

# 脳の健康寿命

波川 京子

## 1. 健康寿命

あと何年自立して健康に生きられるかを測る健康指標であり、ある一定の健康状態で生存できる期待平均年数を生命表の手法で計算されるが、どのような健康状態を想定するかによってとらえ方が違ってくる。

例えば、自立のレベルも心身共に自立した、傷病のない、痴呆のない、社会的に不利でない、精神的に不利のない、移動に不利のない、機能障害がない、心身に障害がない、活動能力の低下がない、思考力に低下がない、日常生活に支障がないなどと多様である。

## 2. 健康づくり

### 1) WHO憲章前文：

健康とは、身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない

### 2) WHO規約前文：

達成可能な健康水準の健康を享受することは、人種、宗教、政治的信条、経済的・社会的条件にかかわらず、すべての人間が有する基本的人権の一つである。

### 3) オタワ憲章（1986年）：

ヘルスプロモーションは人々が健康管理を増大させ、健康を改善することができるようにするための過程である。健康は生活の目的ではなく日常的な資源である。

### 4) 世界保健宣言（1998年）：

- ① 我々、世界保健機構（WHO）の参加国は、到達可能な最高水準の健康の享受が、すべての人間の基本的人権の一つであるというWHOの憲章に宣言された原則に対する参加国の責任を再確認し、そのことにより、一人一人の人々の尊厳と価値、健康に対する平等な権利、公平な義務、共有されるすべての責任を確認する。
- ② 我々は、人間の健康と福祉の改善は、社会的、経済的発展の最終的な目標であることを承認する。我々は、公平、連帯と社会正義の倫理的な考え方、及びジェンダー視点からの共同を、我々の計画にゆだねる。我々は、人口全体の健康の改善において社会的及び経済的な不公平を減少させることの重要性を強調する。それゆえに、不健康に苦しみ、十分な保健サービスを受けず、あるいは貧困の影響を受けて、もっとも困っている人々に対して、必ず最大限の留意をしなければならない。我々は、健康を規定する基本要因や必要な条件に取り組むことによって健康を増進するという決意を再確認する。我々は、世界の健康状態の変化が、適切な地域及び国家の政策や計画を通じて、すべての人間に対する21世紀の保健政策を実行することを求めていることを認知する。
- ③ 我々は、基本的な公衆衛生機能やサービスを含み、科学的な検証に基づいた、良質の利用可能な範囲内の、そして将来にわたって持続しうる保健サービスを、誰もが利用できることを保証するために、我々の保健システムを適切なものに強化し、調整し、改善することに再度取り組む。我々はアルマ・アタ宣言によって明言され、新しい政策によって発展したプライマリ・ヘルス・ケアの本質的部分の利用可能性を保証することをめざす。我々は、現時点及び予測される健康状態、社会経済循環と住民の要求、及び関連する地域や国々に対応する保健システムを、適切に管理された保健のための公的、私的活動や投資を通じて、発展させ続ける。
- ④ 我々は、すべての人間の健康に向けての取り組みにおいて、すべての国、地域、家族と個人は相互に関わっていることを認識している。諸国家の共同体として、我々は健康への共通の脅威に対処し、普遍的な福祉の増進のためにも行動する。

- ⑤ これにより、我々、WHOの構成国は、一致した行動、完全な参加と協力、また、あらゆる人々や機関がすべての人間の健康に対する21世紀のビジョンを共有し、そして、それを実現するために共同して努力するよう呼びかけることを通じて、この宣言で明示された権利と原則、行動と責任に取り組み、持続することを決議する。

### 3. 脳の健康寿命

#### 1) 健康づくりのための前提条件（オタワ宣言）

平和、避難所、教育、食物、収入、安定した生態系、維持できる資源、社会的正義、公平

#### 2) 脳の健康寿命と身体健康寿命

#### 3) DNAよりも生活環境

脳を使う

身体を使う

社会との関係性を保つ

#### 4) 悟りの境地は山の彼方へ

喜怒哀楽のある生活

生活の中の遊び

濡れ落ち葉、ワシも族からの脱却

ストレスを楽しむことも

手作り料理を調理する

人は人の中で人間として生きる