

血圧変動の要因分析アシストシステムの設計

阿部誠吾

□推薦

指導教員 広瀬雄二

「病院」に代表される医療は西洋医学をもとにしたものが一般的であるが、近年病院でも東洋医学を積極的に採り入れるところがある。西洋医学は「攻撃的」な医療と呼ぶことがあり、それは人間の体に起こったわるいところをやっつける、という流れの中で様々な治療法や薬剤が研究開発されている。一方の東洋医学は、自然と体の調和を重んじ、心身両面を含めた体調を、食事や日々の営みを通して総合的に考えることを重視する。東洋・西洋の対比を持つ言葉だが、実際には西洋にもこのような考え方が地域や家庭を通じて残されているものはいくらでもありえよう。

徳川家康が食事や運動に気を配り当時としては長い人生を得たように、現代人である我々も日々の心掛けをよくすることは当然できる。しかしながら、「よいと分かってはいても…」となかなか続かず、結局薬に頼ってしまうことが多いのではないだろうか。

現代社会のつきもの、生活習慣病のうちもっともありふれたものが高血圧症であろう。健康診断で高血圧を指摘されると、以後日頃から血圧管理を行なう必要が出る。そのためのアイテムのひとつが血圧手帳だが、記録を付けて傾向を見ることはできるものの、何らかの対策に活かすためには何かが足りない。もし、普段心掛けていることへの健康への効果がしっかりと分かるようになれば、それがモチベーション向上につながり、より積極的な取り組みへの後押しとなる。

阿部誠吾君は自身の健康診断をきっかけに今回のテーマを選び、個人の責任における健康管理をアシストする土台の作成を試みた。難しいテーマでありながら、置かれた立場で最大限にできる配慮を所々にちりばめたきめ細やかな一篇である。使用しているツールはいずれも手軽に無料で入手できるものであるため、ちょっとした工夫で日常生活を手助けするものが構築できることを示す好例となっている。