

# 管理される健康

齋藤美和

高知大学医学部看護学科 〒783-8505 高知県南国市岡豊町小蓮

## I. はじめに

人が、健康を意識するのはどのような時でしょうか。特に不自由なことや痛いところのない人は、それを当たり前と思って過ごしていると思います。風邪を引いたり、けがをしても2、3日でよくなる程度ですと健康を意識することはないかもしれません。調べたわけではありませんが、インフルエンザが流行している時期は予防のためにうがいや手洗いをしていても、いつの間にかしなくなっているように思います。でも、生活の変容を求められる様な疾病に罹ったり、大きなけがで思い通りに動けなくなったときには健康のありがたさを感じることを思います。

一方で、何の自覚症状もないのに自分自身の健康を意識させられる時があります。それは、健康診断の時です。健康管理という言葉のもとに健康があからさまにされ、結果に一喜一憂します。プライバシーは守られていますが、良くも悪くも結果が画像や数値で現され健康を意識する機会となります。この健康を意識させられる機会について、考えてみたいと思います。

## II. 健康を管理する機会

厚生労働省研究班の推計によれば、生涯のうちにがんに罹る可能性は男性の2人に1人、女性の3人に1人とされ、さらに、加齢により発症リスクが高まるため、その死亡者数は今後とも増加していくと推測されています<sup>1) 2)</sup>。がんは他人事ではない身近なものとして捉える必要性がより一層高まっています。こうしたことから、がんは、「国民病」であると言われ、国民の生命及び健康にとって重大な課題となっており、平成19年4月1日がん対策基本法が施行されました。以前から、がんの早期発見を目的にがん検診は行われていましたし、そういった機会にがんの予防についての啓蒙も行われていました。それでもがん検診の受診率は3割程度<sup>2)</sup>で、日本人の死因の第一位は悪性新生物です。がん対策に関する世論調査<sup>2)</sup>によるとがん検診は9割の人が重要と思っても、約6割の人ががんの印象をこわいと答えており、がん検診の受診に結びついていないと考えられます。極端な表現をするならば、死に直結する疾患ではなくなった現在でもがんはこわい病気で、できれば気付かないふりをしたいので、検診を受けないということなのかもしれません。

一方、平成20年4月1日から特定健診および保健指導が開始されています<sup>3) 4)</sup>。いわゆるメタボリック健診です。国民の健康を守り、国民が幸せな生活を送ることができるようにと、40歳以上の被保険者・被扶養者に対するメタボリックシンドロームに着目した健診・保健指導の実施が医療保険者に義務化されました。生活習慣病に対しては、これまでも様々な施策が行われてきましたが、40歳から74歳の国民を対象に腹囲測定などこれまでの一般健診にはなかった項目を追加し、判定結果によって対象者には保健指導も行う事になり

ました。被保険者には、ペナルティーはありませんが、保険者には、非保険者のメタボリック健診結果の改善が見られない場合は、ある種のペナルティーが課される予定になっています。今後どのように制度が変わるかわかりませんが、国民健康保険、被用者保険共に40歳から74歳の方はみんなメタボリック健診を受けることになりました。出っ張ったおなか、常に見えているのですが、それを測定して、更にわかりやすく示してくれる様になったのです。これも言い方を変えると各個人に現実を突きつけ、管理することを求めるようになったのです。でもおそらく、がんに感じる様なこわさを意識する人は少ないのではないかと思います。健康や健康管理について意識するよい機会になるのではないのでしょうか。

メタボリックシンドロームを放置することから発症するであろう疾患のこわさは、がんに引けを取りません。私個人としては、がんよりも恐ろしいと思っています。我が身を振り返り、現在と未来の自分自身の健康を意識し、適度な運動を行うことや適切な食事をとるといった健康な生活を送ることが出来る環境を整えなければいけないと思います。がん検診はこわくて受けなかった人でも、受けねばならない制度になっているメタボリック健診がきっかけで、健康管理ができるかもしれません。

