

本レポートでは、筆者自身の食生活の見直しによる健康改善の実体験を出発点として、現代の食生活が抱える課題を整理するとともに、健康改善の可能性について考察します。さらに、その知見をもとに、組合活動や職場環境の改善につなげるための具体的方策を提示し、「明るく元気な職場づくり」の実現に一步でも近づくことを願います。

組合員の健康を取り戻す ——食生活を改善して、明るく元気な職場づくり——

東京都本部／練馬区職員労働組合 下間 竜也

1. はじめに

私たち組合員の多くは、何らかの健康の悩みを抱えながら働いているのではないのでしょうか。次のチェックリストの当てはまる方はいませんか。

- ☐ 血圧が高い
- ☐ 肝機能、脂質代謝、糖代謝など血液検査に異常がある
- ☐ 花粉やほこりでくしゃみ、鼻水が止まらない
- ☐ 適正体重を維持できない
- ☐ いびきがうるさい
- ☐ 寝不足で疲れがとれない
- ☐ 肌に湿疹や黒ずみがある
- ☐ 朝すっきり目覚められない
- ☐ 肩こりや腰痛に悩んでいる
- ☐ 甘いものや間食がやめられない

こうした悩みをひとつでも解消できれば、より明るく、元気に職場で働くことができるのではないのでしょうか。私たち自治体職員を取り巻く職場環境は、近年一層厳しさを増しています。業務は多様化・複雑化し、高い注意力を要する仕事が増えている一方で、人員不足により長時間労働や過密な業務を強いられる職場も少なくありません。このような長時間労働や不規則な生活、外食や簡便な食事への依存といった生活環境は、知らず知らずのうちに私たちの健康に影響を及ぼします。その結果、体調不良によるパフォーマンスの低下や休職、医療費の増加など、個人の健康問題にとどまらず、組織全体の活力にも影響を及ぼしていると考えられます。こうした課題に対し、健康の観点からその背景と改善の可能性について考察することが重要と考えます。

2. 現代病の実態と背景

現代病とは、生活習慣や社会環境の変化に伴い増加した疾病を指し、特に食生活の変化、運動不足、ストレスなどが要因となる慢性的な健康問題をいいます。具体例として、高血圧、糖尿病、肥満、うつ病、睡眠障害、花粉症、アトピーなどが挙げられます。

(1) 高血圧

高血圧症は、血圧が慢性的に高い状態が続く疾患であり、収縮期血圧140mmHg以上または拡張期血圧90mmHg以上と定義されています。自覚症状がほとんどないまま進行することが多く、放置すると脳卒中や心疾患などの重大な病気を引き起こすリスクがあります。令和5年の厚生労働省の調査によると、高血圧症の有症率は男性で27.5%（4人に1人）、女性で22.5%（5人に1人）となっています。

3. 血圧に関する状況

収縮期(最高)血圧の平均値は男性 131.6 mmHg、女性 126.2 mmHg である。令和元年からの推移でみると、男女とも有意な増減はみられない。

収縮期(最高)血圧が 140 mmHg 以上の者の割合は男性 27.5%、女性 22.5%である。令和元年からの推移でみると、男性では有意な増減はみられないのに対し、女性では有意に減少している。

図8-1 収縮期(最高)血圧の平均値の年次推移(20歳以上)(平成23年～令和元年、4年、5年)

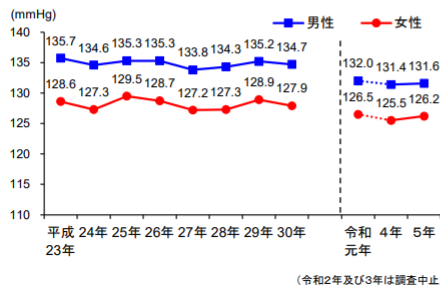
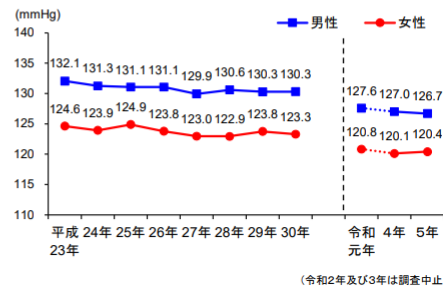


