

生活者の視点からみた健康観

上 杉 正 幸

目次

はじめに

1. 分析方法
2. 人々の健康状態
3. 人々が受け入れている異常
4. 人々が実感する元気
5. 異常を受け入れた健康

おわりに

はじめに

現代社会において、健康とは異常がない状態であるという健康観が支配的である。そして現代のわが国では、異常がない状態をどこまでも追求しようとして異常の排除が深化している。慢性疾患を予防するための国民健康づくり運動が展開される中で、慢性疾患を引き起こす恐れがあるとされるさまざまな危険因子(異常)が医学によって次々と指摘され、政府や医学界はそれらを避けて生活をしましようという呼びかけを強めているのである。たとえば現在、放射線や紫外線、有害物質、電磁波などの外部環境的な危険因子のみならず、不規則な食事や睡眠をはじめ、運動不足、肥満、痩せ、ストレス、酒、たばこ、間食、さらには働き過ぎ、熱い風呂など、さまざまな生活習慣が危険因子とされている。そして、今後も医学の高度化によって新たな危険因子が次々と発見されることになる。

その状況の中で、何が異常かをめぐって、病気の治療と予防を使命とする医学の視点と、限りある生の中で自分の生活を大切にしようとする人々の視点がズレ始めている。加齢が慢性疾患の危険因子の一つとされていることが¹⁾、その顕著な現れである。誰しも年をとると身体能力が衰え、身体 の諸器官の機能が低下する。したがって、加齢を危険因子とみなすと、加齢が慢性疾患の最大の危険因子であることは明らかである。しかし、人は加齢に伴う身体の老化を避けることはできないのであり、加齢を危険因子とみなす社会は病理的な社会といえる。なぜなら、その社会に住む人々の生活は老化という異常に向かう生活となるからである。

たとえ加齢が危険因子だといわれても、人々は避けられない老化を背負いながら生きていくしかない。また、加齢のみならず、人々の日々の生活はさまざまな危険因子に取り囲まれている。したがって、すべての危険因子を排除しようとする、人々の生活はますます「あれダメ、これダメ」という状況になっていく。それは、人々の生活から喜びや楽しみを奪うことにもつながるのであり、人々がそれを望んでいるとは考えられない。人々は自分の生活を充実させるために、喜びや楽しみを感じながら生活をしているのであり、その視点から健康とは何か、異常とは何かをとらえ直してみる必要がある。

そのために、筆者はこれまでさまざまな機会をとらえて、人々に次のようなことをたずねてきた。

1. たとえ健康に悪いといわれても、これだけはやめたくないことがありますか。
2. あなたの生活を振り返り、次の〇〇〇に言葉を入れてください。「今日も元気だ〇〇〇」

この問いかけに対する人々の回答は、医学的視点からみた健康観とは異質な健康観があることを教えてくれるのであり、その回答を通して生活者の視点からみた健康観を探ることが本論文の目的である。

1. 分析方法

1) 調査の概要

(1) 回答者

回答者は二つの層からなっている。一つは、筆者の授業を受講した大学生や、筆者が行った講演会の聴衆であり、この人々は明確なサンプリングによって抽出した回答者ではない。しかし、性別はもちろんのこと、年齢や職業も多岐にわたっており、標本として大きな偏りはないと考えられる。なお講演会の聴衆には、自治体や各種団体の関係者、地域住民、さまざまな企業の従業員などが含まれている。もう一つは、たばこ総合研究センター (TASC) が2005年に行った「健康観についての調査」の回答者であり、こちらは層化2段抽出法で抽出した15歳から79歳までの男女である。

(2) 調査方法

大学生や講演会の聴衆に対する調査は、二つの質問を書いたカードを配布し、その場で記入してもらって回収する方法で行った。「健康観についての調査」では、調査項目の中に二つの質問を挿入し、訪問留置法で回答を求めた。

(3) 回答者数

回答は自由記述方式であったので、いずれの質問にも回答しなかった人がいる。その人を除き、いずれか一つ以上の質問に回答した人は男性1,260名、女性1,356名、合わせて2,616名である。

2) 分析方法

人々が自由に記述した回答をパターン化し、その特徴を読み解く方法で分析を行った。なお、回答の中には二重の意味を含む回答もみられたが、それらはより意味の強いパターンに含めて分析した。たとえば、「睡眠時間を削って徹夜で踊る」という回答は「不規則な睡眠・夜更かし」ではなく「趣味」のパターンに、「孫のために頑張ろう」という回答は「家族」ではなく「頑張ろう」のパターンに含めて分析した。したがって、各パターンの回答率は必ずしも統計的な意味を持つものではなく、一つの傾向として分析していく。

2. 人々の健康状態

健康についての意識はその人の健康状態と強く関連するのであり、人は健康状態が悪くなるほど健康への不安を強め、健康への関心を高めるようになる²⁾。そこでまずはじめに、回答者の健康状態を把握しておくことにする。

授業の受講生や講演会の聴衆に対する調査では、現在罹っている病気や障害の有無についてたずね、有る場合はその病名・障害名を記入してもらった。ただし、プライバシーに配慮して記入は任意とした。病名・障害名を記入していた人を有病者率としてまとめたのが表1である。これを見ると、男性も女性も年齢が高くなるほど有病者率が増加する傾向が明確に現れている。この結果を平成17年度の「国民生活基礎調査」の結果と比較すると³⁾、その傾向が一般的傾向に沿っているこ

表1 有病者率

	男性		女性	
	回答者	国民生活基礎調査	回答者	国民生活基礎調査
10代	9.9	9.1	8.4	9.6
20代	9.3	8.9	10.8	12.9
30代	15.9	13.7	5.8	15.9
40代	19.4	21.0	19.8	21.6
50代	33.6	33.8	30.5	35.3
60代	58.1	53.6	44.2	55.4
70代以上	66.7	72.4	56.1	74.1

注 「国民生活基礎調査」のデータは、元データから入院中の者を除いた率。
 病院及び歯科、はり・灸等の施術所に通院中の者、往診を受けている者を含む。

とがわかる。回答者の有病者率が低くなっている世代も見られるが、回答者の記入が任意であることや、「国民生活基礎調査」に歯科や施術所に通院中の者が含まれていることが影響していると考えられる。

一方TASCが行った調査では、病気や障害の有無についてたずねていない。そのために、こちらの回答者の有病者率を把握することはできないが、層化2段抽出法で抽出したサンプルであり、「国民生活基礎調査」の結果に近い有病者率を含んでいると考えられる。

これらのことから、二つの層からなる今回の回答者は健康状態について特異なサンプルではなく、一般的な有病者率を含むサンプルといえる。したがって、以下で分析する人々の回答には、健康な人の回答だけでなく、病気を患っている人の回答も含まれていることに注意しなければならない。むしろ、病気を患っていてもなおやめたくないと思っていることや、元気を感ずることの中に、生活者の視点からみた健康観がより強く現れているといえる。

3. 人々が受け入れている異常

「たとえ健康に悪いといわれても、これだけはやめたくないことがありますか」という質問は、医学的には異常だといわれていることであっても、人々が日々の生活の中でやめたくないと思っていることを聞き出すための質問であり、その回答から、人々が生活をする上で受け入れている異常を知ることができる。

この質問に対する回答者を性別、年齢別にみると、表2のとおりである。

表2 第1の質問に対する回答者数

	男性	女性
15歳～19歳	89	109
20歳～24歳	72	101
25歳～29歳	63	69
30歳～34歳	65	74
35歳～39歳	91	73
40歳～44歳	82	84
45歳～49歳	96	76
50歳～54歳	134	90
55歳～59歳	92	80
60歳～64歳	82	49
65歳～69歳	72	56
70歳～74歳	61	36
75歳～79歳	33	23
80歳以上	5	6
計	1,037	926

