

# つながりと健康格差

健康の秘訣は人とのつながり

東京大学高齢社会総合研究機構

村山 洋史

[murayama@iog.u-tokyo.ac.jp](mailto:murayama@iog.u-tokyo.ac.jp)

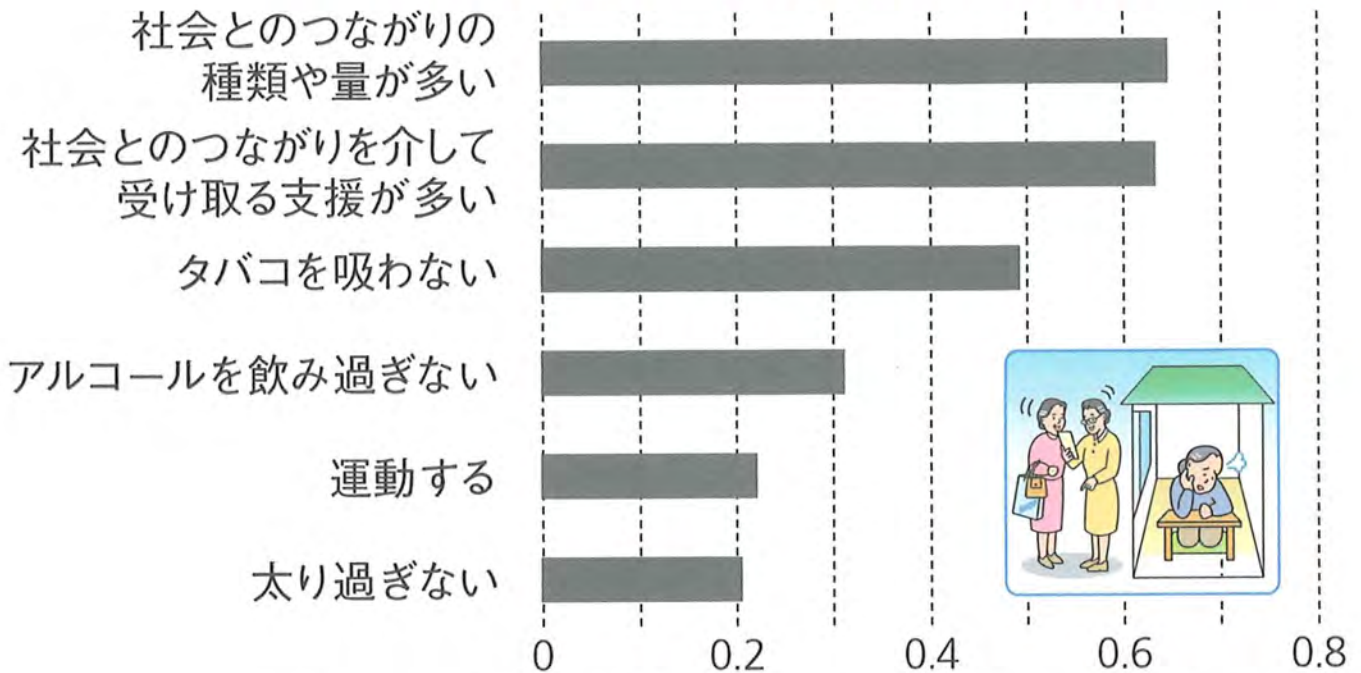


## 東日本大震災からの教訓



# 長寿に影響するライフスタイルは？

社会とのつながり（近所付き合いや社会参加）  
を作っておくことが健康にとって重要



Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB (2010) Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. PLoS Med 7(7): e1000316. doi:10.1371/journal.pmed.1000316