図8-2 年齢調整した、収縮期(最高)血圧の平均値の年次推移(20歳以上)(平成23年～令和元年、4年、5年)



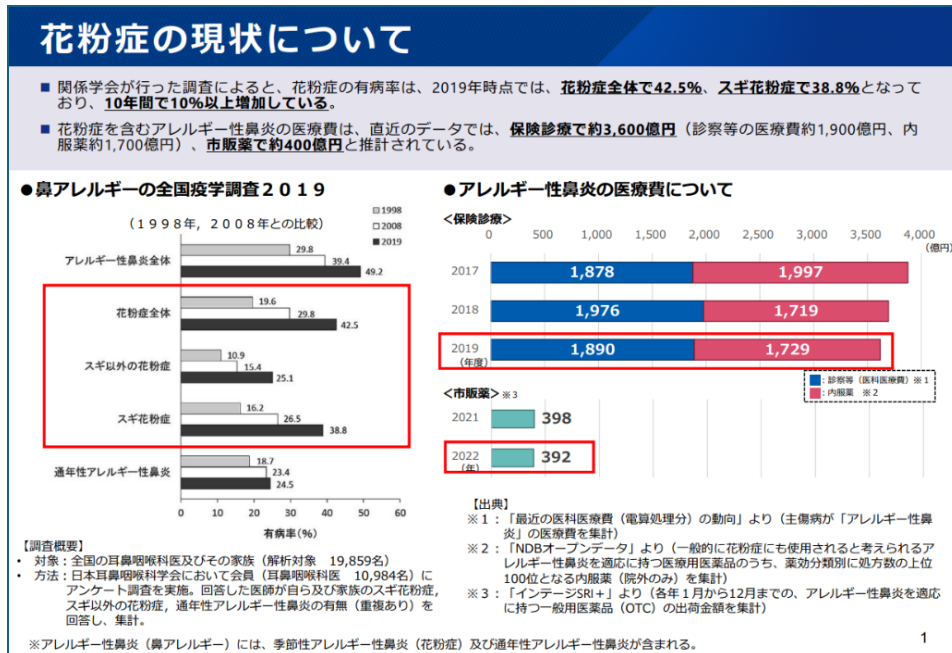
血圧の平均値の推移

平成24年以降、男女ともに収縮期血圧の平均値は年々下がってはいるものの、男性は130mmHg、女性は120 mmHgを超えて高止まりが続いている。

(出典) 令和5年 国民健康・栄養調査結果の概要(厚生労働省)

(2) 花粉症

花粉症とは、植物の花粉が体内に侵入することで免疫反応が過剰に働き、鼻や目などに炎症が生じるアレルギー疾患です。日本における花粉症の有病率は約4割に達しており、国民の多くが罹患する疾患となっています。1990年代後半には約2割程度であったものが、現在では40%台(10人中4人)にまで増加しており、近年において急速に増加していることが分かります。



花粉症の現状

花粉症全体の有病率は1998年に19.6%だったものが、2008年に29.8%、2019年に42.5%となり、増加傾向が続いている。

(出典) 花粉症対策(厚生労働省)

(3) 食生活の変化

現代病の要因の一つとして、食生活の変化が挙げられます。かつての日本人の食生活は、米を主食とし、魚や野菜を中心とした比較的バランスの取れたものでした。しかし、戦後以降は小麦や植物油、乳製品などの摂取が増加し、食生活の欧米化が進みました。現代では、パンや菓子類、揚げ物、加工食品などがコンビニエンスストアやスーパーで手軽に購入でき、いつでも簡単に摂取できる環境が整っています。さらに、カップラーメンなどの加工食品や外食の利用も増え、手軽さが優先される食生活へと変化しています。

