

保健編

4章

健康な生活と病気の予防

1

健康の成り立ちと 病気の発生の要因





今日の学習

これまで、健康の大切さについて学習してきました。「健康でいたい。」という願いは誰もがもっています。ここでは、このかけがえのない健康が、どのようにして成り立っているのかを学習しましょう。

キーワードは

- 主体
- 環境
- 主体の要因
- 環境の要因

キーワードに注意して学習を進めよう。





やってみよう

病気にならないために，ふだん気をつけていることを考えてみましょう。

インフルエンザ
が流行している
ときは……。





やってみよう

- うがいをする。
- マスクをする。
- 手をよく洗う。
- 多くの人が集まる場所に行かない。
- 部屋の換気と適度な加湿を行う。
- バランスのよい食事，十分な睡眠，適度な運動など，規則正しい生活習慣に注意する。
- 流行前に予防接種を行う。

健康の成り立ち



健康は，主体（人）と，それを取り巻く環境を良い状態に保つことによって成り立つ。

健康の成り立ち

資料 1 主体の要因

主体(人)

素因

- ねんれい年齢, めんえき性, 免疫, 遺伝など

生活行動や習慣

- 食事, 運動, 休養, すいみん睡眠などの状況
- きつえん喫煙, 飲酒の習慣
- 衛生に関する知識や習慣



健康の成り立ち

資料

1

かんきょう
環境の要因

物理的環境

- 温度
しつど
- 湿度
- 気圧
しがいせん
- 紫外線
- 放射線
そうおん
- 騒音



健康の成り立ち

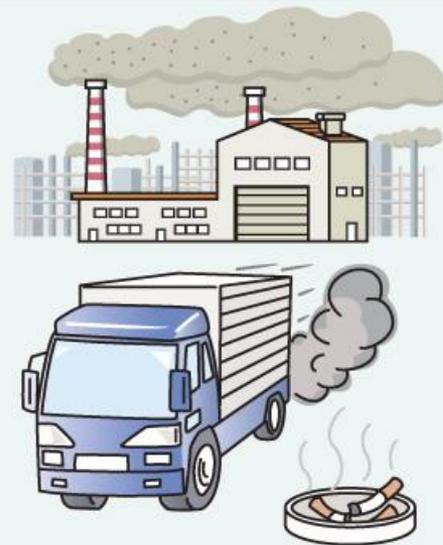
資料

1

かんきょう
環境の要因

化学的環境

- 薬品や化学物質
- 空気、水などに含まれる有害化学物質（窒素酸化物、ダイオキシン、ホルムアルデヒド、カドミウム、水銀など）



健康の成り立ち

資料

1

かんきょう
環境の要因

生物学的環境



■ 病原体

(ウイルス, ^{さいきん}細菌)

■ 動物, 植物, ^{こんちゅう}昆虫



健康の成り立ち

資料

1

かんきょう
環境の要因

社会的環境



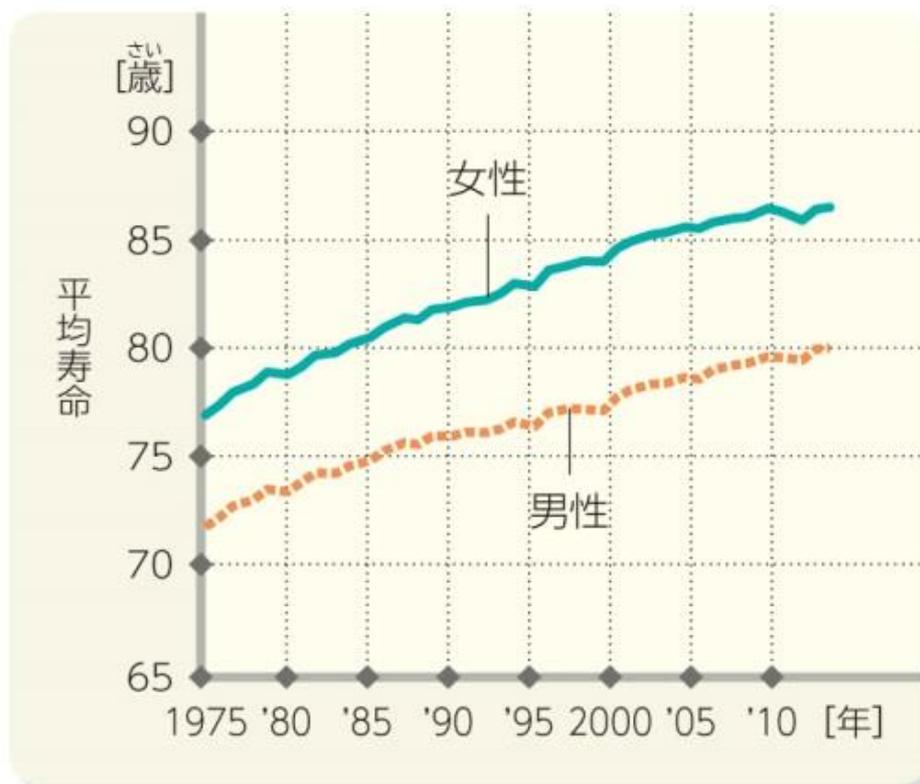
- 家庭，学校，地域の人間関係
- 保健・医療機関いりょう
- 労働条件
- 経済状態，社会情勢