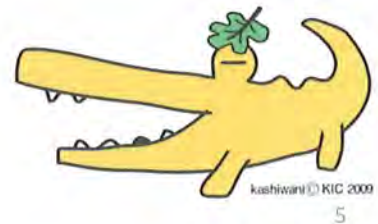
# 健康の規定要因の階層構造



# 本日の内容

---

1. なぜ今「つながり」なのか？
2. つながりが本当に健康に関係するの？
3. 社会参加の機会をどう考えるか？
4. まとめ



# 本日の内容

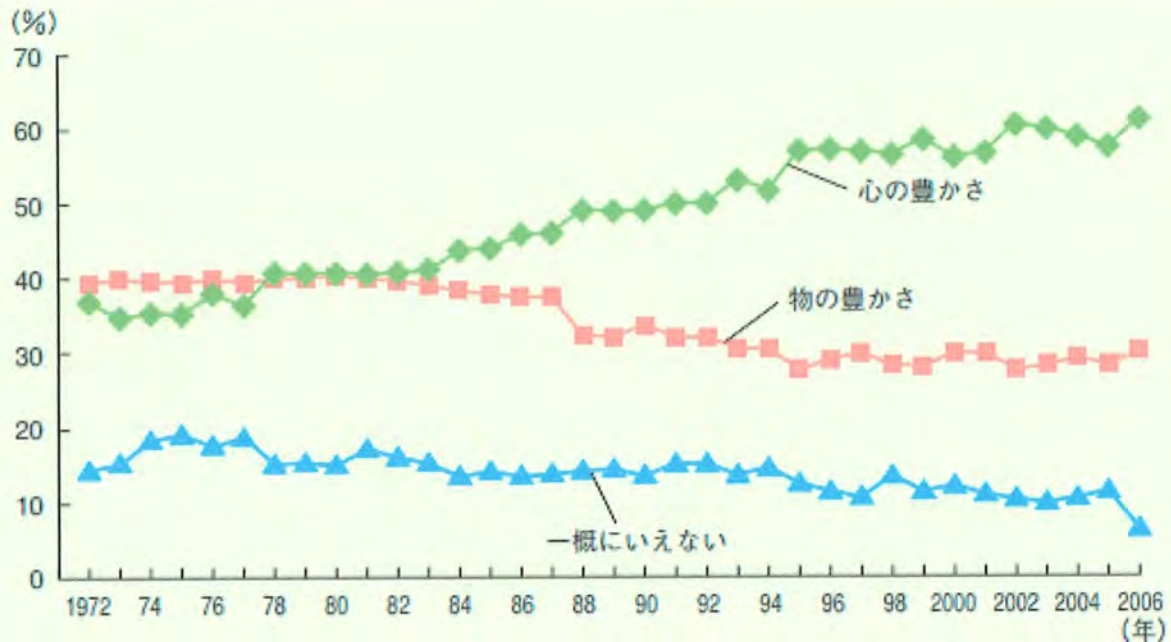
---

1. なぜ今「つながり」なのか？
2. つながりが本当に健康に関係するの？
3. 社会参加の機会をどう考えるか？
4. まとめ



# なぜ今、つながりなのか？

「物理的」豊かさから「精神的」豊かさを求める時代に



出典:平成19年版国民生活白書

# なぜ今、つながりなのか？

19世紀～20世紀半ば(戦後)

