

# 特別セミナー

## 健康の自己管理について

会場 第1会場

日時 第2日目 1月24日(土)

11:30~12:00

講師 日野原 重明 先生 聖路加国際病院

司会 小川 哲平 先生 新百合健康管理センター

企画・実施 有限責任中間法人 健康評価施設査定機構

## 健康の自己管理について

聖路加国際病院

日野原 重明

健康と言うものは、健康の持ち主である自分が中心となってどうすれば健康な生活ができるかを考え、最もよいと納得した手段で、自己の生活行動を管理することである。

この分かりきった健康への道の原則が行われぬままに、多くの人々は病気の知識と、その治療の手段をかかりつけの医師、すなわち家庭医、または何科かの専門性をもっている専門医の責任でなされるということが何処の国においても長年行われてきたのである。

そこで私は疾患に罹ったときに、かかりつけの医師、または病院の医師から診察を受けるのではなく、これが日本において始められた昭和 29 年の「人間ドック」の初期から現代に至る歴史を述べたいと思う。

さて、健康には体と心とがあり、その両者はどのように年とともに脆弱になり、または老化し、心についても心の wellness といわれるものが失われていくかを述べると共に、WHO による健康の定義（憲章）がどのように変わりつつあるかについて解説したいと思う。

次いで現代の日本では厚生省はどのような方針で国民を指導しているか、特に今日強調されているメタボリック症候群を中心として国民指導の大略をも紹介しようと思う。

しかし、国民 1 人 1 人が健康になるためには、めいめいが健康の意義を十分理解した上で、生活上の食事、運動、環境を顧慮して、疾病を予防し、または早期してもらって手早い治療を受けることを心掛けると共に、どうすれば生活習慣を正しくして、未病を保つかという生活方法の重要性に注目し、生活上の動機付けとその上での健康行動の実践が行えるための行動科学の重要性を強調したいと思う。

また、健康と長寿との関係に触れ、健康な長寿のもつ意義と、それを獲得する長寿科学の最近の進歩を述べ、一般の住民がこのような健康行動が取れるためのガイダンスを説明しようと思う。

最後に私は健康の哲学として、健康感の重要性と、健康と幸福との共通点、特に健康感と幸福感について言及しようと思う。