

目 次

総論 「環境と健康」について

1 健康のとらえ方

1.1 健康観と健康の水準	2
1.2 疾病対策から健康志向へ	3
1.3 健康の構造とヘルスプロモーション	3

2 「環境と健康」に関する近年の動向

2.1 尽きることのない感染症との戦い	6
2.2 忍び寄る生活習慣病	9
2.3 環境の変化による健康被害	13
2.4 ストレス社会とメンタルヘルスケア	17
2.5 健康福祉体制の再構築	19

環境と人の相互関係

3 環境刺激に対する調節と適応

3.1 調節の局面	24
3.2 調節と適応	25
3.3 調節・適応の負の作用	29
3.4 調節・適応とストレス刺激	31
3.5 ストレス対処と心の健康	33

4 水, 空気と健康問題

4.1 水の利用と健康	36
4.2 大気の保全と健康	42

5 リスク評価とリスクマネジメント

5.1 日常生活におけるリスク	50
5.2 環境汚染のリスク	51
5.3 安全管理の手法	54
5.4 リスクアセスメントにおける影響把握	55
5.5 研究・リスクアセスメントに基づく対策	56

環境の変化と感染症の拡大

6 生体防御と免疫システム

6.1 生体の非特異的な防御機構	59
6.2 免疫システム（特異的生体防御）の発見	60
6.3 有害微生物との戦い	61
6.4 免疫の獲得をめぐるシステムの役割	62

7 人と動物の共通感染症と新興感染症

7.1 新興感染症と日本の対応	68
7.2 今までに知られた新興感染症	69
7.3 新興感染症の拡大	69
7.4 日本国内に潜む危険	72
7.5 日本と世界	72
7.6 拡大する新興感染症	73

生活環境の変化とからだの反応

8 放射線の環境拡散と健康影響

8.1 自然放射線と人為的放射線	89
8.2 放射線の生体影響	92
8.3 環境に放出された放射性物質の管理	96

9 アレルギー性疾患の増加とその背景

9.1 アレルギーに関する基礎的事項	100
9.2 アトピー素因とアレルギー発症のメカニズム	101
9.3 さまざまなアレルギー	103

10 からだのリズムと健康、生活習慣病

10.1 からだのリズムと生体リズム	108
10.2 私たちは3つの時計で動いている	109
10.3 食事に合わせてからだの代謝リズムは調整される	109
10.4 生体リズムの獲得・学習と生活習慣病	111
10.5 生活習慣と身体のリズムは相互に関連している	112
10.6 ストレス感：リズムの乱れを知らせる信号	113

社会環境の変化とメンタルヘルス

11	環境におけるポジティブファクターと癒し	
11.1	快適の考え方	115
11.2	植物と癒しの関係	116
11.3	職場の観葉植物	118
11.4	植物や風景写真の効果	120
11.5	植物の空気浄化作用	121
11.6	バイオフィリアと自然心理生理学	123
12	情報社会におけるコンピュータの利活用と健康	
12.1	VDTワークにおける身体影響とその対策	127
12.2	コンピュータとメンタルヘルス	129
12.3	テクノ疎外と端末依存	131
12.4	ユビキタス社会と健康課題	131

環境と健康を守る取り組み

13	予防原則から考える環境と健康	
13.1	「環境と健康」の把握	135
13.2	「環境と健康」のリスク管理	137
13.3	予防原則について	138
13.4	予防原則で「環境と健康」を守る取り組み	141
13.5	持続可能な「環境と健康」へ	142
14	待ったなしの地球温暖化対策	
14.1	最良の科学的知見に基づく地球温暖化論の検証	144
14.2	IPCC 第4次評価報告書が示した結論	145
14.3	大気中に蓄積し続ける二酸化炭素	146
14.4	すでに始まっている温暖化	147
14.5	待ったなしの温暖化対策	148
資料 1	水道水の水質基準	151
資料 2	大気汚染に係る環境基準	154
索引		155