感染症などの急性疾患

「治療薬やワクチンの開発」



近年

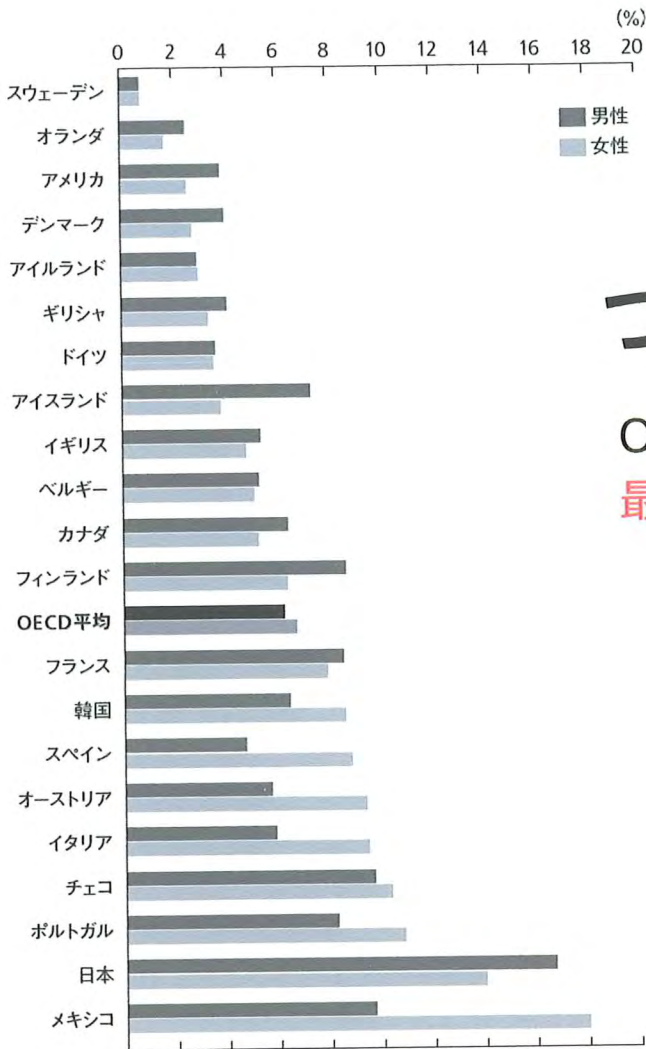
生活習慣病等の慢性疾患

うつ病などの精神疾患

「生活習慣の改善とその支え」

「日常生活でのストレス緩和」

が重要に



# 日本人は つながっているか？

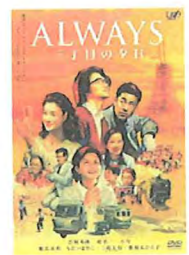
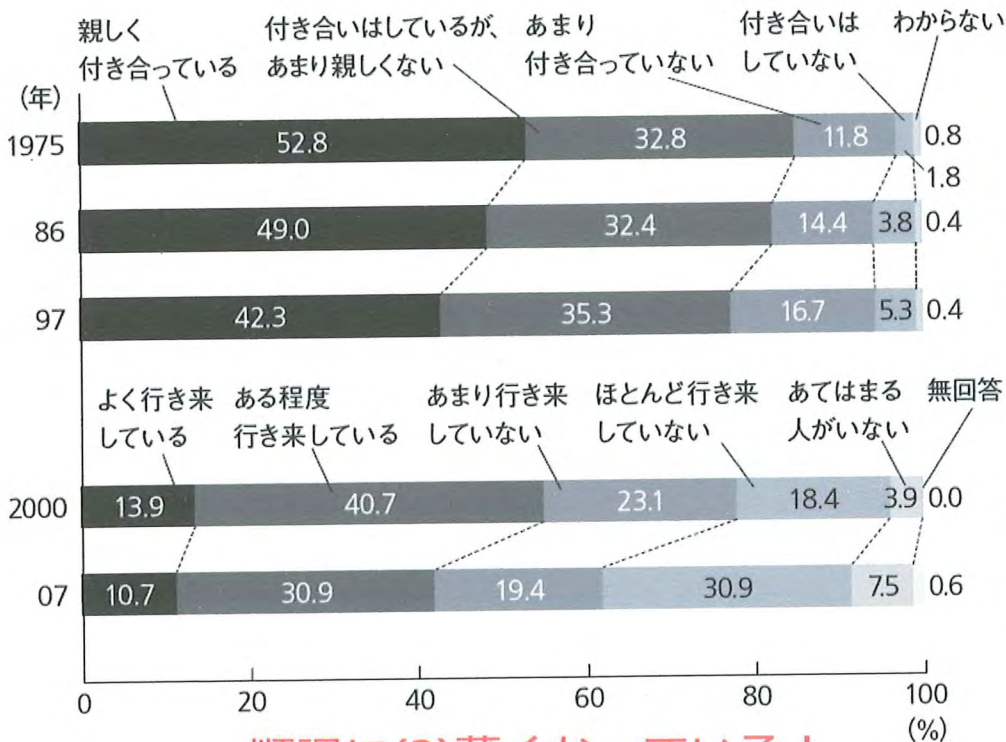
OECD（経済協力開発機構）加盟国中、  
最も社会的孤立者が多い国の1つ！



図：社会的孤立者の男女別割合

## 日本人の近所付き合いの変遷

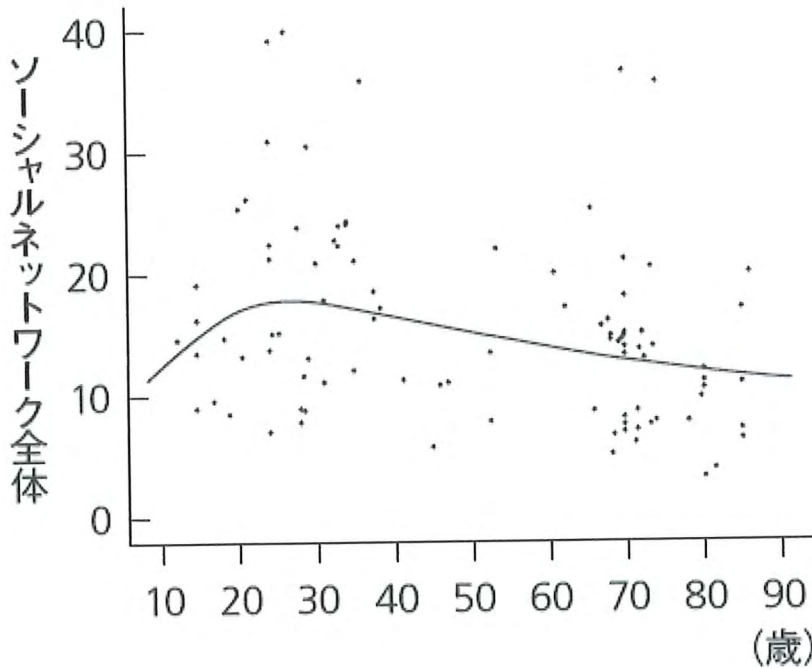
出典：内閣府「平成19年度版国民生活白書」(2007年)



