人生100年時代の健康管理

桐生大学・桐生大学短期大学部副学長　山科　章

⑫原点に戻って健康とは何か

【プロフィル】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

このシリーズの第2回で健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限なく生活できる期間」と定義されており、世界保健機関（WHO）により提唱されたと紹介しました。ところで、健康とは何でしょうか。今回は原点に戻って、健康とは何かを考えてみたいと思います。

健康の定義として、最も有名なのは1948年にWHOが設立されたときのWHO憲章前文です。健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にある（日本WHO協会訳）というものです。いまも世界中で広く使われており、前回紹介した「小澤利男先生の期待される85歳像」には、この考え方が反映されています。

この定義の重要なところは、病気でないことが、イコール健康ではない点です。社会的という要素を取り入れていることです。このシリーズの第4回「フレイルとは何か」で、「フレイルとは健康な状態と要介護状態の中間にあり、からだの虚弱、こころ・認知の虚弱、社会性（人づき合い）の虚弱の三つの側面（多面性）がある」と紹介しました。周囲の人と支えあう関係にあり、生きがいを感じることにより主観的な健康観や満足度は増しますし、社会性があることがフレイルや認知機能低下の予防につながることも明らかになっています。

ところで、社会性が健康に関係するという認識は国民全体にあるのでしょうか。2014年版「厚生労働白書」では、社会性についてはわずかでした。

社会性とは「人から必要とされ、家庭や職場や地域（近隣）において自分の役割があり、社会の中に自分の居場所を感じられる状態」ともいわれています。皆さんは社会的にも健康でしょうか。

※次回は「社会的に満たされていない…」です。

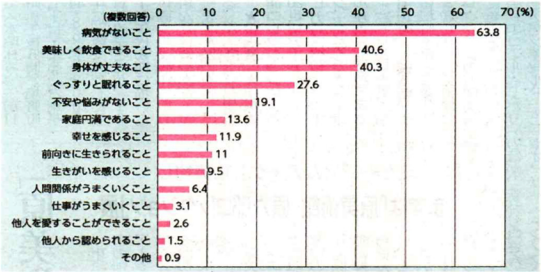

図　健康観を判断するにあたって重視した事項（厚生労働省政策統括官付政策評価官室委託「健康意識に関する調査」から）

◆毎週月曜連載　桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

保健・福祉