



からだステーション

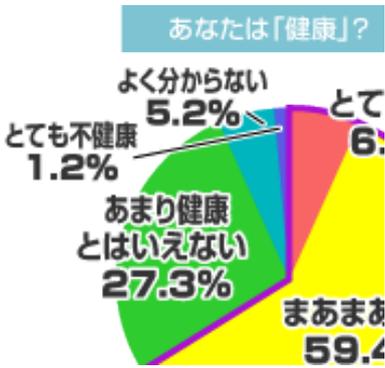
2024年
5月号
荻窪接骨院
荻窪治療室

健康ですか？

アントニオ猪木さんはよく「元気ですかー！」って言うてましたが、人から「健康ですか？」って聞かれたら、あなたは胸を張って「はい、健康です！」って答えられますか？人それぞれ健康のバロメーターが違いますから、何を以って健康とするかはその基準がありません。世界保健機関(WHO)では「健康とは精神的にも肉体的にも社会的にもすべてが満たされた状態」と位置付けていますが、本当にすべてが満たされた状態なんていう人がいるのでしょうか？今回は健康に関するアンケートや研究結果などをもとに、自分にとって何が健康なのか？どんな状態が健康と言えるのか？を一緒に考えて行

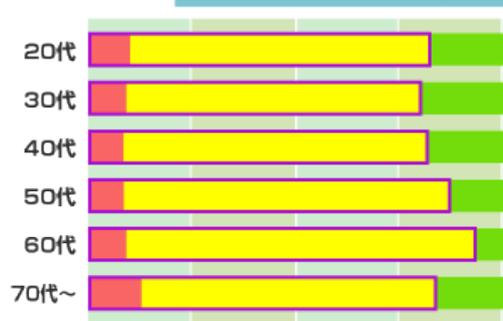
あなたは健康ですか？

アサヒグループの青山ハッピー研究所が行った「あなたは健康ですか？」というインターネットアンケートでは、「とても健康である」と回答した人が6.9%、「まあまあ健康である」と回答した人が59.4%で、合わせると7割近くの人元気で健康な生活を送っていることが分かりました。中には「中学や高校は皆勤賞、社会人になっても風邪や熱で会社を休んだことは一度もな



い(40代男性)など、子供のころから病気知らずの超健康体という人もいます。意外と健康と感じている人が多いですね。

世代別:あなたは「健康」?



次に「とても健康である」「まあまあ健康である」という声を世代別に見てみると、20代〜40代では65%を推移していたものの、50代を境に徐々に増加して行き、60代ではピークの74%を占めます。これは健康に対する意識が高まり、定年退職後の生活を謳歌している人が多いことを示していると推測されます。その一方「頭痛やふらつきがある、胃腸の調子が悪い、眠れ

あなたにとってどんな状態が健康ですか？

ない(30代男性)など、30代、40代に慢性疲労や体調不良を訴える人が多いようです。

ではどんな状態が健康と言えるのでしょうか？アンケートでは「病気がないこと」が78%で断トツの1位です。「薬や病院に頼らない状態が健康」(60代男性)、「体が健康であれば何でもできる」(40代男性)など、「健康＝病気がないこと」と考えている人が多いようです。続いて「ぐっすり眠れる」が39%です。「疲れていると眠くて眠くて起きていられません」(30代女性)など、十分な睡眠時間と質の良い快眠こそが健康のバロメーターという声が多くあります。4位の「心が平和で穏やかな気持ちで過ごせる」(34%)。「身近な人やペットに優しくいられますか？ちよつとのことでイライラしたり、我慢できなくなつてはいないか？心にゆとりがあれば、体は軽く感じられ、何事も前向きになれる」(30



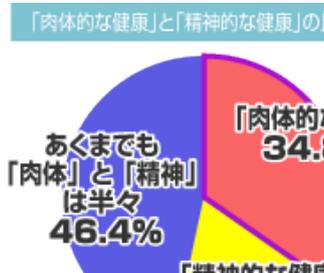
代女性)など、直接、肉体に疲労や負担がかからなくても、精神的な緊張やイライラ、不安が重なった状態を「不健康」と感じているという声があります。同様5位に「不満やストレスがないこと」(31%)、8位に「少々の不安があっても跳ね除ける精神力がある」(19%)、9位にも「毎日が楽しく喜びに溢れている」(18%)が挙げられ、健康とは健全な「肉体」ばかりではなく、安定した「精神」状態をキープし続けることも大変重要であることがうかがえます。面白い回答としては「お酒が美味しいと感じるとき」(18%)確かに元氣よく働いた後のお酒は美味しいですね。

肉体的な健康と精神的な健康

ここまで見てくると、健康とは大きく「肉体的な健康」と「精神的な健康」のふたつに分かれていることがうかがえます。さて皆さんは、「肉体」と「精神」のどちらの健康をより重視しているのでしょうか？次にその比重について見

ていきましょう。「この2〜3年間、入院を繰り返している」ので『肉体的な健康』を最優先にしている。その経験からやっぱり病気をしていないのが健康の基準」(40代男性)など、「どちらかといえば『肉体的な健康』」という回答は34%、その一方、「少し嫌なことが続いて気落ちすると、普段以上に疲れを感じたり頭痛を併発したりする。私の場合は『病は気から』(30代女性)など、「どちらかといえば『精神的な健康』という声は18%に留まり、「肉体」か「精神」かという2択では、外的な症状が明確な「肉体的な健康」に重きを置く人が多いようです。さらに「あくまでも『肉体』と『精神』は半々」(46%)という声は最も多く、全体の半数

近くを占めました。「いくら肉体的には健康であつても、精神的な悩みを抱えていれば憂鬱



で決して健康であると言えない。肉体と精神の両方がある。まっって健やかに居られる」(60代女性)、「何事にも気力が体力が必要。気力と体力のバランスが崩れることは不健康」(40代女性)など、心身は表裏一体、2つが揃ってこそ「健康的な生活」が過ごせるとい声が目立ち、俗に「健全な精神は健全な肉体に宿る」と言われますが、その逆の「健全な肉体は健全な精神に宿る」とも言えるようです。

健康の自己評価

さて、スイスの研究グループが健康の自己評価を追跡調査した結果が、このほど発表されました。この調査は登録時の8539人に対し、自分の健康状態について「最悪」「悪い」「普通」「良い」「最高」、そして「分からない」の6段階で評価し、その後回答した登録者がどのような結果をたどったかを、30年間に渡り追跡して行くものです。亡くなった人が残した回答から、自分の健康状態に悲観的なほど死亡のリスクが上昇し、「最

高」の1に対して、「最悪」が3.3倍、「悪い」が1.9倍、「普通」は1.6倍という結果でした。つまり現在の状況で「健康ですか？」と聞かれたとき、「健康です！」と言える人の方が、長生きをするということです。ね。

今回のアンケートで肉体と精神のバランスが取れてこそ「健康」と言えることが分かりました。ではどうすれば肉体と精神のバランスが取れるのでしょうか？それは適度な運動をし、食事は腹八分目を心がけ、ストレスを解消できるように趣味を持ち、人間関係を良好に保つようにつくことが健康につながります。あなたは今「健康ですか？」

参考文献 アサヒグループ・青山ハッピー研究所/カラダご医見番・あなたは健康ですか？

患者様の声を

お聞かせください

下記QRコードを読み込んで、治療を受けた感想などをお聞かせください。今後のより良い治療に活かしていきます。