順調に(?)薄くなっている！  
この傾向は、都市部・都市近郊部で顕著

# 生涯にわたるつながり量の変化

出典:Wizus C, Hänel M, Wagner J, et al. Social network changes and life events across the life span: A meta-analysis. Psychological Bulletin 2013; 139(1): 53-80. (論文より筆者が図を作成)

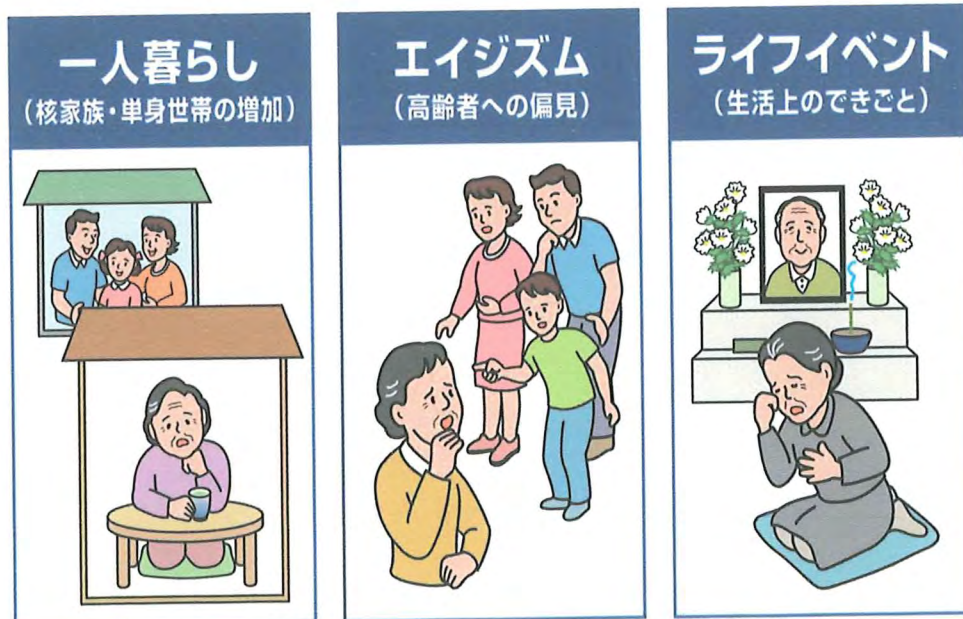


基本的に、  
加齢と共に  
縮小していく

11

## なぜ高齢期に社会とのつながりが縮小するか？

### 高齢者を孤立させる社会的要因



特に都市部・都市近郊部の高齢者のつながり不足は要注意

12

# 本日の内容

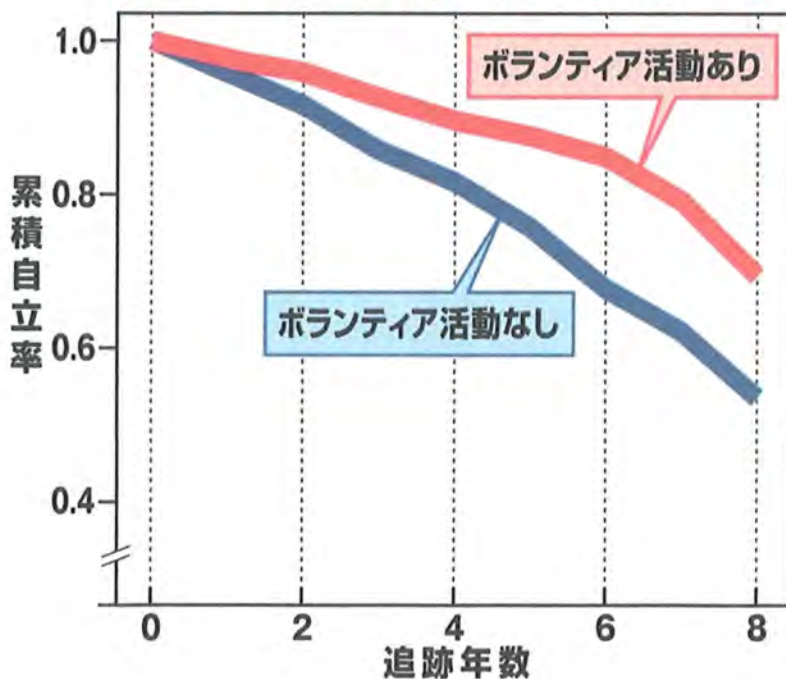
1. なぜ今「つながり」なのかな？
2. つながりが本当に健康に関係するの？
3. 社会参加の機会をどう考えるか？
4. まとめ



