

# 「健康」をどう捉えるか

「あなたは今、健康ですか？」と問われた時、皆さんが考える「健康」とはどのようなものですか？

WHOは健康を「身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態であり、単に疾病や虚弱でないということではない」としています。「完全に良好な状態」というと、少しでも足りないところがある場合には健康といえないのかという疑問が湧きますが、ここで大切なことは、病気や障害の有無が健康を決めるのではなく、3つの側面からトータルに捉え、より良い状態を目指している点です。

一病息災という言葉もあるように、持病を持ちつつ、元気に長生きしている方はたくさんいらっしゃいます。反対

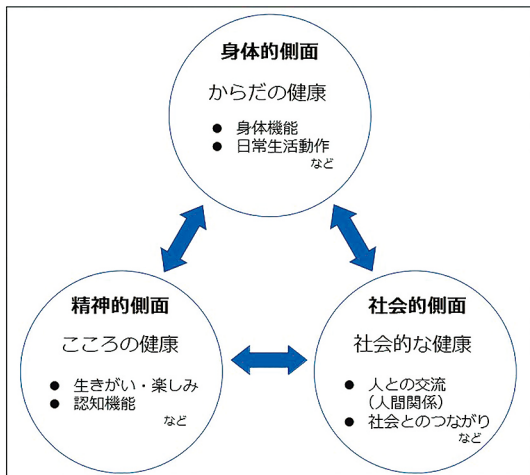


<55>

埼玉県立大学准教授 石崎順子

に、医学的には病気でなくとも、ストレスや不安が大きく、毎日の生活に楽しみを見いだせない時、自分は健康であると感じるのは困難です。健康の捉え方は人それぞれであり、健康であるかどうかは私たちが自身が決めることと言えます。

健康を左右する要因には、遺伝などの生物学的要因、ライフスタイル、環境、保健医療サービスの4つがあります。



健康の3つの側面。  
これらは互いに関連しあっています。

## 社会経済的な側面も

す。このうち、ライフスタイルは個人の力で改善できそうですが、そのほかの要因は、個人の頑張りだけでは解決が難しいものばかりです。では、健康はどのように維持したらよいのでしょうか。

健康づくり戦略である「ヘルスプロモーション」は、人々が自らの健康とその決定要因をコントロールすることができると定義され、その活動の柱は2つあります。ひとつは健康的な生活を送るために個人の知識や技術を高めること、もうひとつは、それを支援する環境を整えることです。

健康に関する問題は個人の努力のみで解決できるものばかりではなく、社会経済的な問題が健康に及ぼす影響も無視できません。個人を支える環境があることが重要となります。

このことを意識し、健康はそれぞれの生活の場で共に創ることができると考えてみることで、健康の決定要因をコントロールする第一歩につながります。