

未病とは

資料2-2

平成27年4月22日
神奈川県

健康

病気

健康

未病

病気

※未病とは【健康・医療戦略(平成27年7月22日)閣議決定】より抜粋

健康と病気を「二律背反」の概念で捉えるのではなく、心身の状態は健康と病気の間を連続的に変化するものとして捉え、この全ての変化の過程を表す概念が未病である。また、治未病とはこの一連の変化の過程において、特定の疾患の予防・治療に止まらず、体全体をより健康な状態に近づけることを治未病(未病を治す)という。

※「予防」と「未病を治す」の違い

「予防」は、個別具体的な疾患の発症を防ぐことであり、「未病を治す」とは、特定の病気を予防するのではなく、心身全体をより健康な状態に近づけることが大きな違いである。



厚生労働省

Ministry of Health, Labour and Welfare

厚生白書(平成9年版)

[出版情報、平成9年版厚生白書の刊行に当たって](#) [402KB]

第1編

第1部 「健康」と「生活の質」の向上をめざして

[序章 「健康」と「生活の質」の向上をめざして - 第1部のねらい -](#) [490KB]

- 1 新興・再興感染症の出現
- 2 慢性疾患の増大
- 3 高齢化の進行
- 4 「健康」と「生活の質」の向上をめざして

[第1章 新興・再興感染症と医薬品による健康被害 - 健康の危機管理 -](#) [3,111KB]

- 第1節 新たな感染症時代の到来
- 第2節 O157食中毒事件の教訓
- 第3節 医薬品による健康被害に対する反省
- 第4節 健康危機管理体制の構築

[第2章 生活習慣病](#) [3,067KB]

- 第1節 我が国の疾病構造
- 第2節 「生活習慣病」の考え方
- 第3節 喫煙習慣を考える

[第3章 現代社会と「心の健康」](#) [1,721KB]

- 第1節 現代の「心の不健康」
- 第2節 アルコール依存症と薬物依存
- 第3節 児童虐待 - 親子のきずなの歪み -
- 第4節 心の障壁の除去(バリアフリー化)を目指して

[第4章 高齢化をめぐる課題](#) [2,634KB]

- 第1節 問い直される「高齢者像」
- 第2節 要介護高齢者の自立支援
- 第3節 高齢社会を担う人材育成

[第5章 厚生科学と技術評価](#) [2,452KB]

- 第1節 厚生科学の振興
- 第2節 技術評価の確立
 - 参考1 遺伝子治療
 - 参考2 医療の「質の評価」への取り組み
- 第3節 臓器移植をめぐる議論

第2部 主な厚生行政の動き

[第1章 社会保障の構造改革](#) [3,174KB]

- 第1節 少子・高齢化の急速な進行
- 第2節 社会保障構造改革の方向
- 第3節 介護保険制度の創設に向けて
- 第4節 医療制度改革を目指して
- 第5節 年金改革への展望

[第2章 安全性の確保と生活環境の整備](#) [1,251KB]

- 第1節 エイズ問題への取り組みと医薬品等の安全性確保
- 第2節 医薬品・医療機器の振興対策等
- 第3節 多様化時代の「食品」の安全
- 第4節 大量に排出される廃棄物への取り組み
- 第5節 安全でおいしい水の確保

[第3章 新たな福祉施策の展開](#) [872KB]

第1節 子育て支援と児童家庭福祉体系の見直し

第2節 ノーマライゼーションの理念に基づく障害者施策の推進

[第4章 広がる国際協力と情報化の推進](#) [654KB]

第1節 世界福祉構想と国際協力

第2節 中国残留邦人への援護施策

第3節 情報化の推進



〒100-8916 東京都千代田区霞が関1-2-2 電話:03-5253-1111(代表)

Copyright © Ministry of Health, Labour and Welfare, All Right reserved.