13

## グループ参加と自立度（ボランティア活動）

社会参加と健康寿命 (TMIG-LISA)  
ボランティア活動の有無と自立率

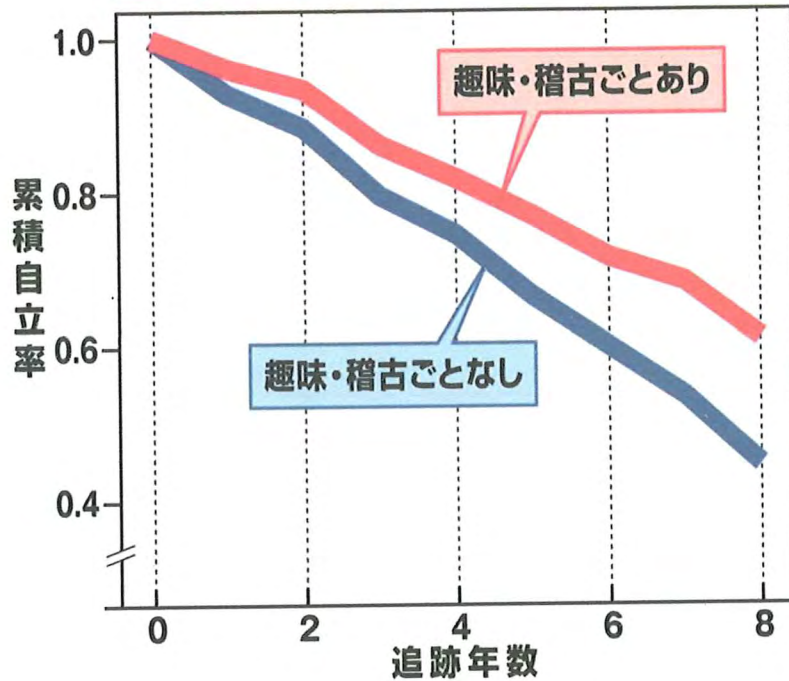


ボランティア活動をしている高齢者ほど自立を維持しやすい

14

# グループ参加と自立度（趣味・稽古事）

## 社会参加と健康寿命(TMIG-LISA) 趣味や稽古ことの有無と自立率



趣味や稽古ごとをしている高齢者ほど自立を維持しやすい

15

## 多様な社会参加のかたち



自発的に  
集団で行っている  
諸活動に参加  
すること

