

新・健康学

大森正英 水野敏明 編

(株) みらい

は　し　が　き

健康の基礎は日々の暮らしの中にあり、食生活、運動、労働等を中心とした生活習慣と環境との長年にわたる相互作用が、健康状態に大きな影響を及ぼす。近年、疾病構造の主要な部分を占めている生活習慣病は、幼少時からの生活習慣を基礎として、加齢とともに徐々に形成されていく退行性の病変である。その予防には、それぞれの年齢、体力その他の状況に応じた適切な栄養、運動、休養等を基礎とした生活の改善が必要となる。すなわち、従来のように単に病気から逃れるだけの消極的な対応や、既製の健康管理プログラムに従っているだけでは不十分で、医学をはじめ、栄養学、体育学、生活科学、心理学、社会学などを中心とした総合的な視野の下に、各自が積極的な実践活動を通して、それぞれに適した健康を獲得することが求められる。

本書はこうした実践活動に必要とされる内容を『新・健康学』としてまとめたものである。複雑に変化していく現代社会の動きと人間の動物としての特性との関連について、最新の知見を基に解説している。

読者諸君がこれらを存分に理解、活用し、健康獲得の実践に取りかかっていただければ幸いである。

なお、本書の出版に際し、多大なご尽力をいただいた(株)みらい酒向省二氏に心から御礼申し上げる次第である。

平成18年3月

編著者一同

目次

第1章 より豊かな健康を求めて

第2章 食生活と健康

第1節 栄養素の消化・吸収および体内利用	23
①栄養と栄養素／23 ②栄養素の消化と吸収／25 ③栄養素の体内利用／26	
第2節 望ましい食生活	31
①栄養素摂取状況とその変遷／32 ②食事摂取基準／36 ③食生活の指針／37 ④食生活と健康／40 ⑤食生活とライフサイクル／41 ⑥食生活と生活習慣病／46 ⑦潜在性栄養素欠乏症／47	
第3節 肥満・痩せと食生活	51
①肥満の分類／52 ②痩せ／54 ③肥満度の判定法／54 ④肥満者は病気にかかりやすい／55 ⑤良い肥満・良くない肥満／56 ⑥肥満と体質／57 ⑦肥満者の食行動／58	

第3章 疾病と生活習慣病

第1節 疾病とは	61
①疾病発生のしくみ／61 ②感染症と非感染症／61	
第2節 青年期に起こりやすい疾病	63
①起こりやすい疾患／63 ②健康とこころ／67	
第3節 青年期の性教育と性感染症（ＳＴＤ）	69
①青年期の性／69 ②性と健康障害／73 ③性感染症（ＳＴＤ）／77	
第4節 生活習慣病と予防	80
①生活習慣病概説／80 ②生活習慣病の予防／86	

第4章 アルコールと健康

第1節 アルコール飲料の歴史	89
第2節 アルコール類とアルコール飲料	89
第3節 日本人の飲酒状況	90
第4節 アルコールの吸収と代謝	91
①アルコールの吸収と代謝／91 ②血中アルコール濃度／93	
第5節 人体に対する作用	94
第6節 適正飲酒とは	96
第7節 アルコール依存症	99

第5章 たばこと健康

第1節 たばこの歴史と喫煙実態	101
①たばこの歴史／101 ②喫煙の実態／101	
第2節 たばこの有害成分	102

第3節 たばこと環境	104
①喫煙者の健康問題と健康障害／106 ②非喫煙者の健康問題と健康障害／111 ③歩きたばこによる被害／113 ④火災、清掃費等の社会的損失／113 ⑤たばこ税（社会的貢献）／114	
第4節 たばこをやめよう	114
①5日間でたばこをやめよう／114 ②禁煙して得られるメリット／115	