その回答パターンを男女別に分析してみる。なお、一人が複数の回答を記入している場合があるので、回答パターンの該当者数の合計は回答者数を上回っている。

男性の回答パターンをみると、表3のようになっている。

表3 健康に悪いといわれてもやめたくないこと(男性) N=1,037

回答パターン	人数	%	回答事例(年齢)
酒	455	43.9	コンパで酒をたくさん飲むこと(21)、飲酒は団樂の潤滑油(51)、酒は人生の楽しみ(51)、酒をやめることは全く考えていない(51)、たまの深酒(51)、毎日の晩酌(56)、寝酒(60)、糖尿病だが一合の酒がやめられない(71)
たばこ	432	41.7	タバコは精神安定の必須条件(34)、たばこはストレス発散に効果がある(38)、リラックスできる(39)、タバコは人生の楽しみ(51)、たばこだけはやめられない(53)
不規則な睡眠・夜更かし	89	8.6	なんとなく起きているのが好き(19)、不規則な生活は今しかできない(20)、睡眠時間を削ること(39)、夜中心の生活(43)、自分の時間を持つため夜更かしをする(54)、夜遅くまでの読書(66)
味の濃い食事・脂っ濃い食事	64	6.2	肉を多く食べ過ぎる(19)、ラーメンの食べ歩き(25)、お酒の後のラーメン(28)、塩ういが好き(36)、うどんに七味をたくさんかける(37)、醤油のかけすぎ(43)、味の濃いみそ汁(46)、塩分の摂り過ぎ(68)
趣味	61	5.9	サッカーのヘディング(18)、空手はけが多いがやめられない(18)、長時間のテレビゲーム(24)、モータースポーツ(26)、パチンコ(42)、紫外線を浴びてするゴルフ(45)、バンド活動(48)、夜釣り(50)、入浴中の読書(52)、徹夜の麻雀(56)、ハンダ付けの趣味(58)、埃だらけでする趣味の木工作業(72)
間食	41	4.0	昼ご飯がお菓子(18)、甘いものがやめられない(20)、ケーキ(34)、食後の饅頭(53)、深夜の間食(53)
コーヒー	31	3.0	毎朝の缶コーヒー(19)、コーヒーの飲みすぎ(37)、コーヒーを一日5杯くらい飲む(50)
パソコン・携帯電話	20	1.9	電磁波から離れた生活はできない(18)、友達とのメール(18)、仕事上電磁波は避けられない(47)、
食べ過ぎ	16	1.5	満腹になるまで食べたい(18)、ドカ食い(28)、過食気味の食生活(39)、腹八分目が守れない(54)
勉強・仕事	11	1.1	徹夜でする医学の勉強(29)、教員の仕事(38)、農作業のやりすぎ(78)、根を詰めた執筆(79)
清涼飲料水	6	0.6	ジュースの飲み過ぎ(19)、清涼飲料水を多く飲む(19)
ファーストフード	6	0.6	カップ麺(19)、ファーストフード(43)、インスタントラーメン(49)
熱い風呂	5	0.5	熱い風呂に長時間浸かる(18)、熱い風呂にはいること(41)
エアコン	5	0.5	扇風機をつけたまま寝る(16)、冷暖房に頼る生活(18)、クーラーの多用(22)
その他	16		あれこれ心配すること(38)、ごろごろする(39)、夏冷たい物を食べすぎる(44)、一人暮らし(46)、早食い(50)、セックス(54)、車移動(59)、葉(76)

男性の中で最も多いのが酒である。酒は「百薬の長」といわれている一方で、肝機能障害や動脈硬化などの危険因子とみなされている。また、酒の多飲はアルコール中毒症を引き起こすといわれている。しかし、たとえそういわれていても多くの男性が酒を愛飲しているのである。週5日以上飲酒をする成人男性は41%に上っており⁴⁾、今回の回答率もそれに相当している。一方で、飲酒をやめた人の理由をみると、「健康を害し医者に注意された」という理由が多くなっている⁵⁾。そのことを考えると、健康を害して医師に注意されたらやめるが、それまでは好きな酒を飲んでいたいという男性の飲酒態度がうかがえるのであり、「飲酒は団樂の潤滑油(51歳)」「酒をやめることは全く考えていない(51歳)」「毎日の晩酌(56歳)」「寝酒(60歳)」「糖尿病だが一合の酒がやめられない(71歳)」などの回答もみられた。回答者の中には糖尿病、十二指腸潰瘍、痛風、肝炎、高血圧、狭心症、脳梗塞、うつ病などを患っている人もいた。

男性の中で次に多いのがたばこである。わが国においてたばこは、1960年代頃までは多くの男性の嗜好品であり、1957年には「今日も元気だ、たばこがうまい」というキャッチフレーズが生まれたほどであった。しかし70年代頃から、喫煙は肺がんをはじめさまざまな慢性疾患の危険因子であるといわれるようになり、「たばこは健康に悪い」という言説が強まってきた。それに合わせて男

性のたばこ離れが進み、60年代には80%前後であった喫煙率が2006年には41.3%まで低下している⁶⁾。今回の回答率もそれに相当しており、現在喫煙している男性の多くがたばこをやめたくないと思っているのであり、「たばこは精神安定の必須条件(34歳)」「たばこは人生の楽しみ(51歳)」「たばこだけはやめられない(53歳)」などの回答もみられた。回答者の中には肺気腫、狭心症、糖尿病、肝炎、高血圧、痛風、胃潰瘍、アレルギーを患っている人もいた。

次に、不規則な睡眠や夜更かしに関連する回答がみられた。不規則な睡眠も慢性疾患の危険因子といわれるようになり、政府も健康づくりのための睡眠指針として「同じ時刻に毎日起床」「早起きが早寝に通じる」「休日に遅くまで寝床で過ごす、翌日の朝がつらくなる」などの指針を出している。しかし、それぞれの生活の中で不規則な睡眠や夜更かしを気にしない男性が多くいるのであり、「不規則な生活は今しかできない(20歳)」「夜中心の生活(43歳)」「自分の時間を持つために夜更かしをする(54歳)」などの回答もみられた。回答者の中には糖尿病、肝炎、胃潰瘍、狭心症、高脂血症、白内障、アレルギーを患っている人もいた。

糖分や塩分、脂肪分の多い食事をやめたくないという回答もあった。味の濃い食事や脂っ濃い食事は糖尿病や高血圧、動脈硬化などの危険因子といわれているが、食事を制限されることを嫌い、好きなものを食べたいという男性は多い。その中で、「肉を多く食べ過ぎる(19歳)」「お酒の後のラーメン(28歳)」「塩ういが好き(36歳)」「うどんに七味をたくさんかける(37歳)」「味の濃いみそ汁(46歳)」などの回答もみられた。回答者の中には糖尿病、痛風、尿管結石、高脂血症、高血圧、心臓病を患っている人もいた。

自分が行っている趣味をやめたくないという回答も多かった。その中で、「サッカーのヘディング(18歳)」「長時間のテレビゲーム(24歳)」「モータースポーツは危険だがやめられない(26歳)」「たばこの煙と騒音がひどいが、パチンコはやめられない(42歳)」「紫外線を浴びてするゴルフ(45歳)」「夜釣り(50歳)」「徹夜の麻雀(56歳)」「鉛の煙を吸い込むハンダ付けの趣味(58歳)」「埃だらけでする趣味の木工作業(72歳)」などの回答もみられた。これらに打ち込むことは、医学的視点からみれば何らかの危険性を孕んでいるといえる。しかし、人々はそれを気にせず、好きな趣味やスポーツをやめたくないと考えているのである。回答者の中には胃潰瘍、自律神経失調症、前立腺肥大、白内障、腰痛、アレルギーを患っている人もいた。

間食をやめたくないという回答もある。不規則な食事につながる間食は健康に悪い生活習慣とされている。しかし、間食をやめられない人がいるのであり、「甘いものがやめられない(20歳)」「食後の饅頭(53歳)」「深夜の間食(53歳)」などの回答もみられた。回答者の中には肝炎、胃腸炎、高血圧、心臓病を患っている人もいた。

コーヒーをやめられないという回答もある。コーヒーの飲み過ぎは健康に悪いといわれているが、コーヒー好きの人には生活の中で欠かせないものとなっているのであり、「毎朝の缶コーヒー(19歳)」「コーヒーを一日5杯くらい飲む(50歳)」などの回答もみられた。回答者の中には高脂血症、腸炎、狭心症を患っている人もいた。

電磁波を発するパソコンや携帯電話などを捨てられないという回答もある。家電製品などから発生する電磁波は脳障害などの危険因子といわれているが、パソコンや携帯電話に頼った生活をしている現代人にとって、それらは手放せないものとなっている。その中で、「電磁波から離れた生活はできない(18歳)」「仕事上電磁波は避けられない(47歳)」などの回答もみられた。回答者の中には腰痛、アレルギー、高血圧を患っている人もいた。

食べ過ぎをやめられないという回答もある。一度にたくさん食べることは不規則な食生活を招き、また肥満につながる習慣として健康に悪いといわれている。しかし、それをやめられない人がいるのであり、「満腹になるまで食べたい(18歳)」「過食気味の食生活(39歳)」「腹八分目が守れな

い(54歳)」などの回答もみられた。回答者の中には糖尿病、肝炎、高脂血症を患っている人もいた。

勉強や仕事をやめられないという回答もある。勉強や仕事を遂行するにあたって、不規則な食事や睡眠、ストレスなどの危険因子を抱え込む場合があり、それらの危険因子を気にすると、勉強や仕事も健康に悪いものになってしまう。しかし、それでは勉強や仕事に打ち込むことができなくなるのであり、それを遂行するためには何らかの異常を受け入れざるを得ない。その中で、「徹夜で医学の勉強(29歳)」「教員の仕事(38歳)」「農作業のやりすぎ(78歳)」などの回答もみられた。回答者の中には糖尿病、肝炎、前立腺がん、狭心症、高血圧、貧血、痛風を患っている人、胆嚢や胃を切除した人もいた。

それ以外に10名以下の回答として、「ジュースの飲み過ぎ(19歳)」など清涼飲料水に関する回答、「カップ麺(19歳)」などインスタント食品やファーストフードに関する回答、「熱い風呂に長時間浸かる(18歳)」など熱い風呂に関する回答、「冷暖房に頼る生活(18歳)」などエアコンに関する回答がみられた。

