

巻頭エッセイ

生活習慣病からの脱却を目指して

坂井 功

国土交通省港湾局
技術企画課技術監理室長



最近、定期的に栄養指導を受けている。栄養指導といっても、「栄養が足りない」というようなことでは当然無くて、「足りすぎている栄養をいかに抑制していくか」という指導。長年の不摂生な生活のツケがいよいよ人間ドックの数値にあらわれ、血圧、血糖値、コレステロール値、尿酸値などなどいずれも基準よりずいぶん高く、改善しなければ人並みの寿命は期待できないのだそうだ（就職2年目頃から今まで体重が100kgを行ったり来たりしているのだから、そりゃそうだろう…）。

栄養指導を担当してくれている先生からは、①飲み会ではお酒は少量にしメのラーメンはダメ、②お菓子は食わず果物は控えめに、③魚中心の食事としご飯や乳製品は控えめにといったような指導を受けており、毎日の体重とどのような食事をしたかを記録することとなっている。

というようなことで、2ヶ月ごとに病院に通い、数値を測定したうえで、毎日の食事の記録をもとに栄養指導。ところが指導を受け始めて1年近くになるのに向に改善が見られない劣等生。つい先日、食事の記録を見せながら「この日は3次会のあと家に帰ったら食事があったのでそれも食べた、とか、この日はポテトチップと柿ピーをつまみに飲んだ、とか、出張だったので地元の美味しいものをたらふく食べた、とか、田舎から送ってきたキウイとミカンが腐らせるのも悪いので」などなど説明していると、あきれた先生からは、「私が何度も指導して改善が見られない人は珍しい。食生活を改善する動機付けとして記録を付けてもらっている。それなのに坂井さんの記録はもはや単なる日記のようで本来の目的がどこかに行っちゃっている。特に難しいことを要求している訳では無いと思うので、心を入れ替えて取り組んで欲しい。」と。

まことにごもつとも。食事の記録を付けるのは目的ではなく手段。健康で人並みに長生きすることを目指して、改めて、生活習慣の改善に取り組むことを心に誓ったところだ。

と、私の怠惰な暮らしのことはさておき、

今、2020年の東京オリンピック開催に向けた準備が進んでいます。前回の東京オリンピックから50年以上が経過した日本の社会を、こころで人間ドックにかけてみるとどんな感じでしょうか。

前回の東京オリンピックの頃には、生活水準にし

る社会インフラにしるまだまだ立ち後れていて、欧米先進諸国に追いつくために一生懸命だったのだろう。資源の無い小さな島国の日本は、加工貿易に活路を見だし、良い物を安く作る、そのためにはあらゆる工夫をする、それを支えるインフラ整備も全力で進める、ということだったのではないのでしょうか。それが功を奏し、1960年代後半には世界第2の経済大国となり、1990年代前半には1人当たりのGDPでも世界第2位と欧米先進諸国に伍する豊かさを実現しました。

翻って現在、日本は当たり前のように豊かで技術力に優れた国だという意識が広がっています。そうした大国意識の一方で、世界第2の経済大国の地位は中国に譲り、1人当たりのGDPでもG7先進7ヶ国中の6位と振るわない状況であることも事実です。

私なりに考えてみると、現状に安住し新たな工夫をするというようなチャレンジ精神が薄れてきているのではないかと、本来は豊かな社会を実現するために作られた制度のほずなのに制度そのものが目的化してしまっているような面があるのではないかと、日本の技術力・社会システムを過信し海外の先進的な事例を取り入れる素直さが無くなってきているのではないかと、などなど人間に例えれば生活習慣病的な症状を来しているようにも見えます。

日本が将来にわたり豊かさを確保していくためには、今こそ現状を見つめ直す時期となっているのではないのでしょうか。

おりしも、国土交通省では人口減少時代の経済成長を目指して本年を「生産性革命元年」と位置づけ、建設分野でのi-constructionなど生産性向上に向けた新たな取組みを開始したところだ。港湾分野でも、現状に安住すること無く、ICT技術など将来につながる新技術を積極的に開発・導入するとともに、新しい取組みの目的に適った制度の見直しなども進めていくこととしています。また、高度成長期に整備したインフラ施設が当初の耐用年数を経過しつつあり、その適切かつ効率的なストックマネジメント技術の高度化も重要な課題となっています。

作業船をはじめ関係の皆様とともに取り組んで参りたいと存じますのでなにとぞよろしくお願いいたします。