第6章 健康の維持・増進のための運動と処方

第1節 体力の概念	117
①体力の定義／117 ②健康と体力／117 ③骨格筋の構造／119 ④運動エネルギー供給機構／122 ⑤無酸素運動と有酸素運動／124	
第2節 ライフスタイルとスポーツ	125
①身体の発育・発達／125 ②加齢／126 ③精神の発育・発達／127 ④ライフステージにおける運動の在り方／129	
第3節 健康づくりのための運動処方	130
①運動処方／131 ②運動処方の手順／131 ③運動処方の内容／132 ④運動の実際例／133 ⑤運動を継続するために／136	
第4節 運動実施上の諸注意、怪我の予防	136
①熱中症／137 ②テーピング／138 ③スポーツマッサージ／142	

第7章 運動の効果と積極的休養

第1節 心肺機能と運動	145
第2節 スポーツ・運動の効果	148
①生理的効果／149 ②体力に及ぼす効果／150 ③生活習慣病の予防に及ぼす効果／151 ④運動と寿命／152 ⑤自覚的な効果／153	
第3節 疲 労	154
第4節 積極的休息と健康	158

第8章 生活と健康

第1節 環境衛生と健康	165
①水／166 ②廃棄物処理／169 ③空気／169	
第2節 住生活と健康	173
①住居の衛生学的条件／173 ②住居内環境／174	
第3節 衣生活と健康	177
①衣服気候／177 ②衣服気候と被服の材料特性／178 ③衣服と健康／178	

第1章

より豊かな健康を求めて

第1節——健康とは何か

① 健康観の移り変わり

日本人の平均寿命は近年急速に延び、まさに人生80年といわれる時代が到来したといってよい。これは単に寿命の長さが延びたというだけに止まらず、多くの人にとって、定年退職後のいわゆる「第二の人生」の時間が格段に延長したこと意味する。以前は、この種の時間を「余生」として静かに送るのが普通であったが、近年になって平均10~20年以上あるこの時間をいかに積極的に過ごすかを真剣に問う時代となったのである。

生活に経済的・時間的余裕の乏しかった時代においては、積極的な健康の獲得について考えたりするゆとりもなく、仕事のできる状態を健康とし、体の不調により仕事の続行が困難あるいは不可能となった状態を不健康としてきたのも無理からぬことであった。これに対し現代社会は個人に対する経済的・時間的余裕ばかりでなく、膨大な健康情報、健康保全施設、保健医療体制などをもたらし、健康の持つ重大性が広く認識されるに至ったといえる。寝たきりの長寿などを望む人はいないであろう。活動能力を少なくともある程度以上保持してこそ、生活の質（QOL;Quality of Life）の維持、向上が可能となるのである。「健康が何より」というのはこうした実感に基づく言葉であろう。そのために必要となってくる健康の保持・増進は、従来のような成り行きませの方法や既成の健康管理プログラムに従うだけでは明らかに不十分であって、若い

時からの積極的な実践の積み重ねによって獲得すべきものであるという認識が高まったのは比較的最近のことである。

日本人の平均寿命は確かに世界一という水準に達したが、その実態は決して楽観を許さない。人口の高齢化が進む中で、寝たきりや認知症の高齢者の増加、大気汚染や水質汚濁に代表される環境汚染、相次ぐ交通事故や過労死の報道など、私たちの健康を脅かす要因はむしろ増大しているといつていいのである。現代社会における生活水準の向上は、環境衛生と食糧事情を大幅に改善し、乳児死亡率、感染症死亡率などの各種死亡率のめざましい低下をもたらし、その結果、急速なる平均寿命の伸びが達成された。しかし、これらは必ずしも健康な高齢者の増加を保障しないし、増大するストレス、環境汚染、環境破壊など、新たに登場した健康阻害要因の有害性は決して少なくはないのである。また生活習慣病のように老化に伴う退行性の変化として、加齢とともにいわば必然的に生じる病気もある。これらは高齢化の進展に伴い増えこそそれ、減ることはない。

もとより疾病の克服は健康の保持・増進上、重要なことに違いない。疾病が心身の活動に及ぼす影響は少なくないからである。しかし、加齢、環境汚染をはじめとする天然あるいは人為的な病因をすべて取り除くことは事実上不可能である。かくして、できる限り疾病の予防、治療に努め、積極的に健康増進に取り組みながらも、場合によっては病気との共存をも認めるような健康観が出現するに至ったのは、むしろ当然の成り行きといえよう。