このように、必ずしも健康的とはいえない食品であっても容易に入手・摂取できる環境が、現代病の背景の一つとなっています。

(4) 生活習慣

生活習慣とは、食事、運動、睡眠、喫煙、飲酒など、日常生活の中で繰り返し行われる行動が長期間にわたって定着した生活の様式を指します。これらの生活習慣は個人の健康状態に大きな影響を与え、現代病の発症や進行にも深く関わっています。

現代社会においては、長時間労働やストレスの増大などにより、不規則な食生活や運動不足、慢性的な睡眠不足などが生じやすい環境が形成されています。このような生活習慣の乱れが、現代病の発症を促進する要因となっています。

3. 実体験に基づく健康改善の実践

(1) 食生活の改善

筆者は自分の健康診断の結果を見て愕然とし、このままではいけないと考え、できることから取り組もうと決意し、食生活の改善に取り組みました。取り組みを開始して効果が見えてきたのは6か月目以降です。この2年間の取組で健康状態が大きく改善しました。本取組を通じて、現代における食環境や生活習慣が個人の健康状態に大きく影響することを実感しました。

取組前 (2023年)				現 在 (2026年)			
検査項目		判定	2023年05月25日		判定	2026年05月28日	
■ 身体計測		A			A		
身長			167.3 cm			167.3 cm	
体重 (標準体重)			67.3 kg (60.6 kg)			56.8 kg (60.3 kg)	
BMI			24.5			20.7	
腹囲			82.4 cm			75.2 cm	
体脂肪率			22.4 %			15.4 %	
■ 肝機能		C1			A		
AST (GOT)	35以下U/L		29			23	
ALT (GPT)	35以下U/L		*50			24	
γ-GTP	80以下U/L		28			20	
■ 脂質代謝		C1			C1		
HDLコレステロール	40以上mg/dL		47			49	
LDLコレステロール	60~119mg/dL		*152			*143	
中性脂肪	30~149mg/dL		*150			94	

健康診断の結果 取組前と現在

取組前に比べて、体重、BMI、腹囲、体脂肪率がともに減少し、内臓脂肪の減少など大幅な改善がみられた。また、肝機能の指標であるALTや中性脂肪が正常範囲となり、食生活の見直しが肝機能および脂質代謝の改善に寄与した可能性が示唆された。

(2) 植物油の過剰摂取

オリーブオイルは健康に良い、アマニ油は血圧やコレステロールを下げる——植物油は“体に良い”というイメージがあります。

現代の食生活では、揚げ物やお菓子など様々な食品に植物油が使われています。植物油に含まれる必須脂肪酸は体に必要な栄養素ですが、1日の適量は大きじ1杯（約10g）程度です。唐揚げ（ひとロサイズ3個）で約15g、とんかつ1枚で約20g、かき揚げでは約30g含まれており、すぐに摂り過ぎてしまいます。さらに、せんべいやチョコレートなどにも植物油が使われています。植物油は日常の食事に多く含まれており、意識しないと過剰摂取にな

りがちです。また、植物油を使った料理やお菓子は、つい手が伸びてしまうような習慣性もあります。

植物油の過剰摂取は体に深刻な影響を及ぼす可能性があります。摂取された油は脂肪酸として全身に運ばれ、皮下脂肪としてお腹やお尻、太ももに、また肝臓には中性脂肪として蓄積されます。仮に1日10gの余分な脂肪が蓄積されると、1年で約3.6kg蓄積されることになります。また、中性脂肪は皮下だけでなく、顔や首にも溜まりやすく、いびきや睡眠時無呼吸症候群の要因の一つとなる可能性があります。さらに、血管や内臓に負担をかけ、動脈硬化や脂肪肝、糖尿病などの発症リスクを高める要因となります。

（３） 植物油制限の実践

植物油中心の食生活を続けている限り、血管や肝機能の異常は改善が難しいケースもあると考えられます。そこで、植物油を一切断つことにしました。（※本取組はあくまで個人の判断に基づくものです。）