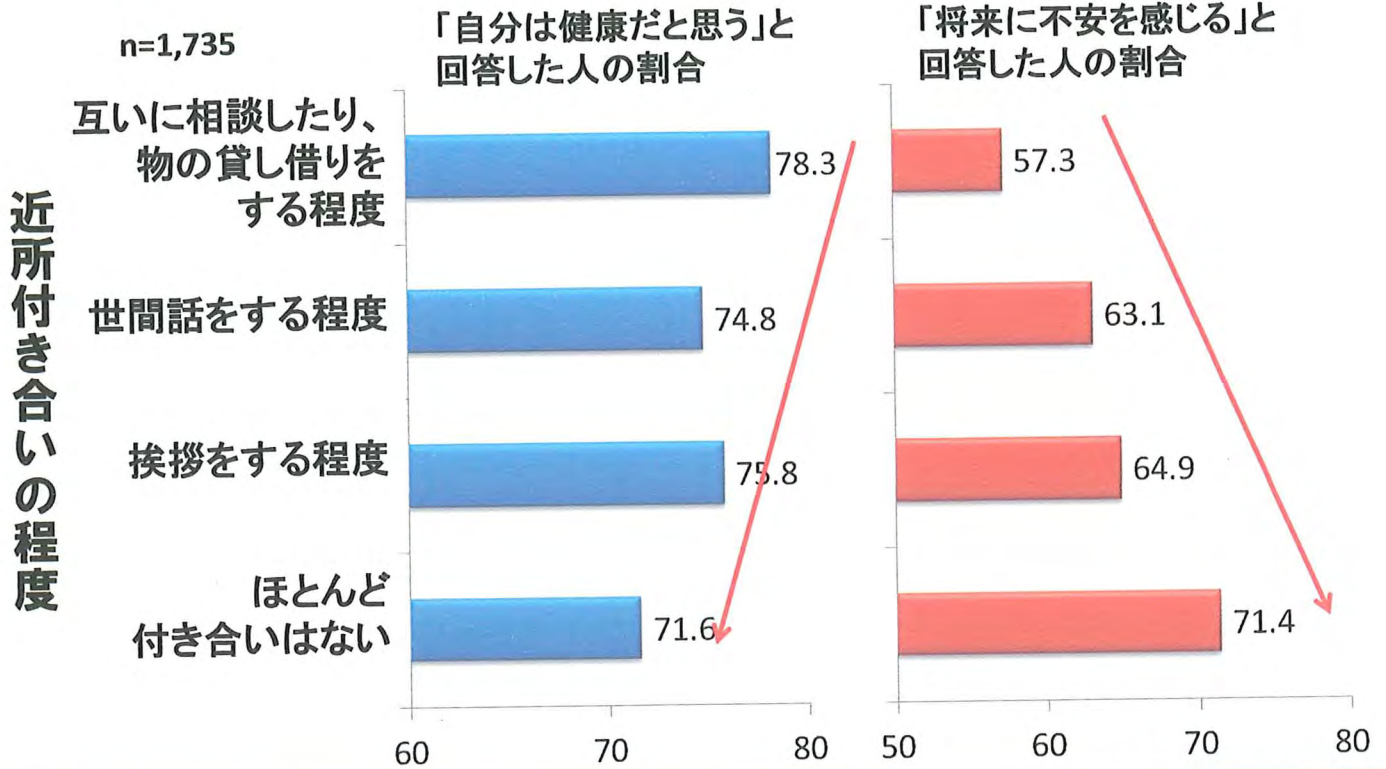


各タイプの  
混合型

16

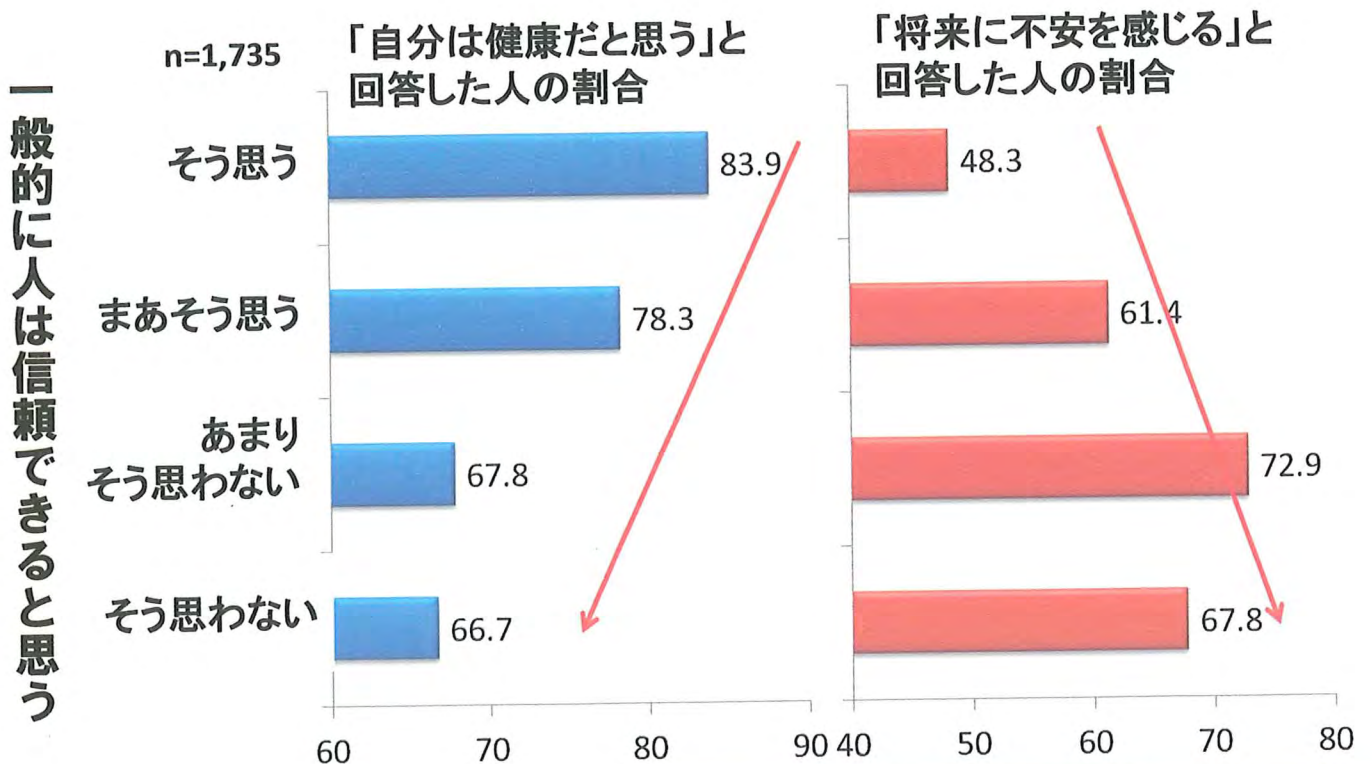


# 近所付き合いと健康



近所付き合いが密なほど、健康感が良く、将来への不安が低い傾向

# 一般的信頼感と健康



他者への信頼感が高いほど、健康感が良く、将来への不安が低い傾向



## 肥満は伝染する？

- ある人が肥満だった場合、約50%の確率でその友達は肥満になる
- さらに、友達の友達は、肥満の人と直接関係がなくても20%の確率で肥満になる
- さらに、友達の友達の友達は、10%の確率で肥満になる