② 健康と病気

病気のない状態を健康とする素朴な考え方がある。これは健康と病気を相反するものと捉え、健康の阻害された状態が病気であるから、病気を取り除きさえすれば健康が得られる、としたものである。

臨床医学は結局のところ、薬物投与や手術といった手段を駆使して病気や損傷の除去に努め、健康を得ようとしたのである。その結果、多くの病気が克服

され、あるいは減少し、各種死亡率の低下、寿命の延長など、少ながらぬ成果が得られたのは事実である。しかし予期に反し、それによって健康な人が増えることにはならなかった。例えば65歳以上の人の有病者率をみると、この30年間で約6倍に増えて、半数以上の人気が何らかの病気を持っている。「医療の発達」が健康な人の増加をもたらしたとは、とうてい言えない事態である。ただし、これは「医療」の中でも特に「臨床医学」の特徴をよく表した現象ともいえる。すなわち臨床医学は、既に傷病を得てしまった人に対する処置を中心とする医学で、傷病の発生そのものは抑制できないという限界があるため、高齢者の増加などによる傷病の増加を防げなかつたのである。これに対し「予防医学」は目前の傷病者を救うことよりも、将来の傷病の発生を抑制（予防）することに主眼が置かれ、これがうまく機能すると、傷病の発生は確実に減少することになる。

③ 健康の定義

1——健康の定義

健康の定義のうち最もよく知られ、多く引用されるのはWHO（世界保健機構）憲章の前文にあるものであろう。「健康とは、身体的、精神的ならびに社会的に完全に良好な状態にあることであり、単に病気や虚弱でないことに止まるものではない。到達し得る最高度の健康を享受することは、人種、宗教、政治的信念、社会・経済的条件の如何にかかわらず、すべての人類の基本的権利の一つである。」

すなわち健康とは、単に病気や虚弱でないばかりでなく、身体的には体力値が高く、知的には適切な教育を受け、社会（家族、地域社会、職場）的には豊かな人間関係があり、精神的にも安定している状態であるとするものである。

これは確かに人間としての理想的な状態ではあるが、これを完全に満たす人は極めて稀であろう。前述の有病者率の高さを考えると、国民の大半が健康ではないことになってしまい、現実的な定義とはいえない面が出てくる。

2——現代の健康観と健康の定義

現代のように複雑・多様化した社会においては個人の価値観、生活様式は様々に異なっている。健康についても同様で、固定化された健康観で対応できる事態を超え、健康は目標ではなく、よりよい生活のための手段として考えられるに至った。健康は他から画一的に与えられるものではなく、各人が日々の暮らしの中から年齢や体力、生活様式に応じ、自分に最も適したものを受け取ってしていくべきものとなったといってよい。そのためには医学をはじめ、栄養学、体育学、心理学、社会学など健康に関する科学の統合化と、それに基づく積極的な実践が必要とされる。

したがって、現代における健康とは以下のように定義するのが妥当かつ現実的であろう。「健康とは、環境の変化に適応し、自分の能力を充分に発揮できる状態をいう。」

ある程度の生体内外の環境変化やストレスに対抗し、これらとの間に動的平衡を保つことができて、その人に必要とされる社会・文化・生命活動を充分に行い得る状態を健康と考えるのである。いずれにせよ、健康は各人の生活環境、心身の特性及びその人に要求される活動の内容などに応じた、その人特有のものでなくてはならない。病気など、心身の異常や欠陥に必ずしも直接左右されることなく、各自の置かれた状況にふさわしい活動ができる状態を持続・向上させようと努めることが健康の実践にほかならない。

第2節——これから の 健康づくり

① 健康阻害要因

人類はこれまでに幾多の健康阻害要因を克服し、あるいは減少させることに成功してきた。しかしその反面、文明の進歩に伴って新たに加わってきた健康阻害要因も数多く、楽觀は許されないものがある。以下、現代における健康阻