

予習プリント③「健康のとらえ方」

組 番号 氏名\_\_\_\_\_

1. 健康についての多様な考え方

従来の健康のとらえ方は「健康」＝「(① )ない状態」とされていた。  
しかし、これでは身体的に問題がなくても、悩みなどの(② )で問題を抱えている人は健康と言えるのでしょうか？

そこで健康の定義とはなにか考えてみましょう。

1946年 世界保健機関(③ )憲章にはこのように記されています。  
健康とは、(④ )・精神的・(⑤ )に(⑥ )に良好な状態であり、たんに病気あるいは(⑦ )でないことではないと定義されている。

ここでは、病気ではない状態という消極的な捉え方から精神状態や社会状態を含めた上で、積極的に捉えている。

しかし、完全に良好となると・・・障がい者・(⑧ )・アレルギー体質の人は不健康になってしまうのではないかとされています。

そこで近年考えられるとらえ方として「(⑨ ) QOL」がある。  
人生の目標を持ったり、やりがいのある仕事や役割を見つけたりして毎日を健やかにいきいきと生活することは十分できる。

自分なりの目標を持ち、生きがいや(⑩ )といった生活の(⑪ )を重視した健康のとらえ方も増えてきている。

2. 健康の成り立ちとその要因

健康の成り立ちに関わる要因として2つ挙げられる。

- 1つ目は本人に関わる(⑫ )
- 2つ目はそれらを取り巻く(⑬ )

これは互いに関連し合って影響を与えている。

(⑫)の要因としては年齢・(⑭ )・遺伝・免疫など人間としての側面と食事・(⑮ )睡眠・休養・喫煙・(⑯ )などの生活習慣がある。

(⑬)としては大気・(⑰ )・土壌などの自然環境や所得・職場・(⑱ )のような経済的または文化的環境もある。また、病院などの保健・医療サービスは環境要因として考えられている。

これらが互いに影響し合いながら私たちの健康も成り立っている。