

# 健康おきなわ2010推進への取り組み

## ＜二つの県立高等学校からの協力依頼＞

常任理事（健康おきなわ2010推進委員会委員） 大山 朝賢



### 1. 中部農林高等学校からの課外授業への協力依頼



説明をする中部農林高等学校の生徒さん

去った4月中旬、沖縄県立中部農林高等学校の教諭より本会宛に電話があり、当校の生徒達が行うプロジェクト学習（課外授業）へ協力していただけないかとの依頼がありました。

具体的には、県立中部農林高校の生徒達が栽培と加工研究を行っている“パプリカ（カラーピーマン）”を、生活習慣病の予防に貢献できないかと考えたことから、この考えに学術的な立

場からご意見をいただきたいとのことでした。

本会ではこの依頼を受けることとし、栄養学的な観点については中部福祉保健所にご協力のご依頼を申し上げ、小児生活習慣病の観点については那覇市医師会生活習慣病検診センター副所長の崎原永辰先生にご協力のご依頼を申し上げます。中部福祉保健所の崎山所長をはじめ中部福祉保健所の栄養士の方々、また崎原永辰先生には、大変お忙しいところご快諾を賜り、心より感謝申し上げます。

各先生方のご好意により、県立中部農林高校の生徒7名（教師1名）を対象に、5月1日には中部福祉保健所内にて所内の栄養士の方々による栄養学的な講話会が、5月8日には那覇市医師会内にて崎原先生による小児生活習慣病に関する講話会がもたれました。

生徒達は、当初パプリカの栄養価が高いという点から、パプリカを摂取することが健康保持増進に繋がり延いては生活習慣病の予防に役立



パプリカアイスを試食し、感想を記載する崎原先生（手前）、那覇市医師会生活習慣病健診センター職員（奥）



生徒さん達

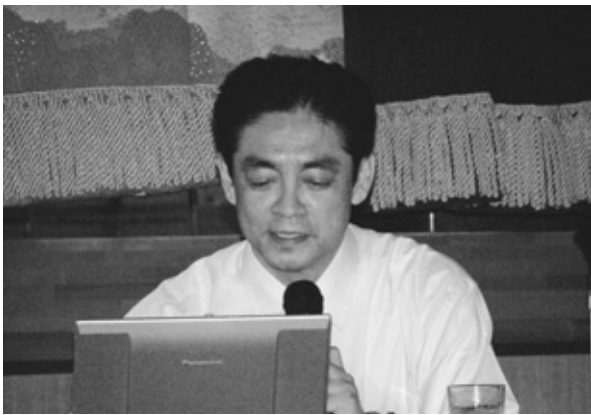
てられるのではないかと考えていたとのことでした。しかし栄養士の方々や崎原先生より「特定の食物のみを摂取することで健康になるということではなく、いろいろな食物をバランス良く食べることが大事である。」という意見や「パプリカをアイスクリームに加工するというアイデアは面白いが、アイスクリームは美味しいので食べ過ぎてしまわないよう注意することも必要である。」等の意見がでました。さらに生活習慣病を予防するために取り組まなければならない事項等の説明を受け、生徒等は自分達の考えていたことと実際の取り組みの難しさに複雑な表情を見せていましたが、「食べ過ぎないようにアイスクリームのカップを小さくしてはどうか。」という意見や「沖縄でとれる農産物は抗酸化物質を多く含み栄養価もとても高い

ため、みんなの取り組みには非常に期待している。」という話を受け、再び明るい表情を取り戻しました。

各講話会は、生徒たちからの「パプリカアイスクリームが完成しましたらお持ちします。大変参考になるお話をありがとうございました。」という元気な挨拶をもって終了しました。

それから約2ヵ月後の6月下旬、中部福祉保健所並びに崎原永辰先生のもとに研究報告書と完成したパプリカアイスクリームを持った生徒達の元気な姿がありました。ちなみに報告書はA4用紙を用いて10ページにわたり、頼もしい高校生の澁刺とした活動状況をくまなく描写された立派なものでした。パプリカアイスクリームはブルーシール株式会社からすでに商品化の話がでているようです。

## 2. 読谷高等学校からのタバコ、酒等に関する講演会講師派遣依頼



講師の玉城清酬先生



会場風景

去った5月中旬、沖縄県立読谷高等学校の養護教諭より本会宛に電話があり、当校が毎年企画している全校生徒約1,000名を対象とした講演会へ講師を派遣していただけないかとの依頼がありました。

具体的には、生徒達が生涯を通じて健康で安全な生活を送るための基礎を培うことを目的に、タバコ、酒、薬物等の害について、高校生向けに分かりやすくご講演いただきたいとのことでした。

本会ではこの依頼を受けることとし、当講演会の講師を沖縄県医師会健康おきなわ2010推進委員会の委員でもあります、玉城清酬先生（空と海とクリニック）にご対応いただくことに致しました。玉城先生には大変お忙しいところご対応をいただき心より感謝申し上げます。

講演会は7月5日（水）午前9時から午前11時までの2時間、読谷高校体育館にて約1,000名の生徒を対象に、「喫煙と健康」、「飲酒と健康」、「まとめ」という3部構成で行われました。

タバコをテーマとした講演では、喫煙することで発症リスクの高まる疾病について症例写真を用い説明を行うとともに、タバコは若い頃から吸うほど癌になりやすく、またタバコの煙は周囲に与える健康被害も大きいこと等を示したデータが解説されました。飲酒をテーマとした講演では、お酒の抑制を抑制する効果について、また短時間に多量のお酒を飲むことで急性アルコール中毒の危険性が高まること等の健康被害について分かりやすく説明が行われました。また、“まとめ”として行われた講演では、「素晴らしい県立読谷高校の皆さんへ」と題されたスライドを用い、玉城先生ご自身の浪人生活やハーバード大学に留学された際のエピソードを交えながら、「誰にでもチャンスはあります。自分の信じる道を強い心を持って果敢にチャレンジして下さい。」と、進学や就職を控えた生徒達の励みになる内容について話されました。



緊張した面持ちで質問する生徒さん

講演の終了後、生徒達から「お酒に弱い人が無理をしてお酒を飲むとどうなりますか。」「たばこを簡単にやめる方法がありますか。」という質問や、「浪人してまで医学部に入った理由は何ですか。」という質問まで、多くの質問事項が寄せられ活発な質疑応答が行われました。