病気の発生要因

病気は、主体の要因と環境の要因が
関わり合って発生する。

病気の発生要因

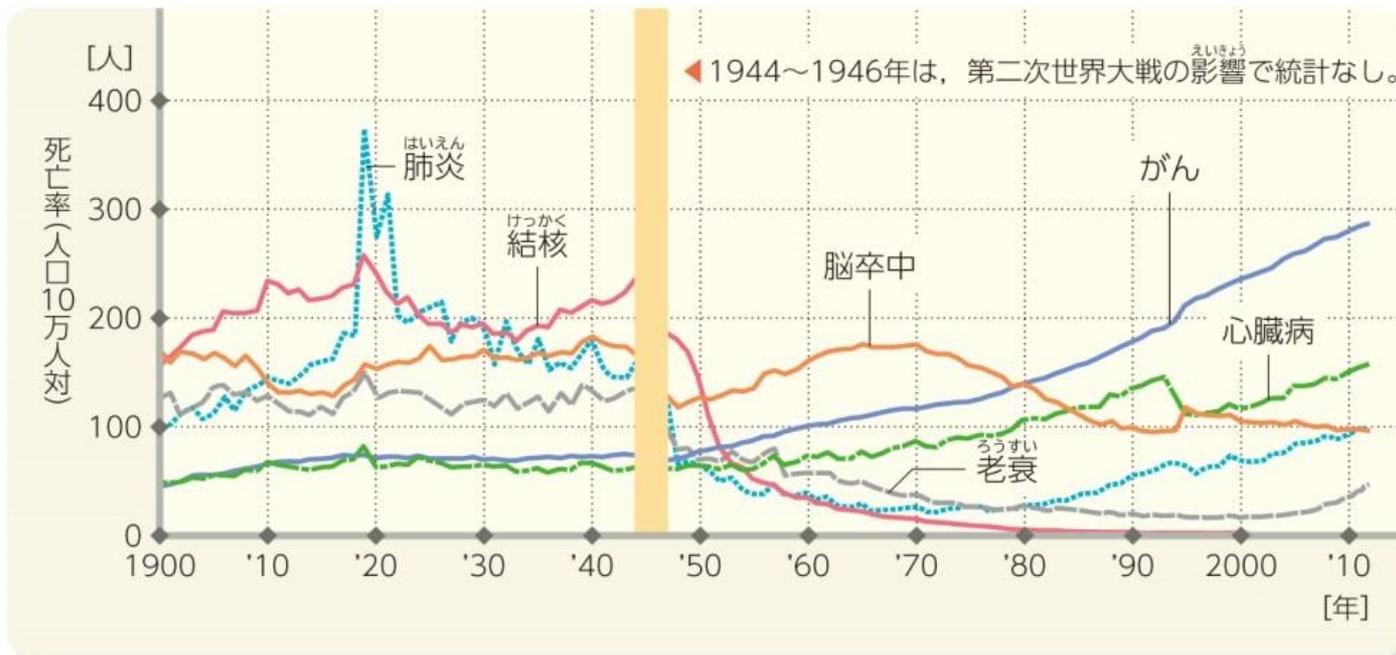
資料 2 日本人の平均^{じゅみょう}寿命の変化 (厚生労働省資料)



日本人の平均寿命は、少しずつ延びている。

病気の発生要因

資料 3 日本人の死因の推移(厚生労働省「人口動態統計」)



死因は、がんや心臓病が増えている。



考えてみよう

むし歯は、次のようにして起こります。次の **ア**、**イ**、**ウ**、**エ**を、主体の要因と環境の要因に分けてみましょう。



考えてみよう

ア

歯の質（酸に対する抵抗力）

イ

歯磨きの習慣

ウ

糖分や酸

エ

細菌（ミュータンス菌など）



考えてみよう

- ①むし歯の原因となる細菌^{さいきん}
(ミュータンス菌^{きん}など)は、
食べ物の残りかすに^{ふく}含ま
れる糖分をもとに、歯こ
うをつくる。





考えてみよう

- ② ^{さいきん}細菌は、^{さら}更に糖分解し、酸をつくる。酸が、^と歯を溶かしてむし歯になる。





考えてみよう

答え

ア

歯の質（酸に対する抵抗力）

主体の要因

イ

歯磨きの習慣

主体の要因

ウ

糖分や酸

環境の要因

エ

細菌（ミュータンス菌など）

環境の要因

学習のまとめ

健康は、主体と環境を良い状態に保つことによって成り立っており、多くの病気は、主体の要因と環境の要因が関わり合って発生する。