具体的には、調理法を“揚げる・炒める”から“煮る・焼く”に変え、揚げ物や炒め物を避け、植物油脂入りの食品も購入しないようにしました。それまで毎日のように食べていたチョコレートやスナック菓子もきっぱりやめました。栄養不足が心配されるかもしれませんが、必須脂肪酸は味噌や納豆、イワシ、ししゃもなど他の食品にも含まれていますので、必要な栄養は確保されます。

食生活を見直すうえで大切なのは、1日に必要なカロリーと栄養素をバランスよく摂ることです。植物油を使わないおかずとなり、低カロリーになることでカロリーが不足しないよう、私の場合は玄米を1日2合以上食べるようにしています。

見直しから6か月後、体重は5kg以上減少し、睡眠の質や体調が改善したほか、肌の黒ずみや原因不明の湿疹も見られなくなりました。

取組前の献立例				現在の献立例			
時間	メニュー	分量	植物油脂	時間	メニュー	分量	植物油脂
朝	目玉焼き	卵1個	少量	朝	焼きいわし	2尾	
	ベーコン	1枚	少量		煮物（かぼちゃ）		
	サラダ・ドレッシング		少量		納豆		微量
	トースト・マーガリン	1枚	多量		ごはん	大盛	
	牛乳	1杯			味噌汁		微量
間食	せんべい	数枚	少量	間食	コーヒー	1杯	
昼	クロックパン	1個	多量	昼	おにぎり	3個	
	菓子パン	1個	多量		切干大根（油揚げ入り）		微量
	ヨーグルト	1個			きゅうりの糠漬け		
	コーヒー	1杯			味噌汁		微量
間食	チョコレート	数個	多量	間食	—	—	—
夕食	アジフライ	2枚	多量	夕食	水炊き鍋（豚肉・野菜）		
	マカロニサラダ		少量		白菜漬物		
	ごはん	中盛			ごはん	大盛	
	味噌汁	1杯	微量		味噌汁	1杯	微量
夜食	アイスクリーム	1個	多量	夜食	—	—	—

献立例 取組前と現在

取組前の献立は、植物油脂を含む食品を多く摂っており、植物性の油を過剰摂取していたことが伺える。

現在は、植物油脂は味噌などの食品に含まれる微量しか摂っておらず、その分、主食（ごはん）を多く摂っている。間食はしていない。

（４） 小麦（グルテン）の影響

「グルテン」は小麦やライ麦などに含まれるたんぱく質です。パンや麺類、洋菓子など、小麦を使った食品は栄養価が高く、現代では欠かせないものになっています。しかし、このグルテンが一部の人においては腸内環境を乱し、体調不良や病気に影響を及ぼすことがあるとされています。その例のひとつが「自己免疫疾患」です。免疫システムが誤って自分の体を攻撃してしまう病気で、関節リウマチや潰瘍性大腸炎、1型糖尿病などが含まれます。そして、もうひとつが「アレルギー疾患」で、アトピー性皮膚炎や花粉症、気管支喘息など、免疫システムの誤作動で、無害な外部物質に対して過剰反応を引き起こす病気です。

戦後、日本人の食生活は欧米化が進み、パンや麺類、洋菓子など小麦を含む食品が日常的に並ぶようになりました。日本の小麦消費量は年間約550万トン、1人あたり約30kgにのぼります。こうした食生活の変化により腸内環境

への影響が指摘されています。

（５）小麦制限の実践

昭和生まれの方には懐かしいかと思いますが、当時の学校給食といえば「食パン」「マーガリン」「牛乳」が定番でした。毎日の給食が楽しみでしたから、パンをお代わりしてたくさん食べていました。そんな給食生活を続けていたある日、小学校5～6年生の頃から、くしゃみや鼻水が止まらない症状に悩まされるようになりました。小麦との因果関係は当時では分かりませんが、今振り返ると、食生活の変化が体質に影響したと考えられます。