さらにその他の少数回答として、「あれこれ心配すること(38歳)」「ごろごろする(39歳)」「夏に冷たいものを食べ過ぎる(44歳)」「一人暮らし(46歳)」「早食い(50歳)」「セックス(54歳)」「車移動(59歳)」「薬(76歳)」などの回答がみられた。

女性の回答パターンをみると、表4のようになっている。

女性の中で最も多いのは間食であり、回答率も男性より高くなっている。その中で、「コンビニのデザートは私の幸せ(18歳)」「夜にアイスを食べる(19歳)」「おやつを食べられないことがストレスになる(23歳)」「間食は仕事をする自分へのご褒美(37歳)」「太ると思いつつも甘いものを食べる(68歳)」などの回答もある。「歯医者にチョコばかり食べていると歯がなくなるといわれたが、やめられない(21歳)」という回答もみられた。多くの女性にとって、間食に食べるお菓子やケーキは、たとえ健康に悪いといわれてもやめたくないものといえる。回答者の中には糖尿病、胃潰瘍、高血圧、高脂血症、貧血、肥満症、肝硬変、骨粗鬆症、子宮筋腫、乳がん、狭心症、アトピー、喘息、腰痛、バセドウ氏病、白内障、更年期障害など、さまざまな病気を患っている人がいた。

女性の中で次に多いのが酒である。女性の飲酒率をみると、週5日以上飲酒をする成人女性は14%になっている⁷⁾。今回の回答率はそれを上回っており、酒を好む女性にとって酒は健康に悪いといわれてもやめたくない嗜好品になっている。その中で、「子供を寝かしつけた後夫婦で飲む酒(36歳)」「毎日だんだんと二人でチビチビ飲む酒(37歳)」「ビールを飲むと次の日も働ける(41歳)」などの回答もみられた。回答者の中には糖尿病、高血圧、高脂血症、慢性腎炎、子宮筋腫、骨粗鬆症、心疾患、喘息、アレルギー、痔、うつ病を患っている人もいた。

次に、不規則な睡眠や夜更かしが多くなっている。回答率も男性より高くなっており、夜更かしをする傾向は女性の方に強いといえる。その中で、「夜更かしをして友達と騒ぐことは今しかできない(18歳)」「肌に悪いが夜になると元気になる(19歳)」「子育て中の主婦にとって一人の時間は深夜だけ(36歳)」などの回答もある。また「仕事量を削ってまで睡眠時間を増やそうとは思わない(19歳)」「仕事場で寝る(36歳)」などのように、規則正しい睡眠よりも仕事を大切にしたいという回答もある。さらに、「先が短いと時間が惜しい(70歳)」という回答もみられた。回答者の中には大腸がん、高血圧、貧血、子宮筋腫、喘息、腰痛、アトピーを患っている人もいた。

たばこをやめたくないという回答もあった。女性の喫煙率は2006年に12.4%で、1960年代からほぼ同じ水準で推移している⁸⁾。今回の回答率もそれに相当しており、喫煙女性の多くはたばこをやめたくないと考えている。その中で、「たばこはやめられない(21歳)」「たばこだけはやめられない(55歳)」などの回答もみられた。回答者の中には高血圧、アトピーを患っている人もいた。

表4 健康に悪いといわれてもやめたくないこと(女性) N=926

回答パターン	人数	%	回答事例(年齢)
間食	343	37.0	コンビニのデザートは私の幸せ(18)、夜にアイスを食べる(19)、歯医者にチョコばかり食べていると歯がなくなるといわれたが、やめられない(21)、おやつを食べられないことがストレスになる(23)、規則正しい食事よりお菓子優先(36)、間食は仕事をする自分へのご褒美(37)、太ると思いつつも甘いものを食べる(68)、血糖値が高くなっても果物はやめたくない(71)、お饅頭を一個でやめられない(74)
酒	184	19.9	気分が良くなるのでお酒はやめたくない(21)、子どもを寝かしつけた後夫婦で飲む酒(36)、毎日だんなと二人でチビチビ飲む酒(37)、ビールを飲むと次の日も働ける(41)、風呂上がりの一杯(43)
不規則な睡眠・夜更かし	129	13.9	夜更かしをして友達と騒ぐことは今しかできない(18)、肌が悪いが夜になると元気になる(19)、仕事量を削ってまで睡眠時間を増やそうとは思わない(19)、職場で寝る(36)、子育て中の主婦にとって一人の時間は深夜だけ(36)、テレビの前でのうたた寝(57)、先が短いと時間が惜しい(70)
たばこ	109	11.8	たばこはやめられない(21)、たばこだけはやめられない(55)
味の濃い食事・脂っ濃い食事	100	10.8	ラーメンはやめられない(18)、料理の味付けを濃くする(18)、マヨネーズたっぷり(19)、キムチと焼き肉(40)、脂肪の多い肉(40)、カロリーの多い食事(47)、漬け物がないとごはんがおいしくない(62)、七味が好き(65)
趣味	39	4.2	半月板を痛めているがバレーボールはやめたくない(18)、紫外線が強い日でも散歩をする(19)、目が悪くなるといわれてもテレビゲームはやめられない(20)、睡眠時間を削って徹夜で踊る(27)、アレルギーが出るが観葉植物の手入れ(29)、夕食抜きで習い事(34)、夜の刺繍や編み物(43)、スポーツはいろんな人がいてストレスがたまるが続けたい(51)、ゴルフ(54)
コーヒー	37	4.0	カフェインの摂り過ぎは良くないといわれてもコーヒーはやめられない(18)、コーヒーの飲み過ぎ(35)
パソコン・携帯電話	34	3.7	携帯電話だけはやめられない(23)、パソコンがないと仕事にならない(29)
食べ過ぎ	26	2.8	ときどきのドカ食い(22)、お腹いっぱい食べてしまう(35)、腹八分目は食べた気がしない(43)
エアコン	23	2.5	夏の日のクーラー(18)、扇風機に当たり続ける(18)、クーラーがないとベタベタでいや(46)
化粧・おしゃれ	18	1.9	日焼け止めを塗ること(18)、ヒール靴(19)、肌の露出(23)、化粧(23)、美白(24)、おしゃれ(50)、白髪染め(63)
食事制限、ダイエット	15	1.6	痩せ過ぎが死亡率が高いといわれてもやせたい(20)
だらだら、ごろごろ	14	1.5	ごろごろすること(18)、だらだら毎日過ごすのが好き(27)、食後にごろごろする(31)
清涼飲料水	10	1.1	太るといわれてもジュースはやめられない(18)、ジュースの飲み過ぎ(28)
熱い風呂	7	0.8	熱い風呂に肩まで浸かる(33)、熱い風呂が好き(66)
ファーストフード	6	0.6	つつい食べてしまう(19)、カップ麺(25)、塩辛いジャンクフード(34)
勉強・仕事	6	0.6	育児と仕事の両立は睡眠不足になり自分の健康を考える時間がないが、どちらもやめられない(25)、日焼けを気にしながらの仕事(42)、畑仕事をついつい無理する(48)、働き過ぎ(50)
その他	36		長風呂(18)、焦げたパン(18)、喘息によくないが犬を飼うこと(18)、足を組む(22)、食っちゃ寝(23)、エレベーター・エスカレーター利用(24)、頭痛薬を手放せない(25)、偏頭痛のためしょっちゅう薬を飲む(25)、風呂上がりの冷たい飲み物(25)、無理して愛想を振ること(30)、PTA活動はストレスが多いが、人との交わりが大事(37)、蚊取りキッド(41)、コンタクトレンズ(48)、喘息だが猫と生活すること(50)、電磁波は悪いといわれるが、高圧電線が通る自宅を引っ越せない(58)、喘息でも4匹の猫との生活はやめられない(71)

糖分や塩分、脂肪分の多い食事をやめたくないという回答もある。回答率も男性より高くなっており、食事へのこだわりは女性の方が強いといえる。その中で、「マヨネーズたっぷり(19歳)」「キムチと焼き肉(40歳)」「漬け物がないとごはんがおいしくない(62歳)」「七味が好き(65歳)」などの回答もみられた。回答者の中には糖尿病、肥満症、高血圧、慢性腎炎、腎臓結石、慢性気管支炎、乳がん、脳梗塞、喘息、アレルギーを患っている人もいた。

趣味をやめたくないという回答もある。その中で、「半月板を痛めているがバレーボールはやめたくない(18歳)」「目が悪くなるといわれてもテレビゲームはやめられない(20歳)」「睡眠時間を削って徹夜で踊る(27歳)」「アレルギーが出るが観葉植物の手入れ(29歳)」「夕食抜きで習い事(34歳)」

