

定期健診とサイクリック

1. 定期健診

右掲は、毎年2月に定期健診を受けていますが、その中からクレアチニンの値が気になり始めて10年前から記録している表です。腎機能の状況を表す eGFR の値や動脈硬化に関係する LH 比を追加しています。状況的には加齢による腎機能の低下を少し押さえており、血流関係も LH 比 (LDL 値/HDL 値) は昨年よりも少しですが改善しており去年の生活習慣が功を奏したと考えています。気になる事は「慢性胃炎の疑い」と「食道・胃逆流現象」のコメントが続いている事です。

年	100以下 クレアチニン	60以上 eGFR	40以上 HDL	60-110 LDL	LH	尿酸値	
2022	72	1.53	35.7	40	89	2.15	7.8
2021	71	1.54	35.6	40	87	2.43	8.6
2020	70	1.52	38.3	40	86	2.40	8.1
2019	68	1.79	30.4	34	86	2.65	7.8
2018	66	1.41	39.7	35	86	2.81	8.2
2017	67	1.50	37.2	43	108	2.47	9.0
2016	66	1.38	41.0	38	114	2.82	9.0
2015	65	1.30	43.9	51	118	2.51	7.9
2014	64	1.38	42.0	51	118	2.31	8.3
2013	63	1.41	49.6	38	101	2.59	8.4
2012	62	1.50	38.1	45	154	3.42	8.2

まず、「慢性胃炎の疑い」はネットで原因を調べると「ピロリ菌」と「薬の副作用、食べすぎや飲みすぎ、ストレス、タバコの吸いすぎ」の2種があり、「ピロリ菌」は以前に検査したらなかったし、く「薬の副作用」も「飲みすぎ」や「タバコの吸いすぎ」も関係なさそうなので、恐らく「食べすぎ、ストレス」が原因かなと思っています。確かに、ストレスが高い職業ですが、個人的には耐性があると思っていますので「食べすぎ」と絞り込んでいます。でも、食事ではなくコーヒーの飲みすぎの方が可能性が高いと思っています。実際に、コーヒー中毒かと思う程飲んでいました。これを自覚して生活習慣を変える事が重要なので、急須に茶葉を入れて飲む習慣づくりを始めています。しかし、問題は刺激ではなく「量」と「回数」なので、この点も考慮したいと考えております。

良かった点を見ると去年から右掲のフット・マッサージャーやシート・マッサージャーを購入してリクライニングチェアに付けて使用して1日の疲れを取るように約15分程お風呂上りに実施する習慣を身に付けたので血流が良くなった感じで、腎臓の関するクレアチニン値や eGFR が少し改善しており、さらに、血流の関する LH 比も良くなっているのです。お医者さんは誤差の範囲と言いますが、とりあえず良くなっているのです。気分的に楽になっていて、このお風呂上りの習慣を続けたいと思っています。



2. 定時定点観測

前項の健康診断は毎年2月に受けるようにしています。改善の言葉に5S5定 (S: 整理・整頓・清掃・清潔・躰け、定: 定品・定位置・定量・定時・定高) がありますが、マーケティングでは定時定点観測を重要視しています。定時 (同じ時間) に定点 (同じ場所) で行なうので流行などの変化を読み取れるのです。コロナ禍でも定時定点観測で、例えば、交差点の通行量の変化をニュース映像で比較しています。健康診断を独立してからは、毎年2月に大阪府医師会保険医療センターで受けています。寒い時期なので血圧が高めに出る時を選んでしています。

ビジネスの世界でも定時定点観測が重要です。毎日の日報は必要ですが「アリの眼」になり易く、その積重ねで月報があり「トリの眼」になれるのです。前月比、前年同月比などで定量的に増減を把握するのです。この分析で月に1回営業会議を開催されている企業が多いのです。しかし、これでは「PDCAサイクルを回す」と言いますが、実は、実行している時は「アリの眼」で目先の事に集中しているのです。マクロ感がないのが実情です。何事も目先の事しか着手できないのですが、その積重ねで良い方向に行くかと言えば、必ずしもそうではないので定期的にチェックする必要があります。その視点を右掲に表すように4つもあるのです。これを同時に出来る方は神様の域で、多くの方はアリの眼状態と言うのが現実なので、私のような外部の人間が入って「トリの眼」や「サカナの眼」そして「コウモリの眼」で見る機会を設ける事が重要になるのです。「サカナの眼」や「コウモリの眼」で意外性の大きい着眼点が重要で、それを着手小局で実現する方法を考える事が重要です。