私が小麦をやめると決めたきっかけは、愛犬の全身に出た腫れや痒みでした。検査でドッグフードの小麦と関連があることがわかり、グルテンフリーに切り替えると症状が改善したのです。自分の花粉症や体調不良も同じ理由ではないかと考え、小麦を完全に断つことにしました。（※本取組はあくまで個人の判断に基づくものです。）6か月たった頃には長年悩まされていた花粉症の症状が消えました。小麦断ちを始めるのであればひとつ注意があります。私の場合は、継続して完全に小麦を避けることが効果的でした。少量でも摂取すると体調に影響が出る可能性があり、継続することが健康改善において重要であることを実感しました。

4. 考察と提言

（１）これまでの考察

本レポートでは、現代病の実態と背景について検討するとともに、筆者自身の食生活の改善を通じて、健康状態の変化を確認しました。その結果、食生活をはじめとする生活習慣が健康に大きな影響を与えることが明らかとなりました。

第2章では、食生活の欧米化や加工食品の増加、さらには生活習慣の乱れなど、現代の社会環境が健康に影響を及ぼしている現状を示しました。一方、第3章では、こうした環境の中にあっても、個人が食生活を見直すことで健康状態の改善が可能であることを、一例として示しました。

しかし、現代社会においては、忙しい生活や利便性の高い食品の普及により、個人の努力だけで健康的な生活を維持することは容易ではありません。そのため、現代病の対策は個人の自己管理に委ねるだけでなく、社会全体として取り組む必要がある問題と考えます。

具体的には、学校や地域における食育の充実、企業における働き方の見直し、さらに健康に配慮した食品の普及など、生活環境そのものを改善していくことが重要です。また、正しい情報に基づいた食生活の知識の普及を進めることで、個人が適切な選択を行える環境を整えることも求められます。

今後の課題としては、本研究が一個人の事例に基づくものであるため、より多くの事例や統計データを用いた検証が必要です。また、食生活と健康との関係については個人差があることから、多様な視点を踏まえた分析が求められます。

（２）職場、組合への提言

現代病の背景には、個人の生活習慣だけでなく、働き方や職場環境といった要因が大きく関係していると考えられます。そのため、職場や組合としても、組合員の健康づくりを支援する取組が求められます。

まず、働き方の見直しは重要な取組です。長時間労働や不規則な勤務は、食生活の乱れや睡眠不足を引き起こし、生活習慣の悪化につながる要因となります。適正な労働時間の確保や休暇取得の促進により、組合員が健康的な生活を維持できる環境を整備する必要があります。

次に、職場における食環境の改善が挙げられます。例えば、職員レストランや売店において、栄養バランスに配慮したメニューや食品の提供を行うこと、また健康に関する情報提供を行うことにより、組合員がより良い食生活を選択しやすい環境づくりを進めることが望まれます。

さらに、組合としては、健康に関する研修や啓発活動を実施し、生活習慣の重要性についての理解を深める取組が有効です。健康診断結果を活用した保健指導の充実や、個人の生活改善を支援する仕組みづくりも重要です。

これらの取組を通じて、個人の努力だけに依存するのではなく、職場全体で組合員の健康を支える体制を構築することが、現代病の予防および健康増進につながるものと考えます。

5. おわりに

私たち組合員は、市民の権利と安全を守るため、行政の最前線に立って働いています。こうした職務に取り組むためには、心身ともに健康な状態を維持することが不可欠であり、それによって持てる能力を十分に発揮し、行政に貢献することができると考えます。

本レポートで示したような取組を推進することは、組合員の健康保持だけでなく、労働生産性の向上や組織全体の活性化にも寄与するものと考えられます。

今後は、個人の取組にとどまらず、職場や組合として健康づくりを支える環境を整備していくことが重要であり、その積み重ねが、より良い行政サービスの提供へとつながることが期待されます。

筆者自己紹介

昭和58年4月に練馬区に入庁。事務職ながら、会計、住民情報、税務、福祉、グループウェア、財務・文書・電子決裁などのシステム調達を30年以上にわたって歴任する。自身の知識・経験を伝承できない組織風土に危機を感じ、職員自主研究グループ「ねりまICT研究会」発足メンバーとなり、草の根活動を実施。現在はGIGAスクールを担当。