「夜の刺繍や編み物 (43歳)」などの回答もみられた。回答者の中にはアトピー、骨粗鬆症、高血圧、ヘルニア、慢性腎炎、腰痛、高血圧を患っている人もいた。

コーヒーをやめられないという回答もある。その中で、「カフェインの摂り過ぎは良くないといわれてもコーヒーはやめられない (18歳)」「コーヒーの飲み過ぎ (35歳)」などの回答もみられた。回答者の中には糖尿病、高血圧、高脂血症、アレルギー、骨粗鬆症を患っている人もいた。

電磁波を発するパソコンや携帯電話などを捨てられないという回答もある。その中で、「携帯電話だけはやめられない (23歳)」「パソコンがないと仕事にならない (29歳)」などの回答もみられた。回答者の中にはアトピー、高血圧、高脂血症を患っている人もいた。

食べ過ぎをやめられないという回答もある。その中で、「ときどきのドカ食い (22歳)」「腹八分目は食べた気がしない (43歳)」などの回答もみられた。回答者の中には高血圧、高脂血症、更年期障害を患っている人もいた。

エアコンに頼る生活をやめられないという回答もある。その中で、「夏の日クーラー (18歳)」「クーラーがないとバタバタでいや (46歳)」などの回答もある。回答者の中には高脂血症、喘息を患っている人もいた。

化粧やおしゃれをやめられないという回答もあり、男性にはみられない特徴となっている。美白化粧品には発ガン性物質が含まれているといわれているが、たとえ化粧品が健康に悪いといわれても、女性にとって化粧やおしゃれはやめられないものといえる。その中で、「日焼け止めを塗ること (18歳)」「ヒール靴 (19歳)」「肌の露出 (23歳)」「美白 (24歳)」「白髪染め (63歳)」などの回答もみられた。回答者の中にはアトピー、リウマチ、高血圧、腰痛を患っている人もいた。

食事制限やダイエットをやめられないという回答もある。これも男性にはみられない回答である。その中で、「痩せ過ぎが死亡率が高いといわれてもやせたい (20歳)」という回答もみられた。

だらだら、ごろごろすることをやめられないという回答もあった。男性の中にもこの回答がみられたが少数であり、女性に多い回答といえる。その中で、「ごろごろすること (18歳)」「だらだら毎日を過ごすのが好き (27歳)」「食後にごろごろする (31歳)」などの回答もみられた。回答者の中には糖尿病、胃潰瘍、膠原病を患っている人もいた。

それ以外に10名以下の回答として、「太るといわれてもジュースはやめられない (18歳)」など清涼飲料水に関する回答、「熱い風呂に肩まで浸かる (33歳)」など熱い風呂に関する回答、「ファーストフードをついつい食べてしまう (19歳)」などインスタント食品やファーストフード、ジャンクフードに関する回答がみられた。また、「育児と仕事の両立は睡眠不足になり自分の健康を考える時間がないが、どっちもやめられない (25歳)」「日焼けを気にしながらの仕事 (42歳)」「畑仕事をついつい無理する (48歳)」など、仕事に関する回答もみられた。

さらにその他の少数回答として、「喘息によくないが犬を飼うこと (18歳)」「喘息だが猫と生活すること (50歳)」「喘息でも4匹の猫との生活はやめられない (71歳)」というペットに関する回答、「頭痛薬を手放せない (25歳)」「偏頭痛のためしょっちゅう薬を飲む (25歳)」という薬に関する回答がみられた。また「長風呂 (18歳)」「焦げたパンを食べる (18歳)」「足を組む (22歳)」「食っちゃ寝 (23歳)」「エレベーター・エスカレーター利用 (24歳)」「風呂上がりの冷たい飲み物 (25歳)」「無理して愛想を振ること (30歳)」「蚊取りキッド (41歳)」「コンタクトレンズ (48歳)」などの回答もあった。そして中には、「PTA活動はストレスが多いが、人との交わりが大事 (37歳)」「電磁波は悪いといわれるが、高圧電線が通る自宅を引っ越せない (58歳)」という回答もあった。

まとめてみると、多くの人が医学的には異常といわれていることを受け入れて生活していることがわかる。それは酒、たばこ、間食、不規則な睡眠・夜更かし、味の濃い食事・脂っこい食事、コーヒー、食べ過ぎ、清涼飲料水、ファーストフード、電磁波を発する機器、エアコン、熱い風呂、さ

らには趣味、仕事などであり、それらは男性と女性に共通するものであった。その中で特に、男性では酒、たばこが多く、女性では間食と不規則な睡眠・夜更かしが多くなっている。また女性に特徴的なこととして、化粧やおしゃれ、ごろごろすることが挙げられる。

そして、たとえ病気を患っていても、これだけはやめたくないというものを持って生活している人が大勢いた。特にその人びとの回答から、「病気を予防するために健康に悪いことはやめよう」と呼びかける医学の姿勢とは異なる、生活者の姿勢が浮かび上がってくる。

4. 人々が実感する元気

「あなたの生活を振り返り、次の〇〇〇に言葉を入れてください。『今日も元気だ〇〇〇』』という質問は、人々がどのような時に、どのようなことで自分が元気だと実感しているかを聞き出すための質問である。

健康になるために異常を探し出し、その異常を排除しようとする、より微細な異常が次々と湧いてきて、いつまでたっても異常がない状態に行き着かない。佐藤が健康の語りは「健康の欠如」を含んでいると指摘しているように⁹⁾、異常がない健康を求めると、今はたえず何かの異常を孕んだ状態、つまり健康が欠如している状態となるのである。したがって、異常がない健康をどこまでも求めようとする生活には肯定される瞬間がなく、たえず今の生活が否定されていく。それは元気がない生活といえる。

立川は、「元気」の「気」は心身の勢いを示す語であると述べている。そして、江戸時代には「験気」という言葉が使われ、「験」は「現れる」という意であることから、心身の勢いが現れた状態が「験気」であり、その言葉が江戸時代中頃から「元気」という言葉に変わったと指摘している¹⁰⁾。このことから考えると、元気を感じる生活とは生のエネルギーが溢れた生活といえる。けれども、異常を気にして何かを抑制しようとする生活からは、生のエネルギーは生まれないのであり、人々はその間に元気を感ずることはできない。

そこで、人々が元気を感ずる時や、元気を感ずることをたずねることによって、逆に、人々が異常を気にせず生活している姿が浮かび上がってくると考え、上記の質問を人々にたずねてみた。

この質問に対する回答者を性別、年齢別にみると、表5のとおりである。

表5 第2の質問に対する回答者数

	男性	女性
15歳～19歳	102	131
20歳～24歳	82	119
25歳～29歳	74	81
30歳～34歳	70	94
35歳～39歳	98	109
40歳～44歳	96	104
45歳～49歳	112	104
50歳～54歳	136	126
55歳～59歳	106	109
60歳～64歳	102	96
65歳～69歳	95	97
70歳～74歳	79	74
75歳～79歳	49	55
80歳以上	6	6
計	1,207	1,305

その回答パターンを男女別に分析してみる。なおこの質問においても、一人が複数の回答を記入している場合があるので、回答パターンの該当者数の合計は回答者数を上回っている。