健康に対する価値観は人によって様々です。多くの人にとって健康であることが、目的ではないと思います。しかし、人生の目的のために健康は必要です。看護師になりたい学生は、勉強や実習に付いてこられる健康が必要です。宇宙飛行士になりたい人は、より健康であることを求められ、たくさんの医学的な身体チェックを合格しなければならないでしょう。健康に対する期待は各個人によって

本当に様々だと思います。しかし、全く気にしていない人や自分の状態を適切に捉えられない人がいます。例えば、仕事をばりばり行うことで自己実現を図りたい人にとっては、英語がしゃべれるとかパソコンが使えるということと同じように健康であることも自身の能力のひとつと捉えていいのではないかと思います。本人は、英会話ができることを自分自身の能力と思っても健康を能力とは意識していないかもしれません。でも、健康でなければ仕事はできません。そして、自己実現のためには、英会話やパソコン操作の技術を維持向上させる努力が必要です。意識して努力しないと向上どころかレベルを維持できません。同様に健康も努力しないと維持できないのです。

がん検診やメタボリック健診を始めとするほとんどの健康診断の結果は、自分自身の健康を自分自身で管理すると同時に、保険者が非保険者らの健康を管理するために活用されます。つまり、会社が社員の健康を管理するために行っています。そして、健康管理には、医師や保健師が関係しています。管理されているという窮屈なイメージですが、専門家が関与していると考えると利用価値がありそうです。個人が重要性に気付いていなくても専門家の助けを借りて健康管理を行っていきけるわけです。

「病気ではない」ことがそのまま「健康」と言うわけではありませんし、「具合が悪いところがない」からといって健康について無関心ではいられない時代になっています。国が国民に対する責任として健やかでいられるように配慮を始めたという聞こえはよいのですが、現実には医療費を抑えるためになるべく病気にならない様に皆さん健康を意識してくださいということです。そのための機会

をがん検診であったり、メタボリック健診として提供し、なんとか健康をコントロールしようとしているのです。折角なので活用して、健康を自分自身でも管理していきたいものです。

### Ⅲ. 結 論

医療費や労働力の問題を考えると健康は、もはや個人の問題ではありませんし、個人だけの責任でもないのかもしれませんが。そう考えると本人の意思と関係なく健康が管理されるのは仕方ないのかもしれませんが。しかしながら、本人の思いとかけ離れたところで、健康問題の解決を図ろうとするのは、国民の幸せに繋がるのでしょうか。人間として人間らしく生きるとはどういうことかを各自が考え、健康が何かの目的のための手段であったとしても、目的、手段をひっくり返して本人による管理が行われないことには、幸せではないように思います。健康であることは、個人的であると同時に社会全体の問題でもあります。管理することも管理されることも健康であるためには重要と考えます。まずは機会を捉えて健康を意識することから始めることが大切と考えます。

#### <引用・参考文献>

- 1) 厚生労働省大臣官房統計情報部, 2008, 日本人の平均余命平成19年簡易生命表 厚生労働省報道発表資料2008年7月.
- 2) 内閣府政府広報室, 2007, 「がん対策に関する世論調査」.
- 3) 厚生労働省 健康局, 2007, 標準的な健診・保健指導プログラム (確定版) 平成19年4月.
- 4) 厚生労働省, 生活習慣病予防 (健康づくり) 特集, 2008. 5. 30.

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/seikatsu/index.html>

- 5) 政府広報オンライン, 新しい健診制度「特定健康診査・特定保健指導」が始まります, 2008. 5. 30.

<http://www.gov-online.go.jp/useful/article/200803/3.html>

- 6) 坂巻弘之, 2007, 疾病管理－世界的潮流と多様な概念, 病院管理, 44 ; 31.
- 7) 今井博久, 2007, 我が国における疾病管理の実施と今後について, 病院管理, 44 ; 32.
- 8) 小松浩子他, 2005, 系統看護学講座専門5 成人看護学総論第2章生活と健康, 医学書院.
- 9) 木下由美子他編, 2004, 地域看護学, 医歯薬出版.