「健康寿命を延ばす」とする目標を盛り込みました。

その後3年ごとに調査を行っており、2013年は男性が71.19歳、女性が74.21歳だったと発表しました。2013年の結果は、2010年の健康寿命に対して、男性が0.78歳、女性が0.59歳延びています。また健康寿命の定義について、2013年は『健康上の問題がなく日常生活を送れる期間を示す「健康寿命」』と説明しています。

現時点での健康寿命の最新データは、2018年3月発表の2016（平成28）年の結果であり、男性72.14歳、女性74.79歳と公表されました。その説明として厚労省は『介護を受けたり寝たきりになつたりせず日常生活を送れる期間を示す「健康寿命」』としています。

ここで、2016年のデータをもとに平均寿命と健康寿命の差をみてみます。

2016年の平均寿命は男性80.98歳、女性87.14歳でした。同年の健康寿命は男性72.14歳、女性74.79歳でした。それぞれの差は男性8.84年、女性12.35年となります。つまり、平均して男性は8.84年、女性は12.35年にわたり、『介護を受けたり寝たきりになってしまう可能性がある』ということです。

これらを踏まえこの授業が、受講するお一人おひとりの履修生が健康寿命を延ばす生活を送るための行動を起こすきっかけとなれば幸いです。

おわりに

本日（2020年1月30日）、『“〈健康〉ということ”に関わって—特に食事そして運動—』とのテーマで、最終講義の機会を頂戴しました。本当に有難うございます。

なぜ、“健康・体育”に関わることになったかということ（「蹴上がり”から健康教育学へ」）から話を起こしました。そして、創価女子短期大学で

教鞭を執ることになって以降について、短大での担当科目のうち、いわゆる「保健体育科目」分野についてまず紹介、そして、専門分野（健康教育学・栄養学）を生かせる機会について、主に授業面と研究面から言及しました。

さらに、短大の専門科目である「産業社会と健康管理」の授業目的および概要、授業の冒頭の内容の一部（「日本人の平均寿命・健康寿命」）について紹介させていただきました。

最後に、【そして…これから】ということをつぶやいてみたいと思います。

これからは、これまでの生活よりは少し自分の時間がとれるようになる（創価大学通信教育部の非常勤講師は依頼されておりますが）と思いますので、近くは、今夏のオリンピック・パラリンピックについて、テレビでもゆっくり観戦したいと思っています（最終講義の時点ではまだ、オリンピックの延期は発表されていませんでした）。

余談ですが、1964（昭和39）年の東京オリンピック時は、私は中学3年生でした。あまり見えない白黒のテレビで見た鉄棒の小野、山下跳びの山下（松田）、個人総合優勝した遠藤などの勇姿は、体操競技を本格的に取り組み始めた15歳の私に、熱いインパクトを与えてくれました。

【そして…これから】を少し長いスパンでみますと、冒頭でも紹介しましたように、いちばん苦手な“体育”に50年あまりも関わり、それを生業としてきましたので、これからは、もともと好きだったことにも少し時間をあててみたいなど、心のなかで思っています。

本日は、ご清聴有難うございました。

短大の発展と、皆様のご健康をこころより祈ります。