



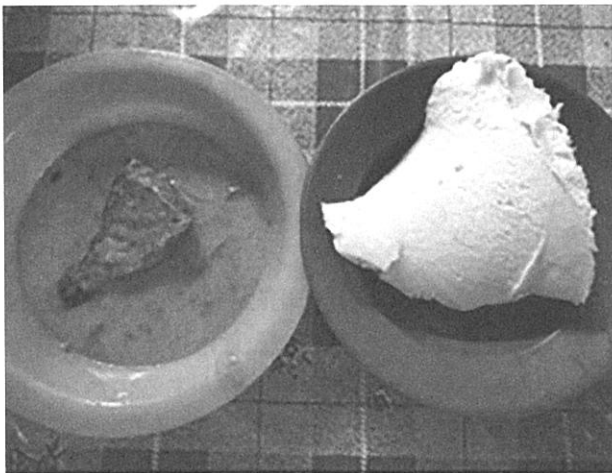
アフリカにいて見つけたこと

国立国際医療研究センター 国際医療協力局

連携協力部 連携推進課 清水 栄一

タイトルの問いに対して結論から言ってしまうと、なんてことはない。「健康は財産」ということになろうか。別にアフリカにいたって分かりそうなものだ。しかし、私はそれに気が付くまで40年以上もかかったことになる。たまたまアフリカ生活をしていただけのことである。たまたま病気とは無縁で幸運な人生を送っていた。運動なんてした方がケガをする、なんて思っていたくらいである。本稿では、アフリカ生活をしているうちに、「体のケア」を意識するようになったこと、について書いてみようと思う。

今から10年以上前のこと。私はケニアにいた。JICAの保健事業を担当していた。一般の人々より「ヘルス」を意識する業務であったにもかかわらず、自身の食生活や運動には無関心であった。結婚して子供ができて、日々の生活に追われているうちに無頓着になっていたようだ。赴任前の健康診断をパスしないと、JICAは渡航させてくれない。ウソかホ



村で食べたウガリ、ケニア

ントか、アフリカ赴任者は特に厳しいと聞いている。送られてきた結果には、しっかり「脂質異常症」と書かれ、「生活習慣を見直し減量して下さい」とあった。反省したのは一瞬であった。

ケニア料理はおいしい。ケニアではウガリ（メイズ粉を練ってつくる）が主食である。ウガリは糖質が高く腹持ちが良い。おかずには、揚げた魚、油っこいお肉や野菜炒めを食べる。コメも食べるが、炊くときに油を入れたり、焼き飯にする。朝食や間食には、油たっぷりの（小麦粉で焼いた）チャパティや（小麦粉で揚げた）マンダジ。そのお供のチャイ（ミルクティ）には砂糖がいっぱい。夜には象印の「タスカ」ビールは世界標準レベルの味ときた。

そんな食生活をしていたら「危険」だとは理解していた。しかし、仕事の付き合いで外食も多かった。ナイロビの渋滞もあり、運動の時間は限られていた。多分これらはよくある「言い訳」なのだろう。宿にジムがあったが、続かなかった。任期を終え帰国すると健康診断がある。ケニアにいた前後で、私の体は悪化の一途をたどったようである。「脂質異常症」という見慣れた言葉の隣に「要再検査」とまであった。

その後しばらくして、今から6年前、私はスーダンで働いていた。暑い。とにかく暑い国なのだ。暑いを乗り越えて、「暑い」が相応しい。日中は40度を超える。オフィスが停電になると、冷房ももちろん止まる。とても部屋にいられず、その日は業務終了の合図となる。仕事もうまくいかず、悶々とした日々を送っていた。ストレス解消にもなるかと、ふと水泳を始めることにした。厳しい気候のため、陽が弱くなった夕方に泳ぐのは気持ちが良い。



砂糖たっぷりのコーヒー、スーダン

スーダン人は泳ぐのが苦手らしい。そもそもプールがない。あるとすれば、高級ホテルで浸かる程度。私は子供達の学校にある立派なプールを利用させてもらった。スーダンはお酒も手に入らない、敬虔なイスラム教徒のお国柄である。女性が肌を見せる文化ではないので、泳ぐ機会もない。ごく稀に学校のプールで女性を見かけたことがある。頭をふくめて体を隠す服装のままプールに入るのだった。スーダン人の男性教諭は、「小さい頃はナイル川で泳いでいたよ」と、どこまでホントなのか。とにかく、スーダン人の大人が泳いでいるのをほとんど見たことはない。

スーダンも、ケニアに負けず劣らず、恰幅の良い人々は多い。寝る直前に夕食をとるからだからだろうか。因みに、スーダンでは朝は紅茶くらいで、朝食が日本のランチ時、昼食は終業後夕方に、夕食は21時ごろなのが一般的な食生活である。彼等は甘いものが大好き。紅茶もコーヒーも砂糖がたっぷり。お土産には定番のデーツ（ナツメヤシ）はカロリーたっぷり、飴玉のように甘い。スーダン人が大好きな料理が、フルと呼ばれる油をかけて食べる豆料理。同僚達のランチは毎日フルだった。一緒に出張すると何度も食べることになる。