アリの眼・目先の事に集中
トリの眼・一歩離れてマクロに見る
サカナの眼・時流を読む眼
コウモリの眼・逆転の発想

3. 「サカナの眼」x「コウモリの眼」

ここで少し難しく考えると「前月比」や「前年同月比」を使って、ある時点の予測する場合、平均値を使って予測した場合と実際の「前月比」や「前年同月比」に基づいて予測した場合の誤差を二項分布で確率論的に論じる事ができ、予測値を数字 $\pm \alpha$ で示す事が多いですが、 α が小さい程精度が高い予測になります。一般的に「前月比」と「前年同月比」の2つを使って算出した予測値の精度ですが、突発的な要素が起こらない限り比較的安定した予測値になり α の値も小さいと言えます。この現実の数値を使った予測に「時流感」を加えるのが「サカナの眼」になります。トレンドを加味して予測値を操作するのですが、何事もある時点に来ると反転するので「コウモリの眼」でトレンドの逆を読み対処基準を考えておくのです。

しかしながら、「サカナの眼」も「コウモリの眼」も意外に難しいのです。例えば、経営計画では「理念・ビジョン」に基づいて長期あるいは中期計画を描いて目標に向かうハシゴをつくり、それを一段ずつ昇る単年度計画、さらに、四半期計画から単月計画へブレイクダウンして行くのですが、計画通りに行かない事が恒となり、ついには計画を放棄して惰性になって行く事が多いのです。こんな時に「コウモリの眼」が活きるのです。「逆転の発想」とも言いますが、うまく行かなかった事をバネにして再出発を考えるのです。「コウモリの眼」は逆さに見るという意味ですが、逆に見るばかりでは何事も動けなくなりますので、私は失敗を謙虚に受け止めて「原因」を突き詰めるとバネの効果で再発進する事と考えています。つまり、「サカナの眼」で時流を読みながら一歩ずつ進むのですが、想定外の事も起こるのが恒なので躓くことも多々ある事を前提にする事が「コウモリの眼」を持つ事と考えています。

ここで私の健康診断に戻りますと「サカナの眼」は72才なので、これから老化するばかりなので気になっている数値(腎機能)が低下しないように努力する事です。「コウモリの眼」になって、お風呂上りにマッサージでリラクゼーションする事で疲労回復と血流促進で間接的に腎機能を改善する事が対策になっています。「サカナの眼」で先を読み、「コウモリの眼」で対策を実施するという構図がポイントと考えています。

4. 定時定点(サイクリック)を原則

何事も「未来」(目的)を持って動く事が重要で、「未来」(着眼大局)から逆算した実行手順(着手小局)が重要ポイントです。「夢」を持っているか否かで人生を大きく左右します。私の場合、「百歳現役」という「夢」ですが、その為には「運動」x「食事」x「社会」x「習慣」⇒「健康」と図式化して実践しています。この「健康」の定時定点観測が「健康診断」なのです。一端、立ち止まって検診を受け「トリの眼」になって数値を把握する事で良し悪しが明確になり、対策を決めて「習慣化」して「アリの眼」で日常頑張るのです。

それは、私の場合、「運動」は自宅と事務所の往復で1日約6kmのウォーキング、「食事」は自炊で栄養バランスを考える、「社会」は仕事と地域、「習慣」はサイクリックに出来るように工夫する事です。例えば、食事は曜日毎に大体の献立が出来ていますし、お風呂上りにマッサージは実行できています。つまり、持続可能な事を選ぶ事がポイントです。マッサージを自宅でするから継続でき、ウォーキングも自宅と事務所の往復なので必然的に継続出来ています。

「ちょっとの差」と言っていますが、「塵も積もれば山となる」という格言のように、1日6kmですが年間にすると2400kmを超えており、日本列島の端から端までを超えるのです。お陰様でこの10年間に20kg以上のダイエットになり、BMIも24台になりました。少し肥満体形から脱却できて若い時のズボンなども履けるようになっていきます。従って、衣服の費用がグーンと減っており、少ない収入ですが心豊かに生活できる一因となっています。同じように、運動でジムに行くのではないので消耗品はスニーカーだけで済み、さらに、マッサージも自宅で行っており1日数円で済んでいます。定期的専門家でマッサージを受けるのとでは雲泥の差です。