

賢い患者・市民に  
なるための

## 「ヘルスリテラシー」講座

Health Literacy



# 健康を左右する 4つの要因

医療はどの程度  
健康を決定するか？

私たちの健康は、何によって決まっているのでしょうか。現在では、特に日常の行動に注目が集まっています。中でも、タバコの影響は最大です。日本では、タバコにより必要になった医療費と労働力の損失で、年間7兆円になると試算されています。

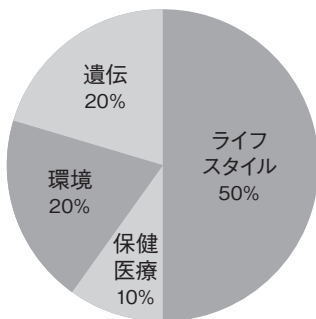
これに対して、米国カリフォルニア州では、喫煙を減らすことで、医療費を15年間で860億ドル(約7兆円)削減できたと言います。タバコ以外では、いわゆるメタボ健診の対象となっている肥満や運動不足が健康を阻害する大きな要因です。

しかし、こうした行動の影響にも関わらず、予防に使われている医療費はごくわずかです。医療費は主に、長年にわたる行動がもたらした結果である

疾患の治療に使われています。そもそも医療は、私たちの健康をどの程度、決定しているのでしょうか。生まれ持った遺伝による場所もあります。また、化学物質などの環境の要因はどうなのでしょう？

健康を決める要因には、大きく4つあります。遺伝、環境、行動(ライフスタイル)、保健医療です。図はアメリカでの平均寿命近くに達する以前に死亡する原因について、その割合を示したものです。

図 健康の4領域別にみた健康影響  
(アメリカ疾病予防管理センター)



肥満は半数以上で  
遺伝が影響

遺伝(20%)

妊娠した時から、遺伝子によって、成長や老化などさまざまなことが決められています。とはいえ、成長の過程や環境の影響によって遺伝子のコードが変化して、がん細胞などができたりします。

では、病気はどれほど遺伝するのでしょうか。主な病気の半数以上に遺伝が関係しているとも言われています。乳がんや大腸がんでは、がんの遺伝的要因を持つ人は10%未満とされますが、肥満では半分以上で遺伝が影響していると言われます。

遺伝子を持っていても、どんな生活をするかで変わってきます。遺伝の研究が進んで分かることは、どのような行動や環境が望ましいかということ



聖路加看護大学  
保健医療社会学・  
看護情報学教授  
**中山和弘**  
なかやま かずひろ

1985年東京大学医学部保健学科(現健康総合科学科)卒業、92年同大学院修了。保健学博士。東京都立大学、愛知県立看護大学等を経て、2001年聖路加看護大学助教授、04年より現職。ヘルスリテラシーの向上、意思決定と行動変容等を研究テーマに、精力的に活動を展開。『健康を決める力』<http://www.healthliteracy.jp/>  
Twitter <http://twitter.com/nakayamkazhiro>

## 環境(20%)

生まれただ後に、影響を受けるのは環境です。中でも最近では社会的な状況、すなわち、教育、就業状態、経済格差、人とのつながりなどが強い影響力を持つことが分かっています。

研究者によっては、それだけで15%以上を占めるとしています。日本でも格差社会が話題になりましたが、子育て世帯や労働者に対する社会的な支援が不足しているため、経済格差が少しずつ広がっている状況です。

特に孤立した人は、つながりのある人に比べて死亡率が高くなっています。日本では高齢者世帯を含め世帯の人数は減少しており、自殺者数も多い状況が続いています。社会とのつながりを持つのかどうか、家庭や地域・職場の人々の行動が問われています。

また、物理化学的な環境として、大気汚染、水質汚濁などの化学物質、原発事故などによる放射線、感染症、交通事故、労働環境などもあります。

これらは個人では変えにくいものですが、共通の目標のために力を合わせれば、変化させられる可能性を持つものです。

## 保健医療を変えるのは 市民・患者の力

### 行動(ライフスタイル)(50%)

食事、運動、喫煙、飲酒、睡眠、予防接種、検診受診などのほか、ストレスに対する対処行動も重要です。食事や運動は、心臓病、大腸がん、乳がん、前立腺がん、糖尿病、認知症、骨粗しょう症など多くの疾患と関連しています。

特に喫煙は、ほとんどの疾患と関連します。乳がんのリスクで見ると3・9倍、受動喫煙でも2・6倍に高まることが知られています。

### 保健医療(10%)

20世紀までに平均寿命が飛躍的に伸びたのは、医療の影響以上に食料や衛生状態などの改善による予防の力が大きかったことが明らかにされています。ここで問題となっているのは保健医療の提供の不適切さで、アメリカでは全ての死亡の2〜4%は医療ミスによるという報告があります。

一方、将来的に保健医療が適切に提供されたとしても、やはり死亡率の10%程度にしかならないとの予測もあります。保健医療をより適切なものへ変えていくためには、利用者である多くの市民や患者の力が必要です。直接

的な意見や行動では、医療に関する制度や法律を問う投票行動や社会活動などが挙げられます。

こうしてみると、私たちの行動が、しかも知識や情報を得た上で行動できるヘルスリテラシーが、いかに健康を大きく左右しているかが分かります。肥満大国と言われるアメリカのデータも紹介しましたが、日本もアメリカもがん、心臓病、脳卒中による死亡が上位を占めています。

日本では最近、従来のがん、脳卒中、心筋梗塞、糖尿病に、うつや自殺などの問題から精神疾患を加え、5大疾病とすることになりました。これらの病気に大きく関係する喫煙行動では現在アメリカの男性の喫煙率が25%未満なのに対して、日本の男性は全体で40%弱、30代、40代では5割程度です。

いくら行動が重要だとしても、全ての人が行動を変えられるわけではありません。分かっているてもできないことが、実際には数多くあるのです。それがなぜなのか、次回以降で考えていきたいと思っています。詳しくは、『健康を決める力』(<http://www.healthliteracy.jp/>)の「ライフスタイルや環境を変化させるための方法」をご覧ください。

次号テーマ(予定) / 「意思決定における葛藤とジレンマ」