第1編

第1部 「健康」と「生活の質」の向上をめざして

第2章 生活習慣病

第2節 「生活習慣病」の考え方

2 「生活習慣病」導入の意義

図2-2-4 「生活習慣病」に相当する欧米の言葉

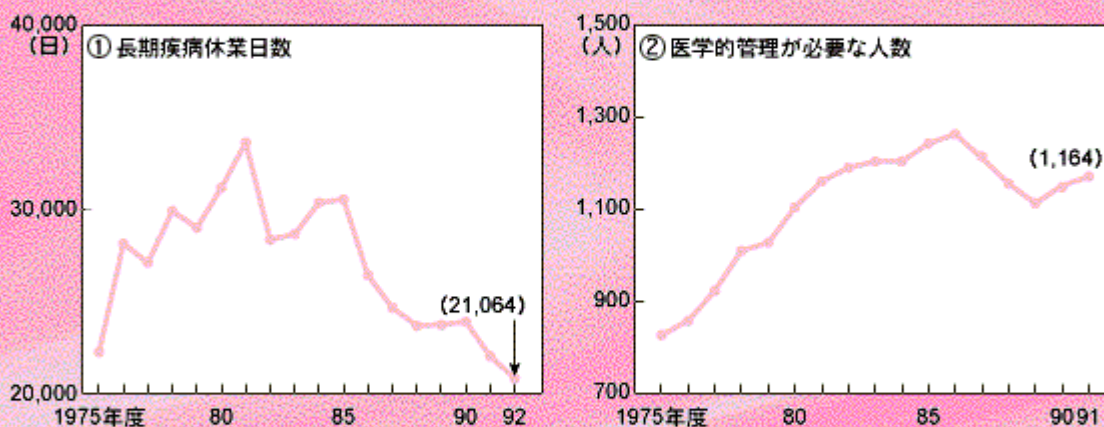
図2-2-4 「生活習慣病」に相当する欧米の言葉

●米	国……	「chronic disease (慢性疾患)」
●イギリス	……	「life-style related disease (生活習慣病)」 「chronic degenerative disease (慢性退行性疾患)」
●フランス	……	「maladie de comportement (生活習慣病)」
●ドイツ	……	「Zivilisationskrankheit (文明病)」
●スウェーデン	……	「välfärds sjukdomar (裕福病)」

図2-2-5 企業における健康づくりの評価事例

図2-2-5 企業における健康づくりの評価事例

T株式会社では、1981(昭和56年)より、健康づくりの施策の一環として、健康診査実施後の健康度評価による個別指導を実施したところ、従業員の平均年齢が上昇しているにもかかわらず、疾病休業日数は減少するとともに、循環器疾患に関し医学的管理が必要な人数の増加傾向が抑制された。



資料：労働省労働衛生課編著「職場の健康づくりガイド(平成7年版)」より作成

■未病概念について

未病とは字句のままでは単に「未だ病まない」ことであるが、その背景には西洋医学の二元的健康観とは異なる東洋医学の一元的健康観がある。すなわち、健康と疾病の状態を二律背反ととらえる(疾病でなければ健康、健康でなければ疾病)のではなく、健康の程度には高い状態から低い状態まであって、それが低下すると疾病の状態に至るという連続的な見方をするものである。

未病という言葉自体は、最も古い漢方医学の古典『黄帝内経 素問』や鍼灸等の古典『難経』などに見られる。特に有名な例として、『難経』の七十七難にある「上工は未病を治し、中工は已病を治す」があげられる。

この未病の考え方によれば、病気の発症をその予兆によって知り予防するとともに、いったん発病した場合であっても重篤にならないよう早期・適切に処置することが肝要であり、これによって疾病の他の臓器への拡散・転移および疾病の悪循環の防止が期待できるとされる。

2-1 「生活習慣病」という新たな概念が提案されている。

このように生活習慣が、がんや脳卒中など疾病の発症に深く関係していることが明らかになってきていることから、新たに「生活習慣病(life-style related diseases)」という概念の導入が提案されている(公衆衛生審議会意見具申, 1996(平成8)年12月18日)。

「生活習慣病」は、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」と定義されており、その範囲としては、生活習慣との関連で、次のような疾病が例示されている。

生活習慣病の範囲

〈生活習慣病の範囲〉

- 食習慣 : インスリン非依存型糖尿病, 肥満症, 高脂血症(家族性のものを除く), 高尿酸血症, 循環器病(先天性のものを除く), 大腸がん(家族性のものを除く), 歯周病等
- 運動習慣 : インスリン非依存型糖尿病, 肥満症, 高脂血症(家族性のものを除く), 高血圧症等
- 喫煙 : 肺扁平上皮がん, 循環器病(先天性のものを除く), 慢性気管支炎, 肺気腫, 歯周病等
- 飲酒 : アルコール性肝疾患等

2-2 「生活習慣病」の導入は、一次予防を重視し生活習慣の改善を目指すものである。

(1)

「生活習慣病」という概念の導入は、『生活習慣を改善することにより、疾病の発症や進行が予防できる』という認識を醸成し、実際の行動に結びつけていく効果を目指すものである。

とりわけ、生活習慣は小児期にその基本が身につくことから、地域保健、学校保健、家庭の間の連携を図り、小児期から生涯を通じた健康づくりを推進しなければならない。

(2)

また、我が国は、これまで成人病対策として、健康診査による「早期発見、早期治療」を目指す「二次予防」に力を注ぎ、成果をあげてきたが、今日、健康的な生活習慣を確立することにより疾病の発症そのものを予防すること、すなわち「健康増進・発病予防」という「一次予防」の考え方が、重視されるようになってきている。今回の「生活習慣病」の導入は、こうした考え方を背景とするものであるといえよう。

生活習慣病の予防

<生活習慣病の予防>

- | | | | | |
|-------|---|-----------|---|-------------|
| ○一次予防 | = | 健康増進・発病予防 | ← | 健康的な生活習慣の確立 |
| ○二次予防 | = | 早期発見・早期治療 | ← | 定期的な健康診査 |
| ○三次予防 | = | 機能維持・回復 | ← | リハビリテーション |