男性の回答パターンをみると、表6のようになっている。

表6 今日も元気だ(男性) N=1,207

回答パターン	人数	%	回答事例(年齢)
快食	185	15.3	お腹がすいた(18)、ごはんがうまい(19)、コーヒーがおいしい(31)、うどんがうまい(39)
頑張ろう	138	11.4	さあやるぞ(20)、一日頑張ろう(21)、いざ出陣(34)、レッツゴー(39)、ファイト(44)、満員電車に乗るぞ(46)、乗り切ろう(65)、孫のために頑張ろう(67)、農作業頑張ろう(78)、ボランティア頑張ろう(79)
酒	132	10.9	お酒がうまい(29)、体調が悪い時に酒を飲むと蕁麻疹が出る(36)、今夜の一杯(54)、ビールが飲める(70)
気分(前向き、楽しい)	127	10.5	毎日が楽しい(15)、一歩前進(19)、楽しく生きよう(20)、ノリノリだ(20)、テンション高い(21)、行ってきまーす(28)、絶好調(29)、気分最高(32)、一日一歩、(43)、一日一善(44)、明るくいこう(45)、頭すっきり(46)、ワクワクしよう(50)、気持ちが前向き(53)、一日を有意義に(57)、感動できる(58)、一日やるか(68)、楽しもう(69)、幸せだ(72)
快眠	121	10.0	眠くない(18)、目覚めすっきり(19)、お昼寝最高(23)、ゆっくり眠れた(34)、夜中に1回も起きない(73)
たばこ	87	7.2	たばこがうまい(21)、たばこは健康のパロメーター(39)、たばこが吸える時は体調がよい(68)
趣味	84	7.0	サッカー日和(18)、ギターがいい音(18)、空手をしよう(19)、釣りに行こう(19)、テニス楽しい(31)、野球をしたい(38)、ラッパが絶好調(42)、ナイスショット(42)、バイクでスリルを楽しもう(47)、パチンコだ(47)、歌を歌おう(53)、クラブが振れる(58)、ダンスに行こう(60)
体調	82	6.8	身体が軽い(18)、体調万全(29)、よく汗が出る(41)、体重増加(46)、徒歩通勤が気にならない(49)、いい声が出る(50)、ペダルが軽い(50)、読経の声がいい(53)
勉強・仕事	63	5.2	勉強しよう(17)、学校が楽しい(18)、学校に行こう(21)、仕事に行こう(30)、仕事ができる(39)、取引先と話が弾む(39)、仕事バリバリ(45)、職場が楽しい(55)、海に行くか(60)
快便	33	2.7	ウンチがでかい(25)、快便だ(28)、ウンチが固い(38)、通じもスッキリ(42)
家族	32	2.7	子どもがかわいい(35)、子どもと遊ぼう(37)、嫁さんと話ができる(44)、子どもに負けるな(47)、おかんがにぎやか(50)、家内の機嫌がいい(51)、ベットと会話(53)、愛犬がすり寄る(53)、嫁が留守(55)、妻と話そう(62)、今日も元気の夫婦仲(62)、女房がきれいな(66)、家庭が明るい(66)、孫の元気はじいの幸せ(68)、家族円満(70)
気候	26	2.2	風が気持ちいい(18)、空気がうまい(19)、空が青い(19)、いい天気(23)、朝日が眩しい(53)
感謝	22	1.8	父ちゃん母ちゃんありがとう(18)、ありがとう(38)、なによりだ(54)、良かった(60)、こんなええことはない(70)、毎日感謝(93)
生きている	8	0.7	生きている(19)、一所懸命生きていく(20)、わが命(24)、とりあえず自分で生活できる(66)、無事一日が終わった(68)、長生きだ(74)、
明日	8	0.7	明日も元気(25)、明日は明るい(40)、明日も遊ぼう(51)、明日に向かって前進(61)
笑い	6	0.5	笑いにキレがある(19)、笑顔にっこり(28)、みんなの笑顔(38)、優しい笑顔(61)、家族の笑い(68)
外出	6	0.5	外に出よう(48)、散歩が楽しい(65)、旅行ができる(71)
その他	58		テレビを見よう(18)、集中力が違う(18)、ごろごろしない(18)、瞳が輝く(18)、優しい生活(19)、自転車か気持ちいい(19)、やりたいことをしよう(19)、ツメをかむぞ(19)、阪神が強い(19)、シャワーが気持ちいい(20)、ほえー(21)、コーラ一気飲み(24)、大丈夫(25)、何でもできる(27)、あなたに会えた(27)、車出勤(29)、ピンボーマン(30)、パンテリン(31)、朝立ち(32)、不摂生は心のゆとり(36)、やることにたくさんある(38)、女性が眩しい(41)、パンツがキツイ(41)、巨人の勝利(42)、医者いらず(42)、新しい発想が浮かぶ(43)、庭そうじ(43)、医者に行かなくてよい(47)、阪神が負けた(47)、よろしく(47)、それなりに(47)、やりたいことがある(50)、ポーとしていたい(50)、いつまでもつか(55)、事故のないように(56)、朝一杯の水(57)、くよくよするな(58)、続けよう(60)、テレビを消そう(62)、やりたい放題(63)、マイペース(63)、お金が必要(65)、勝負に勝とう(66)、鳥の声(67)、まるもうけ(67)、薬を飲もう(69歳)、何もないうように(71)、安全に(76)、計画通り一日が始められる(73)、目標達成するぞ(74)、規則正しい生活(74)、ひとの世話(75)、召集令状が来ない(76)、目的を持って(78)

男性の中で最も多いのが「快食系」である。「今日も元気だ、ごはんがうまい(19歳)」がその典型であり、何よりもまず食事がおいしいと感じる時に自分が元気だと実感している。この系列には、「お腹がすいた(18歳)」「コーヒーがおいしい(31歳)」「うどんがうまい(39歳)」などの回答もみられた。回答者の中には糖尿病、胃潰瘍、高血圧、高脂血症、肝機能障害、喘息、アレルギー、うつ病、白内障などを患っている人もいた。

次の多いのが「頑張ろう系」である。「今日も元気だ、農作業頑張ろう(78歳)」というように、何かをするときに「頑張ろう」と自分に言い聞かせられる時に、元気な自分を感じている。この系列には、「さあやるぞ(20歳)」「いざ出陣(34歳)」「ファイト(44歳)」「満員電車に乗るぞ(46歳)」「孫のために頑張ろう(67歳)」「ボランティア頑張ろう(79歳)」などの回答もみられた。回答者の中には心臓病、肝臓病、胃潰瘍、前立腺がん、尿管結石、高血圧を患っている人もいた。

次にみられたのが「酒系」である。「今日も元気だ、お酒がうまい(29歳)」というように、酒がうまいと感じられる時、男性は自分が元気だと実感する。この系列には、「体調が悪い時に酒を飲むと蕁麻疹が出る(36歳)」「今夜の一杯(54歳)」「ビールが飲める(70歳)」などの回答もみられた。回答者の中には糖尿病、高血圧、高脂血症、心臓機能障害、脳梗塞、肝炎、うつ病を患っている人もいた。

次にみられたのが「気分系」である。「今日も元気だ、毎日が楽しい(15歳)」「今日も元気だ、気持ちが前向き(53歳)」のように、楽しい気分や前向きな気分で一日が過ごせる時、男性は元気な自分を感じている。この系列には、「一歩前進(19歳)」「楽しく生きよう(20歳)」「ノリノリだ(20歳)」「テンション高い(21歳)」「絶好調(29歳)」「気分最高(32歳)」「一日一善(44歳)」「明るく行こう(45歳)」「ワクワクしよう(50歳)」「感動できる(58歳)」「一日やるか(68歳)」など、さまざまな回答がみられた。回答者の中には糖尿病、高血圧、狭心症、胃潰瘍、肝炎、気管支炎、痛風を患っている人もいた。

次にみられたのが「快眠系」である。「今日も元気だ、目覚めすっきり(19歳)」というように、よく眠り、すっきりと目覚めた時に元気を感じている。この系列には、「眠くない(18歳)」「ゆっくり眠れた(34歳)」「夜中に1回も起きない(73歳)」などの回答もみられた。回答者の中には糖尿病、高血圧、狭心症、肝炎、膵臓炎、脊椎分離症、肋間神経痛、リウマチ、アレルギー、自律神経失調症を患っている人もいた。

次にみられたのが「たばこ系」である。「今日も元気だ、たばこがうまい(21歳)」というように、喫煙者にとってたばこが元気のバロメータの一つとなっている。この系列には、「たばこは健康のバロメーター(39歳)」「たばこが吸える時は体調がよい(68歳)」などの回答もみられた。回答者の中には糖尿病、高血圧、高脂血症、肝炎、狭心症、アレルギー、痛風、うつ病を患っている人もいた。

次にみられたのが「趣味系」である。「今日も元気だ、サッカー日和(18歳)」というように、自分の趣味に打ち込んでいる時に元気を感じている。この系列には、「ギターがいい音(18歳)」「空手をしよう(19歳)」「釣りに行こう(19歳)」「野球をしたい(38歳)」「バイクでスリルを楽しもう(47歳)」「パチンコだ(47歳)」「歌を歌おう(53歳)」「クラブが振れる(58歳)」「ダンスに行こう(60歳)」など、さまざまな趣味に関する回答がみられた。回答者の中には糖尿病、高血圧、肝炎、狭心症、アレルギー、痛風、白内障を患っている人もいた。

次にみられたのが「体調系」である。「今日も元気だ、身体が軽い(18歳)」というように、体調がよいと感じた時に元気を感じている。この系列には、「体調万全(29歳)」「よく汗が出る(41歳)」「いい声が出る(50歳)」「ペダルが軽い(50歳)」「読経の声がいい(53歳)」などの回答もみられた。回答者の中には糖尿病、高血圧、高脂血症、肝炎、胃潰瘍、狭心症、脳梗塞、膀胱炎、腰痛、膝

痛、アレルギーを患っている人もいた。

次ぎにみられるのが「勉強・仕事系」である。「今日も元気だ、勉強しよう (17歳)」「今日も元気だ、仕事に行こう (30歳)」というように、勉強や仕事をする自分に元気を感じている。この系列には、「学校が楽しい (18歳)」「仕事ができる (39歳)」「取引先と話が弾む (39歳)」「仕事バリバリ (45歳)」「職場が楽しい (55歳)」「海に行くか (60歳漁師)」などの回答もみられた。回答者の中には糖尿病、高脂血症、高尿酸血症、肝疾患、肺気腫、腰痛、座骨神経痛、肥満症、白内障を患っている人もいた。

次ぎにみられるのが「快便系」である。「今日も元気だ、快便だ (28歳)」というように、排便の調子が良い時に元気を感じている。この系列には、「ウンチがでかい (25歳)」「ウンチが固い (38歳)」などの回答もみられた。回答者の中には高血圧、高脂血症、神経痛、痔を患っている人もいた。

