

## 新版（第2版）にあたって

2019年末に始まった新型コロナウイルス感染症（COVID-19）のパンデミックを受けて、社会における感染拡大防止を目的として私たちの生活様式にも様々な変化が求められています。また自粛生活の長期化によって、高齢者の行動抑制や経済困窮による貧困の拡大など、健康への影響も懸念されています。今般の改版では、新型コロナウイルス感染症の情報を中心に据えて「感染予防と生活」の章を新たに設けました。

本書は2004年の初版発行から17年、新版への改版からも11年が経過する中、この間にも健康科学に関する諸分野の新たな科学的知見の蓄積があり、またグローバル化の進展等により私たちの社会と生活を取り巻く環境は変化し、健康課題に対する政策的取り組みの重要性や、生活習慣のみならず健康の決定要因としての社会要因の意義についても注目されています。

「新版 生活健康科学（第2版）」では、旧版をベースとしながらも、生活と健康を考える上での新たな分野として、「感染予防と生活」、「社会要因と健康」の各章を加え、また既存の内容についても、最新の科学的知見を加筆、整理する中で内容の充実を図りました。健康科学を学修するみなさんにとってわかりやすいテキストを目指しましたが、まだまだ不足の点もあろうかと思えます。ご利用の先生方、学生のみなさんからの忌憚のないご意見を頂きながらさらに充実させてゆきたいと考えております。

出版にあたってはそれぞれの専門分野における第一人者、また新進気鋭の先生方に執筆者として参画を頂きました。本版の出版にあたり、これまで執筆の労をお取りいただきました飯島純夫先生、石原逸子先生には心より感謝申し上げます。また、改版の快諾を頂きました三共出版（株）の秀島功、野口昌敬の両氏にも感謝申し上げます。

2022年2月

編著者 小田切 陽一

## 初版まえがき

生物は、自然環境の変化に適応することで生理的な機能を適切に保ち、生存を可能としてきた。人類はその長い歴史の中で、そのような生物学的特徴に加えて、精神機能の高度な発達によって科学や文化を産みだし、自然環境に対して改変を加える中で、より生存に適した快適な生活環境をつくり出してきた。生命を維持するための基本的な生活の要素である衣・食・住に加え、生活環境としての地球環境や人間関係を含めた社会環境には、多くの物理的、化学的、生物学的、社会的環境要因が存在し、私たちの健康と密接に関係している。

生活の利便性や快適性の追求が、ときには健康障害を引き起こす結果となることもこれまでの幾多の経験を通して人類は学んできた。現代社会における生活の向上は、健康障害の潜在的な危険性（リスク）を想定した上で、科学的にそれを評価して安全性を確保してゆくことを前提としている。また、糖尿病やがんなどの生活習慣病の増加にみられるように、健康を維持するためには、個人が積極的に生活様式（ライフスタイル）を見直し、疾病の予防だけでなく、健康の保持や増進のために自らが主体的に努力をしてゆく必要があることもわかってきた。日常の生活の中に健康障害の原因とされるものが存在したり、健康を増進させる生活の中での方策が明らかにされてくる時代には、生活を構成するさまざまな要素と健康との関係について科学的証拠に裏打ちされた（evidence-based）正確な知識が求められ、またそれらが情報として広く人々に知られ、正しく理解された上で活用される必要がある。

本書では、このように「生活」の視点から「健康」について考え、とくに生活様式（ライフスタイル）や生活環境とさまざまな現代社会の健康問題について解説することで、生活と健康についての科学的な知識の理解を深め、健康的な生活を実践してゆく契機となることを望み出版を企画した。

運動生理学、保健学の分野で活躍する共著者と公衆衛生学を専門とする私がタイアップをしての執筆であり、看護学をはじめとするコメディカルを学ぶ学生の他、一般教養としての健康科学のテキストとして役立つことを願っている。さらには地域保健分野で保健指導などの実践をされている方々の活用も期待するところである。

執筆にあたり多くの先人の貴重な著書、論文などを参考にさせていただいた。章末に一覧を表示したが謝意を表わしたい。また、三共出版の秀島功氏には多大なる御協力を頂いたことに深く感謝したい。

2004年2月

著者代表

小田切 陽一