

健康意識について

保健管理センター長 須賀英道

これまで、「若者が健康についてあまり興味をもたないのは、病気に罹っている人が少ないわけだから、それはそれで構わないだろう」という、暗黙の了解を誰しも思ったことがあるだろう。これは、症状（自覚・他覚）がみられたり、検査データに異常値がある場合を「病気」と定義づけると、これに該当しない場合は関係していないといった論理から出てくる自然な考えであろう。しかし、近年になって病気と健康の概念は大きく変わってきた。「病気」と「健康」を反対語とする論理ではなく、連続体（スペクトラム）とする論理系に変わったのである。さらに明確に定義づけると病気の対極が健康ではない。「病気にかかる」というネガティブな軸と、もう一つの独立した「元気がある」というポジティブな軸を2軸とした多元論理系で自己評価された主観的位置づけが健康といえるのである。分かり易く例を挙げると、がんの末期にある方、生活習慣病を持った方、心の悩みのある方、高齢者、身体障害者、発達障害者、妊婦、青少年など、それぞれの状況の中で健康意識を主観的に持ちうるということである。がんの末期？生活習慣病？障害者？どうしてこれが健康なんだ、病気でないのか？という認識は、「病気」と「健康」を対極とする1元論理であり、多元論理系では、病気や障害を抱えていても健康であるという主観的位置づけが可能である。自身の人生観の中で「病気」や「障害」とうまくつきあうこと、これにはこころとからだのバランスが重要となる。すなわち、健康意識をとらえるには、病気でないことだけでなく、食生活や運動の充足、ストレス発散、良好な家族や他者との人間関係、生き甲斐を持つこと、心にゆとりある生活環境など多次元的な因子によって統合的に意識されることが大切なのである。

次に、病気をスペクトラム概念でとらえることについてである。骨折、外傷、感染症の罹患など、これまでは病気を有無でとらえることが主となってきた。しかし、最近では糖尿病や高血圧、高脂血症といった生活習慣病やうつ病、発達障害など量的境界付け（クライテリア）による定義の疾患が増えてきている。これが多元的原因とされる現代病の特徴でもある。こうした現代病を治すにはどうすればいいのか。これこそ、既述したように病気と如何にうまくつきあっていくかである。肥満のような体重との取り組みが分かり易い例といえる。ここでは体重を10kg減らすといった具体的目標が組まれると、そのための手段として食事量（カロリーや品目）、運動量、規則的生活、ストレス対処など複合的にチャレンジし、できた自分を自己評価することで改善傾向がみられる。自己評価によって達成感を得て安心と自信へと繋げることで、継続といった最大の力を生み出すのである。目標設定と自己評価は、現代病への対処に最も有効であり、継続によってさらなる予防への取り組みともなる。病気に罹ってから対処法を考えるのではなく、日常生活の中で、健康意識を持つことによって様々な次元において自身の目標設定をし自己評価をして行くことで病気の予防にも繋がるのである。

以上のような考え方でみると、「若者が健康に興味持たなくても構わない」とするのは愚かなことで、若者こそ、これからの長い人生を生きる中で健康意識が最も大切なものと言えよう。