次ぎにみられるのが「家族系」である。「今日も元気だ、子どもがかわいい (35歳)」「今日も元気だ、家庭が明るい (66歳)」というように、家族とのかかわりを通して自分の元気を感じている。この系列には、「子どもと遊ぼう (37歳)」「嫁さんと話ができる (44歳)」「子どもに負けるな (47歳)」「おかんがにぎやか (50歳)」「家内の機嫌がいい (51歳)」「妻と話そう (62歳)」「今日も元気の夫婦仲 (62歳)」「女房がきれい (66歳)」「孫の元気はじいの幸せ (68歳)」などの回答もみられる。中には「嫁が留守 (55歳)」という回答もある。また、「ペットと会話 (53歳)」「愛犬がすり寄る (53歳)」というように、家族の一員となっているペットとのかかわりを通して元気を感ずる人もいる。回答者の中には高血圧、高脂血症、胃腸炎、腰痛、痛風を患っている人もいた。

次ぎにみられるのが「気候系」である。「今日も元気だ、風が気持ちいい (18歳)」というように、自然の気候を通して自分の元気を感じている。この系列には、「空気がうまい (19歳)」「空が青い (19歳)」「いい天気 (23歳)」「朝日が眩しい (53歳)」などの回答もみられる。回答者の中には高血圧、前立腺肥大、痛風を患っている人もいた。

次ぎにみられるのが「感謝系」である。この系列は、「今日も元気だ、ありがとう (38歳)」というように、元気であることを感謝する気持ちが表れたものであり、「父ちゃん母ちゃんありがとう (18歳)」「なによりだ (54歳)」「こんなええことはない (70歳)」「毎日感謝 (93歳)」などの回答がみられた。回答者の中には高血圧を患っている人もいた。

少数の回答として、「今日も元気だ、生きている (19歳)」というように、一日を無事に過ごせることに元気を感ずる「生きている系」の回答もみられた。この系列には、「一所懸命生きていく (20歳)」「わが命 (24歳)」「とりあえず自分で生活できる (66歳)」「無事一日が終わった (68歳)」「長生きだ (74歳)」などの回答もある。回答者の中には難聴の人もいた。

また、「今日も元気だ、明日も元気 (25歳)」というように、「明日系」の回答もみられた。この系列には、「明日は明るい (40歳)」「明日も遊ぼう (51歳)」「明日に向かって前進 (61歳)」などの回答もある。回答者の中には高血圧、十二指腸潰瘍、花粉症を患っている人もいた。

また、「今日も元気だ、笑いにキレがある (19歳)」というように、笑う自分に元気を感ずる「笑い系」の回答もみられた。この系列には、「笑顔にっこり (28歳)」「みんなの笑顔 (38歳)」「家族の笑い (68歳)」などの回答もある。回答者の中には狭心症、腰痛を患っている人もいた。

さらに、「今日も元気だ、外に出よう (48歳)」というような「外出系」もみられた。この系列には「散歩が楽しい (65歳)」「旅行ができる (71歳)」などの回答もある。回答者の中には糖尿病、高血圧、心筋梗塞、肺がんを患っている人もいた。

それ以外に、パターン化できない個別的な回答として、「テレビを見よう (18歳)」「ごろごろしない (18歳)」「優しい生活 (19歳)」「やりたいことをしよう (19歳)」「何でもできる (27歳)」「あなたに会えた (27歳)」「不摂生は心のゆとり (36歳)」「パンツがキツイ (41歳)」「医者いらず (42歳)」「新

しい発想が浮かぶ(43歳)」「いつまでもつか(55歳)」「くよくよするな(58歳)」「やりたい放題(63歳)」「薬を飲もう(69歳)」「計画通り一日が始められる(73歳)」「ひとの世話(75歳)」「召集令状が来ない(76歳)」などさまざまな回答がみられた、

女性の回答パターンをみると、表7のようにになっている。

女性の中で最も多いのは、男性と同様に「快食系」である。この系列には、「お腹がすいた(18歳)」「アイスがうまい(18歳)」「ケーキがおいしい(20歳)」「お茶がおいしい(46歳)」「食欲旺盛(53歳)」などの回答もあり、男性と比べると間食に関する回答が多くみられた。回答者の中には糖尿病、高血圧、高脂血症、肥満症、骨粗鬆症、更年期障害、大腸がん、腰痛、アトピーを患っている人もいた。

「頑張ろう系」が多いのも男性と同じである。この系列には、「一日頑張るぞ(24歳)」「一人暮らし頑張ろう(70歳)」「トマトが赤くなるので頑張ろう(75歳)」などの回答もあり、中には「ブライダルエステ頑張るぞ(25歳)」「頑張って子育てしよう(40歳)」「子育てファイト(43歳)」という女性らしい回答もみられた。回答者の中には糖尿病、高血圧、肝炎、膠原病、更年期障害、肥満症、アトピーを患っている人もいた。

楽しい気分や前向きな気分など「気分系」も男性と同様に多くみられた。この系列には、「楽しく行こう(18歳)」「世界が明るい(18歳)」「気分がいい(22歳)」「明るく行こう(22歳)」「イエイ(23歳)」「ごきげんだ(25歳)」「絶好調(31歳)」「やる気いっぱい(42歳)」「ストレスためず(50歳)」「パワー全開(53歳)」「毎日青春(62歳)」「何事も進んでしよう(65歳)」「日々前進(77歳)」などの回答もみられた。回答者の中には高血圧、高脂血症、心臓病、乳がん、更年期障害、白内障、アトピー、ヘルニアを患っている人もいた。

「快眠系」も男性と同じようにみられた。この系列には、「講義が眠い(具合が悪いと眠れない)(18歳)」「昼寝をしよう(19歳)」「よく寝たぞ(43歳)」などの回答もみられた。回答者の中には高血圧、大腸がん、子宮筋腫、更年期障害、アトピー、ヘルニアを患っている人もいた。

次が「体調系」である。この系列には、「いい汗かいた(19歳)」「腰が痛くない(22歳)」「身体が軽い(34歳)」「身体が動く(36歳)」「汗じっくり(45歳)」「目の力(45歳)」「でかい声(52歳)」「心臓が痛くない(72歳)」などの回答もみられた。回答者の中には糖尿病、高血圧、肝硬変、喘息、肥満症、バセドー氏病、腎臓結石、アトピー、腰痛を患っている人もいた。

次にみられたのが「笑い系」である。「笑い系」は男性の中では少数であり、笑っている自分に元気を覚えるのは女性の方に多いといえる。この系列には、「笑いが止まらない(19歳)」「笑っていたい(20歳)」「笑顔がキラリ(24歳)」「笑顔でいこう(30歳)」「笑顔が一番(37歳)」「笑顔の一日(57歳)」などの回答もあり、中には「子どもの笑顔(31歳)」「家族の笑顔(31歳)」など、家族の笑顔に元気を覚えるという回答もみられた。回答者の中には高脂血症、慢性腎炎、貧血、肥満症、ヘルニア、五十肩を患っている人もいた。

「趣味系」も男性と同じようにみられた。この系列には、「いっぱい遊ぼう(18歳)」「ダンスが楽しい(18歳)」「テニス命(18歳)」「歌を歌おう(40歳)」「ケーキを焼こう(43歳)」「三味線が弾ける(46歳)」「ボランティア(63歳)」「踊りに行こう(65歳)」「鉢いじり(68歳)」「お花がきれい(72歳)」「プールに行こう(72歳)」「カルチャーだ(75歳)」などの回答もみられた。回答者の中には糖尿病、高血圧、高脂血症、胃潰瘍、慢性腎炎、喘息、アレルギーを患っている人もいた。

「勉強・仕事系」がみられるのも男性と同じである。この系列には、「学校が楽しい(18歳)」「高校生に負けてない(27歳教員)」「掃除をしよう(30歳)」「洗濯するぞ(36歳)」「さあ仕事(41歳)」「園の子どもと走れる(43歳保育)」「仕事のできた(50歳)」「大漁だ(50歳漁師の妻)」「ごはんを作ろう(64歳)」「農作業(75歳)」などの回答もみられた。回答者の中には糖尿病、高血圧、高脂血症、貧血、

