



第1回 【保健】 現代社会と健康

健康の考え方と
成り立ち

今回の学習内容

わたしたちが生活をしていくうえで「健康である」ことは誰もが大切なことと考えています。しかし、「健康とは何ですか」と問われると、目に見えない漠然としたものなので具体的にはなかなか頭に浮かばないことが多いですね。今回は、世界保健機関（WHO）の健康の定義をもとにして、「健康とは何か」ということと「自分の健康は本当に守れるのか」という点にスポットを当てて「健康の成立要因」について考えていきます。



講師
杉山 正明
(学習メモ執筆)

壇 蜜 先生

健康とは

世界保健機関（WHO）の保健憲章前文には、健康についての定義が示されています。それは「健康とは、身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態であり、単に病気あるいは虚弱でないことではない」という文です。

ここでは、このWHOの健康観をもとにして、「健康とは何か」について、この健康の定義のとらえ方について考えていきます。

生きがいを重視した健康の考え方

世界保健機関（WHO）の健康の考えとは別の健康の考え方であるQOL（生活の質）について解説します。このQOLとは生活や人生が豊かであるということの指標となる概念です。ここでいう豊かさとは物質的なもののみならず、生きがいや自己実現など精神的な満足度が重要視された考え方のことです。

生きがいを重視した考え方を含めて、改めて「健康とは何か」について考えていきます。

健康の成り立ちとその要因

私たちが健康であるための要因には主体要因と環境要因の大きく2つの要因が関係しています。つまり、「自分の健康は自分では守れないことがある」ということについて、その具体例を確認しながら、「主体要因」と「環境要因」の具体的な要因について考えていきます。

【参考資料】

1. 「健康」に関連するキーワード（一例）

生活習慣	体 力	快 眠	Q O L	快 便
健康格差	世界保健機関	ストレス	疾 病	健康診断
法律・条令	運 動	健 康	環 境	人間関係
平均寿命	健康日本 21	国民皆保険体制	健康増進法	保健所
ヘルス プロモーション	快 食	健康寿命	肥 満	予防接種

2. QOL (Quality Of Life) とは……

「生活の質」と訳されることが一般的です。本来, Qualityという言葉は満足感や生きがい、幸福などのポジティブな内容を含んでいます。また、Lifeという言葉は生活や生き方、寿命などの意味であるといわれています。このQOLという言葉が英米の医学界で取り上げられ始めたのは1968年のことで、我が国においては1970年代後半に終末医療患者の尊厳とその医療の在り方をめぐる「生命の質」に関して用いられるようになり、1980年代には、政治・経済分野でも多く用いられるようになり、一般的な言葉となりました。

3. 「環境要因」による心身への影響（一例）

- 1) 真夏の炎天下（高温・多湿）などでの身体活動 ➡ 熱中症
- 2) 光化学スモッグの発生 ➡ 光化学オキシダントによる呼吸困難や頭痛、吐き気等
- 3) 水道水に大量の大腸菌が入り込む ➡ O157（腸管出血性大腸菌 O157）
- 4) 人間関係でのストレスが多い環境での仕事や生活 ➡ 心身症や精神疾患など
- 5) 新たなウイルスの出現 ➡ 新型コロナウイルス感染症に代表される感染症の流行

まとめ

- 健康は日々の自ら感じられる不調や疾病などの有無を重視する健康の考え方や生活の質（QOL）や生きがいを重視する考え方がある。
- 健康の成立要因としては、免疫や遺伝、生活行動などの主体要因と自然、経済、文化、保健・医療サービスなどの環境要因がある。

健康は主体要因と環境要因が相互に影響し合いながら健康の成立に関わっている