

健康長寿は自己責任 だけでは語れない

健康には社会経済的格差があることを明らかにした日本福祉大学社会福祉学部教授の近藤克則さん。現代社会において、健康長寿実現のためにどのような健康支援が求められるか。その展望と可能性についてうかがった。

人間関係が
豊かな社会ほど
長生きの人が多い

「生活習慣病予防のために、塩分を控える」「カロリーを減らす」など、これまでは健康を考えると、生活習慣や遺伝子など生物医学的な側面を中心にとらえられてきました。しかし最近になって、さまざまな社会的要因も健康を左右していることが明らかになっていきます」

日本福祉大学社会福祉学部教授の近藤克則さんはそう指摘する。健康の社会的な決定要因には、職業・階層・収入・教育・家族・交友関係・コミュニティなど、さまざまなファクターが考えられている。

「遺伝子研究が進めばすべての病気が解明されるように思われがちですが、たとえば一卵性の双子は、同じ遺伝子をもつので同じ病気になりそうですが、実際にはどのような生育環境にさらされるかによって病気の発現は違うことがわかってきています。生活習慣でも、都市部は公共交通機関が発達して、乗り換えなどでよく歩きますが、地方は車社会で歩かない。環境で行動は変わるので」と近藤さんは環境の影響の大きさを説明する。そして、「これからは環境をデザインする発想が大切になる」と言い、なかでも重要な側面のひとつとしてあげるのはいと人のつながりである。

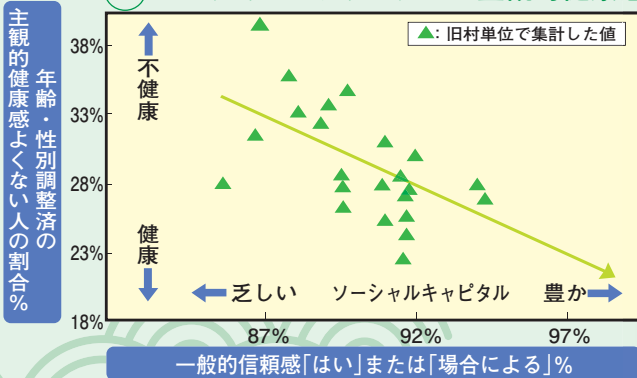
「豊かな人間関係やネットワークをもつ人ほど健康度が高く死亡率

も低く、逆に社会的に孤立している人ほど不健康になりやすい。死亡率でいうと約2倍という研究報告もあります。言い換えると、健康長寿のためには人間関係の豊かさ、とても重要です」

こうした社会のネットワークや人々の信頼関係などは「社会関係資本（＝ソーシャル・キャピタル social capital）」と呼ばれ、注目を集めている。その指標のひとつに、人への信頼感がある。近藤さんらの研究でも、人への信頼感が高い地域ほど主観的健康感がよい人が多いという関連性が確認された（図6）。

「ソーシャル・キャピタルが豊かな国や地域ほど、経済成長性が高く、犯罪が少なく、健康度も高いと報告されています」

図6 ソーシャル・キャピタルと主観的健康感



AGES project (市田ほか, 2007)

〈図6: 近藤克則著『健康格差社会を生き抜く』(朝日新書)より〉

人への信頼感が
高い地域ほど
主観的健康感が高い



日本福祉大学
社会福祉学部教授
近藤 克則さん

メタボ対策もしかり。職場のストレスや人間関係、働き方など多様な視点が求められる。

「職業性ストレスが続いたグループでは、ストレスがなかったグループに比べてメタボのリスクが2・33倍に跳ね上がります。職業性ストレスは、仕事の質・量、裁量が同じとすると、上司や同僚から支援が得やすい職場ほど小さく、逆に支援が得にくいと大きくなります。すなわち、職場の人間関係改善などストレスの少ない環境づくりもメタボ対策の重要な視点です」

認知症予防のための 環境デザイン

近藤さんのグループが実施した

調査研究のひとつに、要介護状態にない65歳以上の2725人を5年間追跡したものがある。

この研究で、5年後に認知症にならなかった確率をみると、「趣味のある人」は「ない人」に比べて2・2倍。「料理している人」で3・3倍。「他人の相談にのっている人」が2・2倍にも達した。

この結果から注目すべきは、「歩行」や「喫煙なし」（各1・5倍）といった生活習慣以上に、「心理的・社会的環境を改善することが、認知症予防にとって有効である可能性が示された点にある」と近藤さんは指摘する。近藤さんは、地域で高齢者の趣味や出会いを豊かにする取り組みの介護予防効果の検証を行っているが、それを通じて地域に埋もれている人の資源な

どが掘り起こされているという。そうした「環境整備」交流機会の設計」の重要性を強調する。

プロセスへの 関与が広がると 好循環が生まれる

プロセスへの関与も健康対策をとらえ直す重要なポイントだという。

「職場でも一方的に、健康管理セッションが対策を決めるのではなく、健康対策の決定のプロセスに参加してもらうことも、大事なポイントではないでしょうか。多くの人が声を上げやすい環境、アイデアを出し合い、ああでもないこうでもない話し合える関係をつくり、プロセスへの関与を広げる。

そして成果が出たら、みんなで喜び合える。成功体験を重ねること、職場により循環が生まれます。これこそがヘルスプロモーション。人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし、改善することができるようにするプロセスです」

近藤さんはそう指摘する。



近藤克則 著

『「健康格差社会」
を生き抜く』
(朝日新書)