表7 今日も元気だ(女性) N=1,305

回答パターン	人数	%	回答事例(年齢)
快食	218	16.7	ごはんがうまい(17)、お腹がすいた(18)、アイスがうまい(18)、ケーキがおいしい(20)、お茶がおいしい(46)、食欲旺盛(53)、三度の食事がおいしい(76)
頑張ろう	199	15.2	一日頑張るぞ(24)、プライダルエステ頑張るぞ(25)、頑張って子育てしよう(40)、子育てファイト(43)、頑張れお仕事(58)、食事作り頑張ろう(60)、一人暮らし頑張ろう(70)、トマトが赤くなるので頑張ろう(75)
気分(前向き、楽しい)	197	15.1	楽しくいこう(18)、世界が明るい(18)、幸せだ(19)、気分がいい(22)、明るくいこう(22)、イエイ(23)、ごきげんだ(25)、絶好調(31)、いいことありそう(32)、よし(41)、やる気いっぱい(42)、ストレスためず(50)、パワー全開(53)、有意義に(56)、毎日青春(62)、何事も進んでしよう(65)、一日一善(66)、日々前進(77)、
快眠	135	10.3	講義が眠い(18)、たくさん寝よう(19)、昼寝をしよう(19)、目覚めスッキリ(35)、よく寝たぞ(43)
体調	127	9.7	いい汗かいた(19)、腰が痛くない(22)、身体が軽い(34)、身体が動く(36)、汗じゅくり(45)、目の力(45)、でかい声(52)、心臓が痛くない(72)
笑い	87	6.7	笑いが止まらない(19)、笑っていたい(20)、笑顔がキラリ(24)、笑顔でいこう(30)、子どもの笑顔(31)、家族の笑顔(31)、笑顔が一番(37)、笑顔がステキ(55)、笑顔の一日(57)
趣味	73	5.5	いっぱい遊ぼう(18)、部活ができる(18)、ダンスが楽しい(18)、テニス命(18)、歌を歌おう(40)、ケーキを焼こう(43)、三味線が弾ける(46)、花の手入れ(60)、ボランティア(63)、踊りに行こう(65)、鉢いじり(68)、お花を育てよう(71)、お花がきれい(72)、プールに行こう(72)、カルチャーだ(75)
勉強・仕事	65	5.0	学校行くぞ(16)、学校が楽しい(18)、高校生に負けてない(教員)(27)、掃除をしよう(30)、家事をしよう(32)、畑の手入れ(32)、洗濯するぞ(36)、さあ仕事(41)、園の子どもと走れる(保母)(43)、仕事ができた(50)、大漁だ(漁師の妻)(50)、子どもに会えた(保母)(55)、ごはんを作ろう(64)、農作業(75)、
家族	60	4.6	子どもと遊ぼう(24)、ベットと遊ぼう(26)、子どもがかわいい(28)、旦那に腹が立たない(28)、夫の寝顔と優しい言葉(30)、自分も子どもも楽しく遊ぶ(34)、子どもと戦える(36)、家族みんなで蛍を見に行こう(38)、幸せ家族(39)、夫と口げんか(52)、家族のために(54)、子守ができる(61)、孫の送迎(62)、孫から元気をもらってる(62)、孫がかわいい(70)
気候	41	3.1	空がきれい(18)、風が気持ちいい(18)、空気がおいしい(19)、よい朝だ(28)、緑がきれい(59)
感謝	40	3.1	よかった(21)、ありがとう(34)、仏様ありがとう(75)、先祖に感謝(76)
酒	32	2.5	ビールがうまい(22)、飲みに行こう(28)、お酒が恋しい(28)、お酒がうまい(35)、ビールが飲める(54)
快便	31	2.4	バナナウンチ(30)、便が出た(36)、スッキリ排泄(36)、快便だ(36)
外出	22	1.7	外に出よう(20)、散歩に行こう(22)、自転車に乗って出かけよう(30)、どこかに行きたい(36)、出かけよう(58)、旅行に行こう(64)、外出できる(65)
肌・化粧	20	1.5	メイクもバッチリ(18)、肌のつや(20)、肌に張りがある(23)、ブローが決まった(25)、肌がツルルン(26)、お肌がきれい(28)、お肌すべすべ(48)、肌色がいい(56)、肌がいきいき(58)、化粧のノリがいい(63)、
明日	15	1.1	明日も元気でいよう(20)、明日もよろしく(52)、明日につなげ(54)、明日は明日(63)
生きている	10	0.8	生きよう(19)、生きている(47)、今日を生きよう(67)、無事すぎた(72)、目が覚めた(75)
出会い・会話	9	0.7	友達と話そう(18)、会話が弾む(18)、よくしゃべる(18)、あなたに会える(22)、おしゃべりが楽しい(29)、あなたにメール(44)、おしゃべりタイムがあるぞ(55)、みんなに会えた(70)、
その他	49		やるべきことをしよう(17)、ノー天気(17)、いい夢見た(17)、考え事ができる(18)、予定を立てよう(18)、忙しい(18)、乾杯(18)、それなりに(18)、やさしくしよう(19)、いつも元気の振りをしているので疲れます(21)、無理しないで(26)、上司が出張(29)、服が似合ってる(30)、いいことありそう(32)、一日が平和でありますように(34)、バヴッと(38)、怒り爆発(38)、安全運転(40)、小さな喜び(44)、いい日にしよう(44)、他人に優しくできる(49)、たばこがうまい(53)、一日過ごせたら(56)、今日の予定は(55)、のんびりいこう(57)、マイペース(57)、一日を大切に(58)、自由だ(62)、やりたいことをやろう(63)、でもやっぱりしんどい(63)、人のことを考えられる(64)、質素な食事(64)、予定がいっぱい(65)、自然とともに(66)、心に太陽を(68)、何しよう(68)、年金で暮らせる(68)、夫との別居が続けられる(68)、規則正しく(70)、病気とつき合おう(70)、勇気(72)、ほける暇がない(72)、雪かきだ(75)、自然体(79)、一生現役(80)

乳がん、心臓病、子宮筋腫、バセドー氏病、肥満症を患っている人もいた。

「家族系」がみられるのも男性と同じである。この系列には、「子どもと遊ぼう (24歳)」「子どもがかわいい (28歳)」「夫の寝顔と優しい言葉 (30歳)」「子どもと戦える (36歳)」「家族みんなで虫を見に行こう (38歳)」「幸せ家族 (39歳)」「家族のために (54歳)」「子守ができる (61歳)」「孫の送迎 (62歳)」「孫から元気をもらってる (62歳)」などの回答もみられた。中には「旦那に腹が立たない (28歳)」「夫と口げんか (52歳)」という回答もある。また、家族の一員となっているペットとのかかわりを通して元気を感じるのも男性と同じであり、「ペットと遊ぼう (26歳)」という回答もみられた。回答者の中には高血圧、高脂血症、更年期障害、慢性腎炎を患っている人もいた。

「気候系」がみられるのも男性と同じである。この系列には、「空がきれい (18歳)」「風が気持ちいい (18歳)」「空気がおいしい (19歳)」「よい朝だ (28歳)」「緑がきれい (59歳)」などの回答もみられた。回答者の中には慢性腎炎、アレルギーを患っている人もいた。

「感謝系」がみられるのも男性と同じである。この系列には、「よかった (21歳)」「ありがとう (34歳)」「仏様ありがとう (75歳)」「先祖に感謝 (76歳)」などの回答もみられた。回答者の中には高血圧、高脂血症、乳がん、脊柱管狭さく症、貧血を患っている人もいた。

男性よりも少ないが、女性の中にも「酒系」がみられた。この系列には、「飲みに行こう (28歳)」「お酒が恋しい (28歳)」「ビールが飲める (54歳)」などの回答もみられた。回答者の中には高脂血症、慢性腎炎、喘息、骨粗鬆症、痔を患っている人もいた。

「快便系」がみられるのも男性と同じである。この系列には、「バナナウンチ (30歳)」「便が出た (36歳)」などの回答もみられた。回答者の中には高脂血症、喘息、アトピー、痔を患っている人もいた。

「外出系」がみられるのも男性と同じである。この系列には、「外に出よう (20歳)」「散歩に行こう (22歳)」「自転車に乗って出かけよう (30歳)」「旅行に行こう (64歳)」「外出できる (65歳)」などの回答もみられた。回答者の中には高血圧、高脂血症、心疾患、骨粗鬆症、白内障を患っている人もいた。

さらに、女性に特徴的な「肌・化粧系」の回答がみられた。肌や化粧の状態によって元気を感じる女性がいるのである。この系列には、「メイクもバッチリ (18歳)」「肌のつや (20歳)」「肌に張りがある (23歳)」「ブローが決まった (25歳)」「肌がツルルン (26歳)」「お肌がきれい (28歳)」「お肌すべすべ (48歳)」「肌がいきいき (58歳)」「化粧のノリがいい (63歳)」などの回答がみられた。回答者の中には糖尿病を患っている人もいた。

「明日系」がみられるのも男性と同じである。この系列には、「明日につなげ (54歳)」「明日は明日 (64歳)」などの回答もみられた。回答者の中には高血圧を患っている人もいた。

「生きている系」がみられるのも男性と同じである。この系列には、「生きよう (19歳)」「生きている (47歳)」「今日を生きよう (67歳)」「無事すぎた (72歳)」「目が覚めた (75歳)」などの回答がみられた。回答者の中には心臓病、アトピーを患っている人もいた。

さらに女性に特徴的な回答として、人に会い、人とおしゃべりをする自分に元気を感じる「出会い・会話系」もみられた。この系列には、「友達と話そう (18歳)」「よくしゃべる (18歳)」「あなたに会える (22歳)」「おしゃべりが楽しい (29歳)」「あなたにメール (44歳)」「おしゃべりタイムがあるぞ (55歳)」「みんなに会えた (70歳)」などの回答もみられた。回答者の中には高血圧、高脂血症、緑内障を患っている人もいた。

