

履修モデル作成者：朝比奈 茂

**テーマ：**健康であるために、病気にならないために、今行うこと、考えること

**関連の深いコース：**人間文化コース、環境サイエンスコース、ローカル・サステイナビリティコース

## 1. このテーマを学ぶために

近年、医療施設や薬局、SNSや健康雑誌などで「セルフメディケーション」といった言葉が目にとまります。「セルフメディケーション」とはどのような概念があるのでしょうか？

現代の医療水準は先進国において日々高度化、細分化しております。私たちは身体の不具合を感じるとその症状に応じて、皮膚に関するものであれば皮膚科、目に関するものであれば眼科、風邪症状などであれば内科、腰や膝が痛いのであれば整形外科と、症状がでた部位によって診療科を受診し、医師の診察をうけ薬を処方されるでしょう。

このように普段から違和感なく行っている、医療機関への関わり方ではありますが、少しだけ考えてみて下さい。どうしてそのような「症状」があらわれたのでしょうか。どうして「痛み」がでてきたのでしょうか。

「症状」や「痛み」は身体がはっするサインであると考えることができます。つまり何らかの刺激（物理的、化学的、生理的、生物的、精神的）が、身体に作用すると、「症状」や「痛み」がでてきます。加えられた刺激の種類、量、質などによってその症状や痛みに差異が生じます。例えば体が疲れている、もしくは負担が掛かっている場合、だるさや重さ、ねむけ、痛みやしびれなどの症状がよくあらわれます。

人間の身体は矛盾なく理にかなっております。偏った食事をしつづければ、皮膚や髪の毛、爪などに変化があらわれます。仕事や人間関係でストレスを抱えると、全身症状や呼吸に変化があらわれます。また、細菌やウイルスなどが身体に侵入すると、咳や熱をだして追い払おうとします。花粉やほこりが多く浮遊している場合、くしゃみや涙、鼻水をだして体外へ排出します。また肩のこり、目の疲れといった症状は、姿勢がわるい、静止しすぎ、パソコンの使いすぎといった内容を示唆しています。これらの症状はすべて自らがはっするサインです。早めに改善することを警告してくれています。しかし、多くのひとはせっかく身体が教えてくれているのにも関わらず、その症状や痛みの意味に気が付かず、病院やクリニックにかけこみます。持続可能な医療や福祉を考えるなら、まず人間について考える必要があります。私たち人間は何千年、何万年もずっと種をつないできております。どうして、そのようなことが出来たのでしょうか。それには人体に備わっている一つの大事な機能があるからです。「ホメオスタシス（恒常性）」という機能です。ホメオスタシスが備わっているからこそ、何らかの刺激が身体に加わり、それにより細胞が傷ついたり、死滅したりして内部環境のバランスが崩れても、無意識にもと通り（治癒する）になります。

人体について、すこし考えてみましょう。物質的な「肉体」は近年の医科学の発展により、遺伝子レベルまでほぼ解明されてきた一方で、非物質的な「精神」はまだまだ分からないことが沢山あります。人間は、物質的な「肉体」と非物質的な「精神」により成り立っているため、両者が上手にバランスを保つことで、病気になりにくくなります。したがって、非物質的な「精神」について、今後さまざまな角度から解明が進むことが期待されます。

人体の健康は、周りを取り巻く環境に大きく左右されます。私たちは、その環境を選ぶこともできるし、変えることもできます。「人間がいて環境がある」のか「環境があって人間がいる」のか。これらを念頭に行動し、普段から環境や健康について意識することで、「**自分の健康は自分で管理できる（セルフメディケーションの概念）**」ようになることが期待されます。私たちは今、まさに自らの健康を自らの手で守らなければならない時代に突入しています。そのためには、まず人間を理解し、文化を理解し、環境を理解する。その様な全体的な思考を身につけることで、先にあげたテーマである「健康であるために、病気にならないために」を達成することができるでしょう。

## 2. テーマに関連した推奨科目

環境健康論Ⅱ、自然環境科学の基礎、自然環境論Ⅰ～Ⅳ、環境科学Ⅰ～Ⅲ、衛生・公衆衛生学Ⅰ～Ⅲ、食と農の環境学Ⅰ～Ⅲ、環境教育論、人間環境セミナーなど