

# 01 健康の考え方と成り立ち



## 1 健康についての多様な考え方

1 WHO憲章での健康の考え方 みなさんは、「健康とは何ですか」と質問されたら、どのように答えるでしょうか。「病気ではない状態が健康」という答えでよいのでしょうか。社会の状況など①が変化してきたなかで、さまざまな健康の考え方が生まれてきました。

世界保健機関 (WHO) 憲章は、1946年に「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、たんに病気あるいは虚弱でないことではない」と定義しました。ここでは健康を「病気ではない状態」という消極的なとらえ方ではなく、身体的な健康はもちろん、精神的な状態や社会的な状態を含めた上で資料1、積極的にとらえていますコラム。

2 生きがい重視した健康の考え方 健康について、別の考え方もあります。たとえば、障害や慢性的な病気を抱えていても、人生の目標をもち、やりがいのある仕事や役割をみつめて、いきいきとした生活を送っていれば十分健康だと考える人もいます。このように、1人ひとりが自分なりの目標をもち、生きがいや満足感をもった生活を送ることができる状態、すなわち生活の質②を重視した健康観が生まれています。WHOも1986年に「健康は生きることの目的ではなく、より良く生きるための資源である」④と宣言しています。

① 疾病構造の変化など。p.8「私たちの健康のすがた」参照。

② p.8「私たちの健康のすがた」で取りあげる生活習慣病なども慢性的な病気といえる。

③ QOL (Quality of Life) ともいう。人生において多くの社会的役割を実行できる能力だけでなく、自分の生活への満足感や幸福感が含まれる。

④ オタワ憲章としてまとめられている。

### 資料1 健康のさまざまなとらえ方

3つの側面は互いに関連している。そのため1つの側面に区分できない要素もある。

#### 精神的側面

- 精神症状
- 知的能力
- 満足感 など

#### 身体的側面

- 身体症状
- 体力
- 抵抗力 など

#### 社会的側面

- 人間関係
- 社会的役割
- 社会のしくみ など

### コラム

権利としての健康 20世紀に入り、人間の生存そのものへの配慮に対する社会的要求の高まりと、予防医学・公衆衛生の発達とともに、国民全体の健康を守る義務が国に課せられるべきであるとする意識が強まってきました。第二次世界大戦後の民主主義の高揚とともに、国際連合は「世界人権宣言」を採択し、WHOは、「世界保健機関憲章」の前文で、健康の定義に続き、「到達しうる最高基準の健康を享有することは、人種、宗教、政治的理念又は経済的若しくは社会的条件の差別なしに万人の有する基本的権利の1つである」としました。同様に、日本国憲法第25条では、すべての国民に、「健康で文化的な最低限度の生活を営む権利」を保障し、「国は、すべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない」と国の義務を述べています。

このように、健康は社会的な権利としてもとらえられているのです。

### 学習の目標

- さまざまな健康の考え方について例をあげて説明できる。
- 健康を成り立たせている要因について例をあげて説明できる。

### keywords

世界保健機関 (WHO) 憲章 / 生活の質 / 主体要因 / 環境要因 / 自然環境 / 社会環境

## 2 健康の成り立ちとその要因

1 健康の成り立ちにかかわる要因 私たちが健康に生きていくためには、さまざまな条件があります。たとえば、生活習慣病の原因となるような不健康な生活を送っていれば健康を維持することは困難です。また、私たちを取り巻く環境が病気を引き起こすような場合でも健康は維持できません。このように、本人にかかわる主体要因と、それを取り巻く環境要因の両方が、私たちの健康の成り立ちに関係しています資料2。

2 さまざまな主体要因と環境要因 主体要因には、年齢、性別、遺伝などの人間の生物としての側面と、運動、食事、喫煙などの生活習慣があります。また環境要因には、大気、水、土壌などの自然環境があります。さらに所得⑤、職場、人間関係のような経済的・文化的環境、保健所や病院などの保健・医療サービス⑥を含めた社会環境があります。

私たちの生活習慣やライフスタイル⑦が自然環境に影響を与えたり⑧、保健所や保健センターにおける保健活動が生活習慣に影響を与えたりするように、主体と環境の要因は互いに影響しあいながら私たちの健康を成り立たせています。

⑤ 貧困層は富裕層よりも健康状態がよくないことが、さまざまな国で指摘されている。

⑥ p.116「保健サービスとその活用」、p.118「医療サービスとその活用」参照。

⑦ 自分の生き方や価値観などによって形づくられる生活の様式のこと。

⑧ p.109「海洋プラスチックごみについて考えてみよう」参照。

### 資料2 健康の成立要因



### 話しあってみよう

自分にとっての健康の定義を考えてみよう。そして、それをほかの人の考えと比べてみよう。