それ以外に、パターン化できない個別的な回答として、「いい夢見た (17歳)」「忙しい (18歳)」「それなりに (18歳)」「無理しないで (26歳)」「上司が出張 (29歳)」「怒り爆発 (38歳)」「安全運転 (40歳)」「たばこがうまい (53歳)」「マイペース (57歳)」「質素な食事 (64歳)」「何しよう (68歳)」「病気とつ

き合おう(70歳)」「ぼける暇がない(72歳)」「自然体(79歳)」などさまざまな回答がみられた。

まとめると、人々がそれぞれ生活の中で元気をを感じるものを持っていることがわかる。たとえ病気を患っていても、食事をおいしく食べ、よく眠り、毎日便通がある時、人は自分が元気だと感じる。また、何かに頑張ろうと思ったり、前向きな気分や楽しい気分になる時、人は元気をを感じる。感謝の気持ちを持ったり、生きる希望や明日への希望を持つ時も、人は元気をを感じる。身体の動きが軽いと感じたり、いつも感じていた痛みを感じない時も、自分は元気だと思う。家族と仲良く過ごす生活や笑いのある生活、おしゃべりができる生活にも、人は元気をを感じる。さわやかな気候を感じた時も、元気な自分を感じる。そして、酒やたばこなどの嗜好品を楽しむ自分にも元気をを感じる。さらに、自分のやりたい趣味や勉強、仕事に打ち込んでいる時も、人は元気をを感じるのである。肌につやがあり、化粧のノリがよい時に、元気な自分を感じる女性もいる。

5. 異常を受け入れた健康

人々の回答を通してみえてきたのは、さまざまな異常を受け入れながらも、いきいきと生活をしている姿である。ある人は酒が飲める自分を元気と感じ、酒をやめたくないと思っている。ある人にとってたばこは元気のバロメーターであり、たばこをやめたくないと思っている。ある人はおやつを楽しみとし、間食をやめたくないと思っている。またある人は好きな趣味に打ち込んでおり、健康が悪くてもそれを続けたいと思っている。しかし、慢性疾患の予防のためにすべての危険因子を排除しようとする医学の視点からみると、これらの人々は慢性疾患の予備軍となる。さらに医師からみると、糖尿病にもかかわらず一合の酒がやめられない人や、喘息であっても猫との暮らしを続けたいと思っている人は、病気を治そうとしない患者に映る。そこに、医学の視点と生活者の視点のズレがある。

けれども、今回の回答者が自ら望んで病気になろうとしているとは考えられない。健全なナルシズムに支えられた人間は、誰も病気になりたくないと思っているのであり、彼らもまたその願いを持っているといえる。そのような人々の回答からみえてくるのは、病気を避けるために異常を排除しようという姿勢ではなく、生きる意味を大切にしたいという姿勢である。井上が「人は無意味な生にも、また無意味な死にも耐えられない」と指摘するように¹¹⁾、人は生きる意味を持たなければ生きていけない。そのことを考えると、今回の回答者が示したのは、それぞれの生活の意味といえる。「毎日の晩酌」「タバコは人生の楽しみ」「自分の時間を持つため夜更かしをする」「間食は仕事をする自分へのご褒美」「漬け物がないとごはんがうまくない」「夕食抜きで習い事」「農作業のやりすぎ」などのように、健康に悪いといわれてもやめたくないのは、そこに生活の意味を感じているからに他ならない。

生きる意味を大切にしようとする、すべての異常を排除することはできない。逆に、すべての異常を排除しようとする、意味を求める力が弱まることになる。そのことは、「寝食を忘れて」「不眠不休で」「髪を振り乱して」「汗水を流して」「埃にまみれて」「危険をかえりみず」などの言葉からも理解できる。これらはいずれも危険因子を含んだ言葉ではあるが、一方で、何かに打ち込んでいる状態を表現する言葉である。人は生きる意味を求めて何かに打ち込むのであり、「不規則な食事や睡眠は危険因子だ」とか、「埃にまみれるのは不潔だ」「危険なことは避けよう」と考えると、何かに打ち込むことができなくなる。たとえ健康に悪いといわれても、趣味や仕事をやめたくないという回答に、その姿勢が最もよく現れている。また、酒やたばこ、コーヒー、間食をやめたくないと思うのも、何かに打ち込む自分を慰め、ストレスを解消するためといえる。

人々はそれぞれの生きる意味を大切にするために、何らかの異常を受け入れて生活をしている。その生活者の姿にふれると、異常があるかないかという観点ではなく、意味を持ちながら生活をし

ているかどうかという観点から、健康をとらえ直す必要がある。そこから、生活者の視点に立った健康観がみえてくる。生きる意味を求める人間にとって、健康とは異常がない状態ではなく、意味を実現するにあたって支障がない状態なのである。デュボスも、健康は「各個人が自分のためにつくった目標に到達するのにいちばん適した状態である」と述べているが¹²⁾、自分のためにつくった目標こそがその人にとっての生きる意味に他ならない。

そして人々が示したように、その状態は何らかの異常を受け入れた状態である。したがってこの健康観に立つと、健康とは「異常がない健康」ではなく「異常を受け入れた健康」だといえる。各人が自分の生きる意味に基づいて、自分にとって何が異常か、何が異常でないかを判断し、異常でないと判断したものを受け入れていくのである。そして、受け入れた異常は、たとえ医学的には異常であっても、その人にとっては異常ではなくなる。

もちろんそれは、すべての異常を受け入れることではない。すべての異常を受け入れようとすると、自虐的な生活になってしまう。人々は病気につながる生活を望まないように、自虐的な生活をも望まない。したがって、異常を受け入れた状態とは、他方である異常を排除した状態でもある。この点で、「異常を受け入れた健康」は「異常がない健康」と通底しているともいえる。

しかし、「異常がない健康」を前提とすると、現代社会における支配的な健康観がそうであるように、健康はすべての異常を排除した先でしか手に入れられないものとなる。それに対して、「異常を受け入れた健康」を前提とすると、健康はある異常を排除しながらもある異常を受け入れることで手に入れられるものとなる。

また、すべてに異常がない状態を目指すと、健康それ自体が目的になってしまう。なぜなら、次々と新たな異常が現れてくるために、異常を排除することに生のエネルギーを使わざるを得なくなる。それによって健康を手に入れられるなら、それは元気が出る生活といえる。しかし、すべてに異常がない状態に行き着くことはできない。したがって、異常がない健康を目的にした生活は、人々から生のエネルギーを奪っていくのであり、その生活の中で人々は元気を感ずることができなくなる。

それに対して、生きる意味の実現を目指す、何かの異常を受け入れることができるのであり、異常を受け入れた健康は誰もが手に入れることができる。そして、より多くの生のエネルギーを意味の実現につぎ込むことができる。そのために、その健康を求める人々は、毎日の生活の中で元気を感ずることができる。健康に悪いといわれていることを受け入れ、しかもそこに自分の元気を感ずている人々の姿は、そのことを如実に示している。

おわりに

今回の人々の回答からは、健康不安に怯える姿はみえてこない。みえてくるのは、自らの生きる意味を大切にしようとしている人々の自信やたくましさである。医学は病気の有無を判断することはできるが、人々の生きる意味の是非を判断することはできない。どのような意味を持って生活をするかは一人一人が判断すべき問題であり、その判断が健康への自己責任につながっていく。人々の回答は、自分の生活や健康に自己責任を持った言葉が現れたものであり、そこから人々の自信やたくましさを読みとることができた。

しかし一方で、この人々も病気を心配し、医師の判断を頼りにすることもある。そのことを考えると、病気になりたくないという願いと、自らの生きる意味を貫きたいという願いが絡み合った地点で、人々の健康へのかかわりを見つめ、分析していく必要がある。人々は健康への喜びや悲しみ、自信や不安を交叉させているのであり、その絡み合いの中で健康とは何かを考えていくことが重要となってくる。

本研究においても、たばこ総合研究センターが行った調査結果を活用した。データの使用を快く認めていただいた、たばこ総合研究センターに感謝申し上げたい。

参考文献

- 1) 香川靖雄『生活習慣病を防ぐ』岩波書店、2001年、9頁
- 2) 上杉正幸「現代の健康観Ⅱ」『TASC REPORT NO.5』タバコ総合研究センター、2000年
- 3) 厚生労働省「国民生活基礎調査」2005年
- 4) たばこ総合研究センター「健康観についての調査」2005年
- 5) たばこ総合研究センター、前掲
- 6) J T「全国たばこ喫煙者率調査」2006年
- 7) たばこ総合研究センター、前掲
- 8) J T、前掲
- 9) 佐藤哲彦「〈健康論〉の存立構造」、野村一夫他『健康論の誘惑』文化書房博文社、2000年、176頁
- 10) 立川昭二『いのちの文化史』新潮社、2000年、188-90頁
- 11) 井上俊『死にがいの喪失』筑摩書房、1973年、6頁
- 12) R. J. デュボス『健康という幻想』田多井吉之介訳、紀伊國屋書店、1977年、209頁