もともとプール好きもあって、はまった。いつもガラガラのプールで、毎日同じ時間に2キロほど泳いだ。2年後の帰国時には、スーダンの食文化にも負けず、体重は10キロ落ちていた。高校生の頃よりも体重が落ちたことになる。赴任前のスーツがすべて着られなくなった。健康診断ではほぼ全ての値が改善していた。20代から上限値を常にオーバー

していた中性脂肪が二桁になったのはさすがに目を疑った。お酒が飲めないのも幸いだったかもしれない。妻曰く、「正常値に戻っただけ」と、手厳しい。以来、「健康オタク」となり、食制限や運動は生活の一部となった。

それからしばらくして、ザンビアに赴任することになった。初めての単身赴任である。一人で過ごす淋しさを紛らわすためにも、また水泳をしようと考えた。ルサカは年中を通して過ごしやすい気候のためか、プールがあっても水が冷たすぎて泳げない。泳いでみると、10分ももたない。どうやら屋内プールはないようだ。そこで、水泳はあきらめ、宿にあったランニングマシンで走り始めることにした。50歳手前のおやじがいきなりランニングを始めるのである。やってみると身体への負荷が思ったより大きい。必然的に体を軽くしようと食事に気をを使うようにもなった。

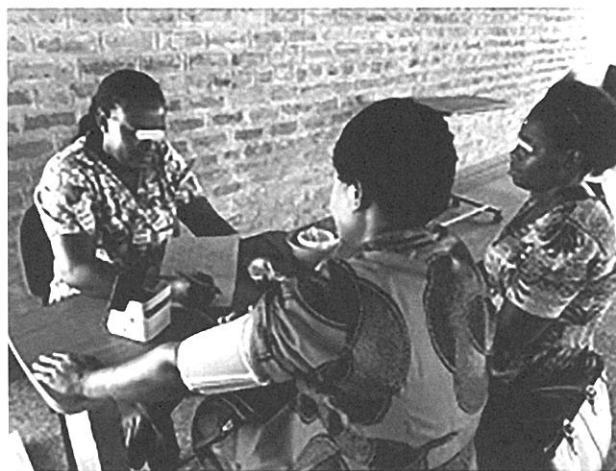
ザンビアの食事もケニアに似ている。ケニアの「ウガリ」はここでは「シマ」と呼ばれる。現地の人曰く、「一日一食はシマを食べないと元気が出ない」という。ザンビアも、ケニアやスーダン同様、肥満度が明らかに高い中年男女が多い。田舎に行くほど多い気がする。貧しい生活をしている人々は痩せている、というのは間違った固定観念である。油料理や砂糖の過剰摂取が原因と推測される。お金がないので、安くてカロリーの高い食文化が発達したのであろうか。

ザンビアでは業務の一部で生活習慣病対策、特に高血圧症と糖尿病予防を支援した。これが難しい。村では教育水準が低いこともあり、望ましい生活習慣を理解してもらうのも一苦勞である。女性は水くみに、男性は畑仕事に、十分体を動かしている。課題は食生活だろうか。しかし、自給自足の生活では、糖質中心の限られた食材しか手に入らない。徒歩で3時間も先に診療所はあるが、薬が必ずしもあるとは限らない。インスリン注射は冷蔵庫がないので持って帰れない。症状が出にくいこともあり、村人が病院に行くころには手遅れになっている。村で血圧や血糖を測定することに意味があるのかと、自問自答を繰り返したのであった。

やはり、というべきか、ここでもはまった。いつもガラガラの宿のジムで、毎日同じ時間に8kmほ

ど走った。週末には、追加して、ジムにあった自転車マシンで40kmほど走った。1年後帰国すると、健康診断結果も良好で、体重も維持できていた。汗をかいた後に、たらふくビールを飲んでいたにもかかわらずだ。初単身赴任にしては上出来だ。リバウンドを気にしてダンスにしまえばなしの昔のスポーツを、ついにすべて処分したのだった。

生活習慣病の危険水域まで達し、健康の大切さに気がつかされた過去を振り返ってみた。人生の修業の場としても、アフリカ生活ではいろいろな「気づき」があった。自身の生活習慣病対策を始めたのは、その一部だったと思う。アフリカにいなかったら「体へのケア」に無関心のままだったかもしれない。医療が発達していない国々での生活だから、強い「体づくり」を意識したのかもしれない。10年以上過ごしたアフリカは私にとっては人生の師のよ



生活習慣病予防支援、ザンビア

うな存在だ。道場のように、何度も打ちのめされつつも、心のどこかで再びご縁が巡ってくるのを願っているのかもしれない。

