

## QOLの向上に欠かせない3要素

人間にとって健康はなぜ必要なのでしょう。クオリティ・オブ・ライフ(QOL)の観点から見ると、健康はひとつの手段です。QOLの構成3要素は、社会性と経済性と健康性です。この3つを損ねるとQOLは低下します。すなわち、孤独で貧乏で病気です。

しかし、3つとも役割が違います。社会性と経済性はもともと誰もが持ち合わせているので、自分の才能と努力と運によってこれらを獲得してQOLを向上させようと、どの人も一生懸命に生きています。少しでもいい仕事に就こうとか食べていける資格を取ろうとか、友達を増やしたいとか偉くなりたいとか、いい家族を作りたいとか、社会性における”獲得の快”です。

また、経済性の面で少しでも給料を上げたい、少しでも貯金したいと、私たちは少しでもお金を儲けようと考えて生きています。経済性も”獲得の快”です。人はこの2つを獲得しようと思えば必死で生きています。この2つはマズローでいえば承認欲求と社会的欲求という認知脳の働きを基盤とした人間のエネルギーの源のひとつです。

一方で、病気になるばQOLは低下します。健康はそもそも最初に与えられているものと考えられているので、健康を害するとQOLが低下するという”喪失の不快”になります。なくなつてはじめてそのありがたみに気付くのが健康です。そして定量化したり数字化したりするのが難しい概念でもあります。

ということ、健康は社会性や経済性を獲得するための大事な手段として、地味ですが健康を損なわないように健康に目を向けて、それを増進していかないといけません。つまり、人生の目的は社会性と経済性の獲得であり、健康性はあくまでもそのための手段なのです。もちろん、これまで述べてきたような自己実現の欲求にも健康はなくてはならないものです。

したがって、健康を目的にしているととても窮屈になってくることがあります。健康のためなら死んでもいいという笑い話のような発想です。健康をサポートするのは、あくまでもその人の社会性や経済性の獲得を見すえて、そのための健康であり、そのことによりその人のQOL向上に繋がるようにアプローチするということが何よりも大切になります。つまり、健康は目的ではなく手段なのです。クライアントの目的をしっかりと理解して、健康をサポートする必要があります。

スポーツドクターが、アスリートのケガを治療するドクターという印象から、スポーツを通じて、たくさんの方々**の健康**、そして**QOL向上をサポートしているドクターである**という印象に変わり、正しい認識が広がることを節に願っています。

そのためには、スポーツの文化的価値をしっかりと包含した解釈と、健康の定義とともにドクターの解釈を新しいものにしていく意識改革が必須なのです。