

図書名	受験番号	氏名
健康不安社会を生きる		

私はこの本を読んで「健康とは何なのか」ということを改めて考えさせられました。私が思う健康とは、人々が長く快適に生活する上でなくてはならないものだと思います。そして私と関わっている周りの人達のためにも、自分のためにも、やはり健康でいることが第一だと考えています。作者の一人である上杉さんは、WHOの定義には健康の曖昧さが含まれていると指摘しています。良行を手に入れるためには、異常を探し出し、それを無限に排除しつづけることになり、その概念は消去法に依存しています。また病気になり、健康のありがたさを知ることその思考の表現だと言えます。健康は精神を含み、その人が社会的に良好かどうかまで細かくかぶせると、社会的な人間のあり方までが完満的に問われるようになります。私は、健康というもたくさんの系図があり、奥が深いのだな、と感じました。また「異常」という言葉で人々が不安になり、健康になろうとすることが健康ブームが起きる理由だと思いました。健康ブームも、たくさんあるわけで、新たな健康法が次々出てくると、結局いつまでたっても用いていけないことも分かりました。生きがいも大切にする状態こそが健康で、自らが決めるものだと思いました。

また憲法には、「健康権」が保障されていると考えられており、現在の健康政策は個人レベルの目標達成というところにとどまっています。幅がせますぎます。今考えるべきは格差の解消や競争の緩和、病気になったときのセーフティネットの整備など、社会構造を変えていくことになります。健康権とは国際会議や大書で重要な役割を果たしており、定着させようという流れになっています。医療や社会保障の制度がどんどん改制される今だからこそ、健康権の保障を強く訴えていき、国家の義務とは何かを明確にすることが必要です。

また、いいかげんな食情報に踊らされると、「適切に食べる」という基本的なことが見えなくなってしまうがちです。また、栄養計算がやせるためには一番良い、ということが分かり、栄養士の仕事の大切さも分かりました。現在は楽をしがちに健康を手に入れようとする背景があることも分かりました。

また、適度な運動が必要だということも分かりました。とにかく運動しなければならぬ、ということではなく、自分の状態に合わせ、運動をする、という良い流れを作ることが大切です。健康のため、医療削減のため健康作りではなく、自己表現のための手段としての健康でありたいです。