



第143回 健康とは何か

1946年、WHOは健康を「病気や虚弱がないだけでなく、身体的・精神的・社会的に完全に良好な状態である」と定義した。「病気の不在＝健康」という狭い見方を乗り越えようとした点で画期的ではあったが、今日に至るまで多くの批判もある。最大の課題は「完全」という言葉である。人は誰しも、身体の痛みや気分の落ち込みなど、日々さまざまな不完全さを抱えながら生きている。健康を「完全に良好」な状態としてしまうと、慢性疾患を持ちながら充実して生活する人や、障がいがありながら豊かに人生を送る人をすべて「健康ではない」と分類することになってしまうからだ。健康とは一枚の写真のように切り取れる静的な結果ではなく、波のようにゆらぎ、変化し続ける「動画」として捉えるべきものである。

▼「よく生きる」ための土台としての健康

このような「健康とは何か」という問いを深めるには、医学的定義だけでなく哲学の光が不可欠である。古代ギリシャの哲学者アリストテレスは、『ニコマコス倫理学』において「善」の究極の姿を「幸福（エウダイモニア）」とした。これは短期的な快楽ではなく、「その人が、自分の能力を十分に発揮し、生きるべき仕方に従って生きている状態」を指す。この観点から見れば、健康とは単なる身体の不調の有無ではなく、その人が「自分らしい生」を営むための基盤であり、よく生きるための「手段」にすぎない。

しかし現代の医療や社会では、血圧や血糖値といった数値そのものが目的化しがちである。健康を自己目的化する「健康至上主義」に陥り、「完璧な健康」を追い求めるあまり、かえって食事がストレスになり不安が増すという本末転倒な事態すら起きている。健康もまた

日々の「良き習慣（エトス）」の積み重ねによって育まれるものであり、単発の介入で得られるものではない。

▼医療者が哲学的健康観をもつ意味

現代のウェルビーイング研究が示すように、身体的健康に加えて、ポジティブな感情、他者との温かい人間関係、そして人生の意味といった要素が揃ってはじめて、人は「よく生きる」ことができるのである。我々医療者がこのような哲学的な健康観を持つことで、臨床の現場には確かな変化が生まれる。「検査値が正常なら健康」という狭い枠組みを超え、生活全体を包括的に診る家庭医的視点がより深まっていくはずだ。目の前の患者が何に苦悩し、どのような人生を望んでいるのか。その人生物語に静かに耳を傾けることこそが、医療の本質をより豊かなものにする補助線となるのではないだろうか。



鳥取大学医学部
地域医療学講座
准教授

孫 大輔
(そん だいすけ)

今月から新たに孫 大輔准教授より「職場の健康づくり研究室」へご寄稿いただきます。