

毎月第三日曜日

楽しい話し合い・相談・情報交換ができる

## オレンジカフェ静岡

3月16日 午後2時～4時

3月の  
ミニ講話

## 『ほどほどの健康 —— 無病息災ではなく一病息災』

松田 純 先生

NPOヒューマンケア支援機構理事長  
静岡大学名誉教授

「健康ブーム」という言葉が死語になるほど、健康への気遣いは当たり前になっていきます。「健康の増進に努める」ことは日本国民の法律上の義務にもなっています（健康増進法）。これほど健康が重視される時代ですが、「健康とは？」と改めて問われると、よくわかりません。もともと日本語には、「健すこやかやか」「丈夫」などの言葉はありましたが、「健康」という言葉はありませんでした。「健康」は江戸時代の末期から明治時代の初めごろにかけて、西洋のヘルスなどの翻訳語として造られた新しい言葉です。西洋医学では、ヘルスは生理学的に正常な状態をさし、人それぞれが「自分は丈夫だ」とか「健やかな気分だ」などと感じていることとは違います。日本には「生理学的に正常な状態」という考え方がありませんでした。そもそも生



## プロフィール

専門：哲学・生命倫理学

主な著作

- ・ヘーゲル歴史哲学の実像に迫る 知泉書館 2023
- ・薬学と倫理 南山堂 2022
- ・安楽死・尊厳死の現在 中公新書 2018
- ・ケースで学ぶ認知症ケアの倫理と法 南山堂 2017

理学がなかったからです。

「生理学的に正常な状態」というと、正常な血圧や血糖値のように、生理学的基準に完全に合致した状態があるように思います。現にWHO（世界保健機構）は健康を「身体的、精神的、社会的にも完全に良好であること」と定義しています。でも、「完全に健康なひと」はいるのでしょうか？ 福沢諭吉は、生まれて死に至るまで病気にまったくかからない者などいない、「健康に似たもの」はあるが、これは「帯患たいかん健康」と言わなければならぬと述べています。これは無病息災ではなく一病息災ということです。一つぐらい病気を抱えていた方が身を慎んでかえって長生きできるという発想です。当時の蘭学者は西洋的な健康という考えを受け入れながらも、「完全な健康」という考えは受け入れがたかったようです。「完全な健康」や無病息災ではなく、「ほどほどの健康」、一病息災が日本の伝統的な健康観だったようです。「完全な健康」をめざすことは優生思想にも通じ、危うさもあります。病とじょうずに付き合いながら、「ほどほどの健康」を維持していくことが大事ではないでしょうか。

# 今月は会場のみの開催になります。

今月は、いつものように城東コミュニティプラザ・ハピスポで開催となります。オンラインから参加はできません。会場参加希望の方は、開催時刻の二時まで、会場である城東コミュニティプラザ・ハピスポまでお越しください。

申し込み不要です。参加費として百円ご用意をお願い致します。また、各自水分のご持参もお願い致します。

## 今後のオレンジカフェ予定

令和7年4月20日(日)

ミニ講話 上藤美紀代さん  
ヴォイスセラピー実践研究家  
絵本専門士

### 『絵本の時間』

～ほっこりタイムを一緒に～(仮題)



上藤美紀代さん

令和7年5月18日(日)

松浦まり子さん  
一般社団法人まんまる 代表理事  
高橋由佳さん  
家族会 SUNSUN  
松本利枝さん  
NPO 法人 WAC 清水さわやかサービス理事長

令和7年6月15日(日)

久保亜紀子さん  
藤枝市にお住まいの認知症の本人



会場の写真

## カフェのプログラム

一、ミニ講話 松田純 先生

質疑応答

二、声のワークショップ 上藤美紀代さん

個別相談(大勝和加奈さん)

## 今月の相談担当者

今月は伝馬町横内包括支援センターから、大勝和加奈さん(看護師)が城東ハピスポにいらして、相談にのってくださいます。

会場 静岡市葵区城東町 34-14

# 城東コミュニティプラザ HapiSpo (ハピスポデイ和かな)

会場提供 社会福祉法人静和会

共催

NPO 法人ヒューマン・ケア支援機構

社会福祉法人静和会

連絡先 ☎ 090-8731-7647 (岩崎)

✉ shizuoka.orangecafe@gmail.com



バス: 静岡駅北口、5,6番からのすべてのバスで横内町静岡学園前または巴町下車。徒歩5分