

第7回 平成18年12月16日

ライフスタイルから見た健康度

看護学科 徳永 龍子

問題提起

青年期は自我・自己概念形成の時期、あなたはどんな人生を夢見ていますか。その夢の実現は何歳まで生きたら実現しますか。元気な方がいいですか。病気でも大丈夫ですか。そのために今あなたにできること考えたことがありますか。

今夜、眠るときあなたは今日という日に満足できそうですか。今いる所がこよなく大切だと思いますか。かけがえのない大切な人がいますか。

話題提供

1. 現状認識 世界が100人の村だったら。日本が100人の村だったら。

中国20人, インド17人, アメリカ5人, インドネシア3人, ブラジル3人, 日本2人

世界 こども30人

おとな70人 (内7人がお年寄り)

日本 こども14人

おとな86人 (内21人がお年寄り)

2050年の日本はこども11人 おとな89人 (内36人がお年寄り)の予想

日本の「介護の担い手」2005年～2050年 世界192ヵ国中最下位が続く、介護者はだれ!

世界 栄養不十分20人 内1人死にそう

15人は太りすぎ

日本 年代別20歳代100人の栄養状態

やせすぎ 男8人 女21人

太りすぎ 男20人 女5人

2. 健康ってなんだ

6歳以上の日本人の健康意識

よい 44人

ふつう 43人

よくない 13人

健康状態 2004年国民生活基礎調査 (不詳配分)

健康 52人 (自覚症通院なし)

半健康 39人 (自覚症通院生活少し支障有)

病気 9人

1) 平均寿命: 地域健康福祉水準の総合指標:

0歳児の平均余命

17年 男78.53年 女85.49年

世界の最高水準

2) 健康は医療で決まるか。鹿児島県の医療環境は病院数全国2位, 病床数2位, 1日平均患者数2位, 平均在院日数4位で全国平均よりすべて恵まれている。

にもかかわらず, 平均寿命は全国で男性42位, 女性26位

3) 平均寿命が長い所, 平均12年男性は長野, 福井, 奈良, 熊本, 神奈川, 女性は沖縄, 福井, 長野, 熊本, 島根など水や空気のきれいな所が寿命が長い。

4) 感染症の撲滅理由は①上下水道の整備, ②蛋白質などの食生活の改善, ③手を洗う, ④衣食住の環境整備

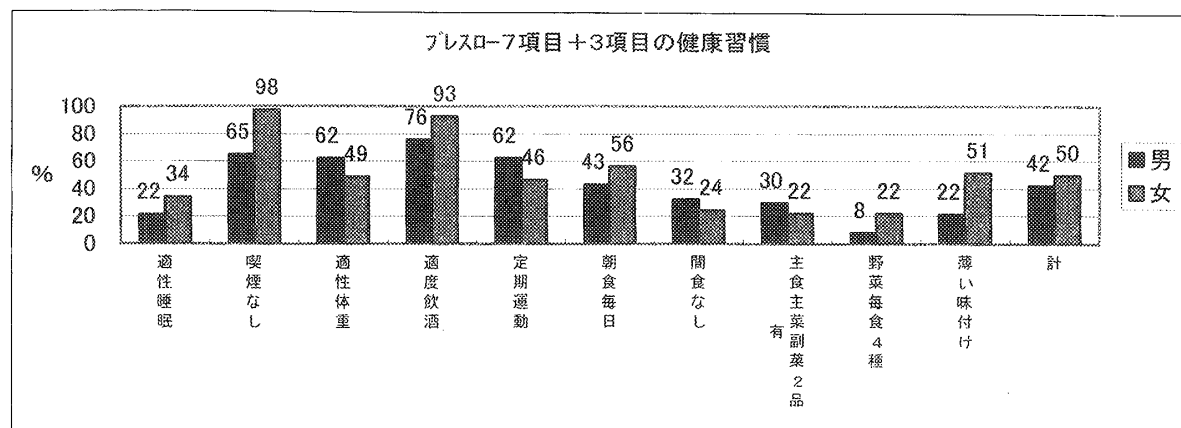
3. 健康規定要因1979年USA Healthy People

① 保健医療の不適切さ 10%

② 不健康な生活習慣・生活行動 50%

③ 自然社会環境要因 20%

④ 遺伝学的要因 20%



(米の厚生省 中年期死因1～10位の4要素に区分した率)

健康の定義の変遷と世界の健康づくりへの取り組み

1) WHO憲章前文の健康の定義：健康とは、肉体的、精神的および社会的に完全に良い状態にあることであり、単に疾病または虚弱でないということではない。(1946年)

ICF社会的な健康：補助具も含めた適切な環境も加えられてきた。

高齢者や障害者を基準に健康のあり方が再考される。dynamic, spiritual (1999年)

2) WHOのヘルスプロモーションの定義：人々が自己の健康をコントロールし改善することができるようにするプロセスである。健康とは日常生活の資源で生きる目的ではない。(1986年)

3) アメリカのHealthy people 1979年 検診を受けよう。禁酒。1日5皿野菜を食べよう。

4) イギリスのHealth of the Nation 1992年 患者第1主義、患者のために働こう白書 看護専門学校を大学に

5) 健康日本21 2000年 すべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現：健康増進することで私たち1人1人の

人生の中で、最大限の自己実現を達成するため健康目標と総合的な健康評価への取り組みがなされるように計画策定がされた。

6) 国民の責務としての健康づくり、食事や禁煙で防げる病気

ライフスタイルを創る

M・ウェーバーは、人間のコミュニティにはそれぞれ特定可能な思考方法や生活様式が存在することを思い出しこれをライフスタイルと概念づけた。今や多様な生きざま、人生観、健康観、生活様態を表す用語

今回の講座から学習⇒思考方法、社会習慣、健康問題行動を自分の意識化で抽象化
改めて私の個性ある生活様態として表現⇒結果新たに形成された内部環境の発現

あなたの人生はあなたが決める

若者の最優先の生活習慣：禁煙、バランスのよい食事と適度な運動、健康診査、安全運転
上図は参加者男38名、女性41名の生活習慣である。食事と睡眠が生活習慣で一番悪い。
今回の講座はこの参加者の状態に合致したものであったといえる。受講生の内54名68%が生活習慣を改善する行動変容を起こしたと回答している。