肥満以外にも、喫煙、飲酒、うつ、幸福感でも  
つながりの影響がみられた

19

## つながりを持つことが健康にもたらす恩恵

### 1. ソーシャルサポートを得る/与える

つながりがある方が、人から助けてもらえやすい  
他者のことを助けてあげている人の方が、健康な人が多い



### 2. 人から影響を受ける

人は、他者の態度や行動を見ることで、知らず知らずのうちにそこから影響を受けている（ただし、良い影響ならいいが、悪い影響だと…）

### 3. 社会参加や社会関与が促される

つながりをきっかけに、社会参加したり、社会的役割を得やすい

### 4. 健康に役立つことにアクセスしやすくなる

つながりをきっかけに、様々な機会や資源にアクセスしやすくなる

×：つながれば、健康になれる

○：つながることで、色んなことを介して健康になれる<sup>20</sup>

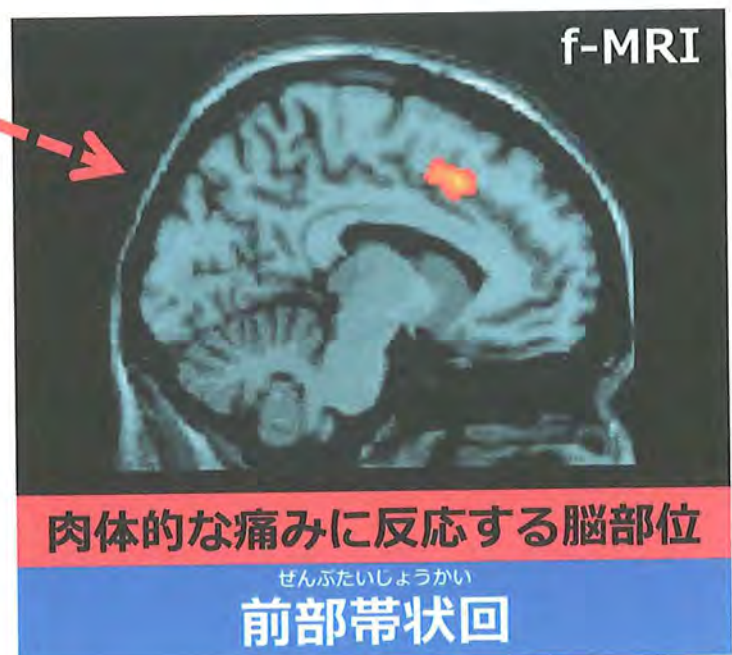
# 色々なソーシャルサポートと健康



- a. **困った時に手助け（手段的サポート）**  
援助が必要な人を手助けしたり、お金や物を貸したりすること
  - b. **辛い時、悲しい時の寄り添い（情緒的サポート）**  
共感・同情したり、愛したり、信じたり、理解したりすること
  - c. **役立つ情報のやりとり（情動的サポート）**  
問題に対処していくために必要な情報や知識を与えること
  - d. **やる気を高めてくれる（評価的サポート）**  
個人の行動に対して適切な評価を与えること
- ⇕
- e. **必要以上の／不十分な助け（ネガティブサポート）**  
受け手が「助けにならなかった」「迷惑」と感じるもの  
プレッシャー、説教、自慢話、などなど

