

序 文

長崎大学公開講座叢書は、今回で第7集にあたります。主題は「生活・地域からの健康づくり」であり、2部からなります。Ⅰ部は「地域のウェルネス運動」と題して（Well-nessとは健康，好調の意），健康の増進，スポーツ及び健康運動の組織化，運動がもたらす身体及び精神的影響などについて，多角的な視点からの検討を述べています。Ⅱ部は「健康づくりとくすり」と題して，体の中でのくすりの動き，薬の種類や特徴，副作用，農薬，食品添加物，薬用食物からの当薬，酒，薬膳など，せまい意味のくすりだけでなく，薬理作用をもついろんなものと健康とのかかわりを，多元的に述べています。

健康は人間にとってもっとも基本的なものですが，その有難味は健康を害してはじめてわかるものです。ふだんその有難さに気づかない点では空気や水のようなもので，あるのが当たり前のように我々は思うのですが，いったん欠乏すると，いのちにもかかわってくるものです。

健康は，注意を怠れば保てません。逆に，注意を払うことによって，健康は一層増進するものです。そして，健康であることによって体力が保て，その体力が問題や困難に立ち向う気力を生むものです。健康には，いくら注意を払っても払いすぎることはありません。

しかし，健康を増進しようとして過度の鍛練に励むことや，薬を過信したりあるいは薬理作用を軽視したりすることも考えものです。健康を増進しようとして，逆に健康を害する—そんな事例は時折みかけますが，笑い話にしてしまうことはできません。それは，我々にも起りうるものです。本書が，健康の正しい増進のために，長崎という地域社会を超えて広く世に役立つことを祈っています。

終りにあたり，本書の企画にあたられた生涯学習教育研究センター運営委員会と，執筆下さった方々へ心からの敬意を表すとともに，刊行に御尽力をいただいた大蔵省印刷局へ深く感謝いたします。

平成6年12月

長崎大学長 横山哲夫