

第6回 健康とは何か？—資源としての健康—

順天堂大学名誉教授・広島国際大学客員教授
日本ヘルスプロモーション学会会長
日本HPHネットワークCEO

島内 憲夫

現代医学・医療は、健康を諸個人が彼らを包含する全環境に適応する過程であると考え直さざるを得ない状況を生起せしめている。このような状況下において、健康を描写する場合、われわれはプリチャード (P.Prichard) が主張しているような3つの主要な特徴を認識しなければならない¹⁾。

- ・健康が人口的要因や自然的要因を含んだ社会的環境への適応のプロセスであること
- ・健康の意味が人々や文化の相違によって異なること
- ・健康が刺激反応のたゆまぬ変化を伴うダイナミックなプロセスであること

健康は個人とその環境との間の一連の複雑な相互作用とみなすことができる。すなわち、健康を個人がこれらの諸環境と調和している状態 (harmony) として捉え、逆に不調和の状態 (disharmony) を病気として捉えるのである。そこでの調和・不調和は、これらの諸環境が個人にとってストレスフル (stressful) であるか否かによって決定される。また、健康の問題を扱う際に、決して見過ごすことのできない問題が存在する。それは「病気」の問題である。そこで病気についての5つの考え方 (原始的、医学的・生理学的、生態学的、社会学的そして看護学的) をウー (R.Wu) に従って見てみよう²⁾。

原始的な考え方では、病気は人間を攻撃し殺す、超自然的存在として捉えられている。医学・生理学的な考え方では、いくつかの分類学的な区分 (臨床的症候) に合ったある静的な区分の線に沿って定義づけられている。生態学的な考え方では、病気は人の素質と環境の間の相互作用の結果であると捉えられ、社会学的な考え方では、病気は役割の遂行能力の無能と考えられている。最後の看護

学的な考え方においては、病気というものはすべての社会における人々によって体験される現象であって、身体的に観察可能で、そして感じられる変化を通して明示されるもので、その人の年齢、性別、発達段階、ハンディキャップの状態に応じたレベルで適切に機能するためには、最低限の身体的、生理学的、心理学的な必要条件に対応する能力の障害として捉えられている。

以上、病気についての考え方を5つに分類してみたが、この考え方は健康についての考え方として読み替えることも可能である。なぜなら、健康と病気はいわばコインの表裏をなしているものと考えられるからだ。具体的に言えば、「病んでい

る人のうちに健康な潜在能力を観察できるし、元気な人のうちに病気の可能性を観察することができる」からである。ともあれ、ここに健康を「どのように捉えたらいいのか？」について諸先達から学んでみよう。

パーソンズ³⁾ は、健康を「個人が社会化されるにつれて担う役割と課業を効果的に遂行しうる能力の最適状態」とし、ウーは「生きている人間が体験する自然的な事象・現象としてみることができ。健康は幸福感であり、人の能力を最大限に発揮する能力である。いうなれば、変化する状況に対して積極的に調整し適応できる能力、そして欲求による歪曲がなく正しく知覚する能力、さらに加えて健全な人生観によって実証される。いかえれば、健康は必ずしも異常な構造や機能がないということではなく、そのような状態よりさらによい何かである」⁴⁾ としている。ウーの言うように、「健康は幸福感であり、人の能力を最大限に発揮する能力」であり、さらに「健全な人生観によって実証される」ものである。このよう

に健康を理解すれば、おのずとそこから健康の社会的側面が必然的に問題視されなければならない。Dubosも「あきらかに、健康と病気とは、単なる解剖学的、生理学的、心理学的属性では定められない。その本当の尺度は、自分自身とかれの属するグループに認められている形式で、活動できる個人の能力である」と主張していることから明らかである⁵⁾。

WHOのヘルスプロモーションを推進しているイローナ・キックブッシュは、「健康は人生・生活の目的ではなく、人生・生活を豊かにするための資源である」⁶⁾と述べているが、この考え方は大変重要な指摘であり、私の健康の考え方と軌を一にしている。

さらに、社会学者のアントノブスキー⁷⁾の健康生成論は本質的である。健康とは「相対的健康」であり、たとえ病気や障害を有していたとしても人間としての全体的な秩序が整っていれば健康である。すなわち、病気や障害があっても人間としての尊厳を保ち、自己実現に向かってポジティブに生き、社会性が維持できてさえいれば、それを相対的健康状態にあると考える。まさに、医学の科学的根拠に基づいた「疾病生成論」からする健康の概念を超えて、社会科学の人びとの物語に基づいた「健康生成論」からする健康概念へのパラダイム・シフトをすることの必要な時代が到来していることを認識しなければならない（私事ではあるが、アントノブスキーの「健康生成」を、私は「健康創生」と訳したい）。ちなみに、私は健康をつぎのように捉えている。「健康とは、生命を維持し存続させると共に幸福な生活や豊かな人生を創っていくという自己実現を達成するための主体的な能力・状態である」⁸⁾ 私と鈴木美奈子先生の研究によって、人々の健康の考え方は、歴史社会的に変化することが分かってきた^{9) 10)}。日本人の健康の考え方であるが、大人では「心身ともに健やかなこと」が一番多い。最近では「前向きに生きられること」「心も身体も人間関係もうまくいっていること」も上位になってきている。医療者は医学的基準に基づき「病気がないこと」をあげる

傾向があるが、それは医師にとっての1つの目標となるので、当然ともいえる。このように、人々は健康を身体面だけでなく、精神的、社会的な広がりで見ていることを理解しなければならない。

〈参考文献〉

- 1) Peter Pritchard. : Mannul of Primary Health Care Its Nature and Organization, P.7-10, Oxford University Press, 1978.
- 2) Ruth Wu: Behavior and Illness, Prentice Hall, Inc, 1973. ルース・ウー、岡堂哲雄訳：病気と患者の行動、P.5-26、P.95-96、医歯薬出版、1975.
- 3) Tallcott, Parsons.: Definitions of Health and Illness in the Light of American Values and Social Structure, E. Cartly, Jaco. eds: Patients, Physicians and Illness, 117, The Free Press, 1972.
- 4) ルース・ウー（岡堂哲雄監訳）：前掲書2）P.100
- 5) R. デュボス、田多井吉之助訳：健康という幻想、P.195、紀伊国屋書店、1971.
- 6) 島内憲夫・鈴木美奈子：ヘルスプロモーションー WHO オタワ憲章、P.79-80、垣内出版 P.79-80、2012.
- 7) 島内憲夫：第1章 ヘルスプロモーションの考え方、I ヘルスプロモーションの基本命題、市村久美子・島内憲夫編著：ヘルスプロモーション、メヂカルフレンド社、P.6、2019.（アントノブスキー：Antonovsky, A. : Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and stay Well, Jossey-Bass, San Francisco, 1997.)
- 8) 島内憲夫・鈴木美奈子著：健康社会学講義ノート、P.19、垣内出版、2018.
- 9) 島内憲夫：第1章ヘルスプロモーションの考え方 ヘルスプロモーションの基本命題、市村久美子・島内憲夫編著：ヘルスプロモーション、P. 4-5、メヂカルフレンド社、2020
- 10) 鈴木美奈子他：主観的健康観が健康行動と健康状態に及ぼす影響ー特定健康受診者を対象としてー、ヘルスプロモーション・リサーチ、5（1）、P.12-23、2012.）