

## 健康問題を考える

㈱医療情報システム開発センター 理事長 大島 正光



人間社会が今日何年生き続けてきたのかはわからないが、人間の尊さはどのように説明したらよいのであろうか。私は今日の人間の生命は何億年の生命の連続の末端にあることを考えると、それは1000年前の遺跡が今日価値をもって観光の対象となっていることを考えることであると思っている。このような尊い生命をもっている人間について何を考えたらよいのであろうか。

第1には人間がつくりあげようとしている機械文明は人間に対してどのようなかわりを持っているのかという疑問である。人間の歴史の中で機械文明は最近のできごとである。人類の歴史の中で機械文明はあまりにも短い期間である。人間は機械文明になじむほど長いつきあいではない。人間のための機械文明、人間によってつくられた機械文明、人間の機械文明が人間に適合しているのかどうか。これは機械文明をどうきざぎざあげるべきかということを教えてください、また機械文明を改善する手だてにもなるであろう。

機械文明はman-centeredでありman-orientedでなければならないとすると、orientedなman, centeredなmanとは何であるのかをはっきりさせる必要がある。ここに「人間とは何ぞや」という課題が必然的に浮かんでくることになる。「人間」がわかったとき、man-centeredの意味もまたman-orientedな意味もはっきりしてくるであろう。これをhuman assessmentと読んではどうであろうか。これは終局の人間を知ることではなく、わかるところまでで止むをえない。そしてその代りhuman assessmentをくりかえす必要が

ある。そしてその知られた人間を中心に機械文明が人間に適合しているのかどうかをチェックすることが必要である。機械文明は今日のコンピュータ・システムにつながり、情報化社会を構成しつつあり、new media 時代を盛りあげつつある。

new media 時代には analog 人間を digital 人間にするとか、創造性人間を機械主義の人間におしやってしまうとか、いろいろの警告が発せられているが、人間はこれらの警告をソフトにうけとめて予防的に対応するのを人間の特性として持ち続けることが大切ではなからうか。man-machine system の構築の中での対応と、そしてもう一つは生活の中で常に転換法として歪をcompensateする知恵を身につけるべきではなからうか。機械側での対応と人間側での対応と、両者がうまくbalanceをとってゆけるようなことが望まれるわけである。

基本的には機械文明を改めるのではなく、すべて人間の良識で改良改善をしてゆかなければならないことを人間は忘れてはならない。

第2は人間の健康の問題である。健康の定義についてはいろいろの定義があるが、WHO（国際保健機構）の定義がよく引用される。「心身ともに健やかで社会的にも活動できる」とする3つの条件があげられる。いずれにしても人間にとっては健康が第1であることについては誰しも異論のないところであるが、それではどうすれば健康が維持・増進されるのかについては、病気の分野にお

いてはかなりの知識が得られているし対策も講ぜられているが、健康関係の知識についてはどうか。医療と健康との比較を考えてみるとどうも後者のほうが劣っているのではないかと思われるのである。1人の人間をとりあげてみた場合に、病気の場合もあり、また健康である場合もあるので、1人の人間についての健康管理を考えると、病気の場合は医療の世話にということであるが、その他については各自自分で care をする selfcare の部分にまかせられなければならない。しかしこの selfcare の部分についてはやはり、guideline があって、それにもとづいて各自が自分の selfcare をするか、そうでなければ誰か医師が個人的に生活指導をし、生活処方をつくってくれるかである。そうすることによって、1人の人間についての従来の断片的な健康管理から total な健康管理へと進んでゆくことになる。個人側からみた健康管理は total な健康管理でなければならない。一生を通じての total health care が個人の側からみた場合の期待したい system ではなからうか。このように社会 system については user の側からと、供給者の側から、そして第三者の側から、そしてそれらを総合化してみる大局的立場からの3つの側からわれわれは常にクロスしてゆく態度がなければならない。そしてややもすると user からの立場からみる見方が忘れられがちであることも忘れてはなるまい。

今日健康維持増進法はきわめて多いといわれている。山ほどある。情報過多といわれるのも、この中に健康法があるからだといっても間違いはないのではなからうか。しかし健康法もただ何でもよいというものではなく各人にあった健康法がとりあげられなければならない。またそのためには個人の特性がはっきりされなければならない。また健康法も質的に何をするかという問題もあるが、健康法の定量的処方もまた必要であろう。薬剤についてもやはり量の指定が必要であるように健康法についても同じことがいえよう。しかし健康法も

1つでよいのかどうか、多面的処方も必要であるし、また微細な調整も自分ではからなければならない面もあろう。いずれにしても健康についての関心が世界的に高まってきていることは確かであって、しかも身体健康よりは心の健康のほうが重要であるというように重要性の比重が高まってきている。mental health の運動も日本でも高まってきており、これからは心の健康の問題を進める機運がいつそう盛りあがってゆくものと考えられ、正しい方向にそれを向けてゆくことを期待したいと思う。しかも mental health も negative 面よりは positive mental health に大きな期待をかけたと思う。

第3の課題は人間の生活のバランスではないか。そしてそのバランスの中でストレスにうまく対処する方法を身につけることではなからうか。これを生活のちえという人もいるが、ストレス対処法といってもよいであろう。これをストレスの解消法ととらえるとすると、それはストレス対処法の半分を示したものであるといってもよいであろう。ストレスは毎日の問題であるので selfcare の問題である場合が多い。したがってストレス対処法は各自が身につけておかなければならないことである。

仕事に関連した専門的知識と、仕事に関連した自らの身体についてのこととのバランスを考えてみるとそこにも unbalance があるように思われる。もっと身体についての知識を身につけておくことが必要ではなからうか。健康で仕事をするためにはやはりもう少し生理的な知識、健康についての3つの条件の知識、すなわち心、身体、そして社会人としての条件の3つについて selfcare をできるような教育が十分でなければいけない。医学の分野のみでこれが展開されて、他の分野ではそうでないことがあってはいけない。やはりこれは教育の内容の問題ということになる。

以上、最近感じている内容について意見を述べた。