21

## 孤立(疎外)されることの生理学的影響

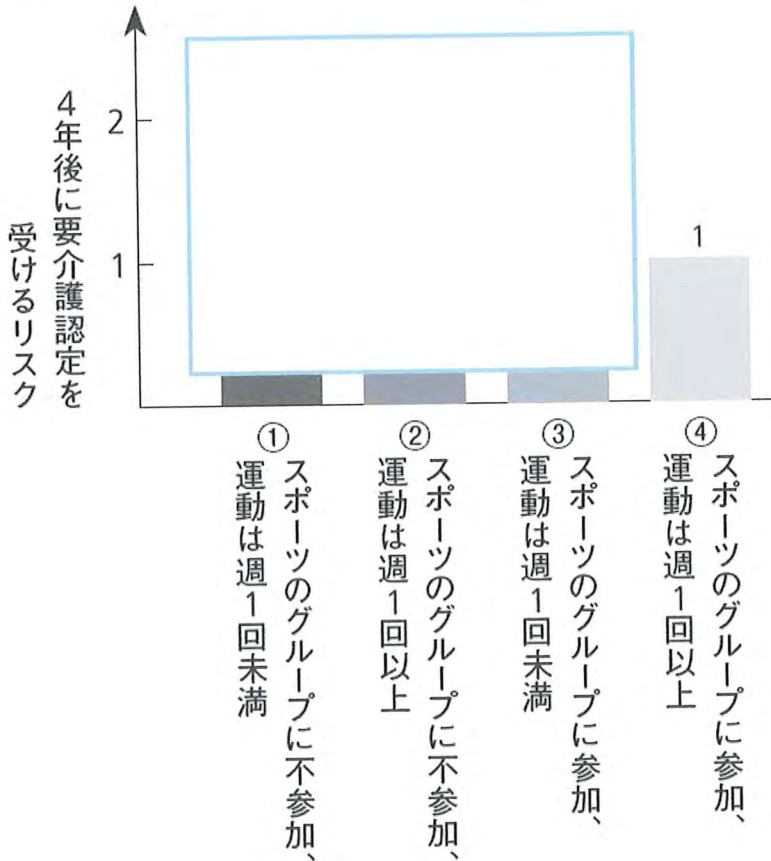


孤立感を味わうと肉体的苦痛と同じ脳内処理が行われる  
(同等のストレスを被る)

22

Eisenberger et al., *Science*, 2003

# グループ参加・運動頻度と要介護リスク

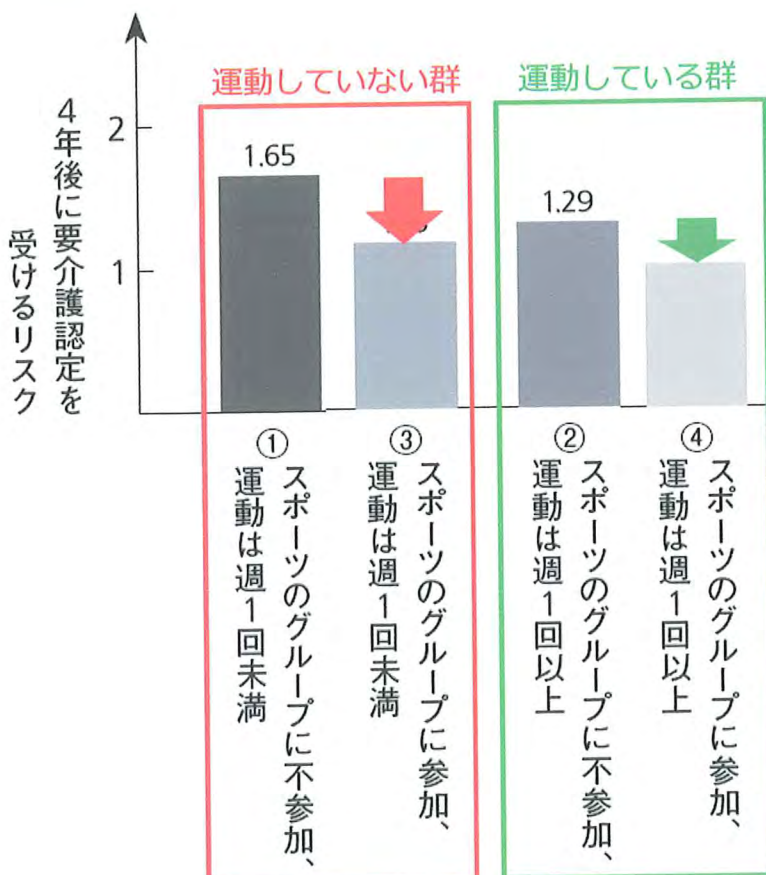


実際に運動はしていなくても、グループに参加しているだけで要介護リスクが低まる

→ **組織参加自体の効果!**

出典: Kanamori S, Kai Y, Kondo K, et al. Participation in sports organizations and the prevention of functional disability in older Japanese: The AGES cohort study. PLoS ONE 2012; 7(11): e51061. (論文より筆者が図を作成)

# グループ参加・運動頻度と要介護リスク



## メカニズムは?

### ① 笑いと健康

- グループに参加し仲間と集うことで、黙々と運動するのではなく、**笑顔で運動できる**

### ② 役割と健康

- 役職を持って活動していると死亡率や認知症のなりやすさが低下
- グループがあることで、**多くの人が社会的役割を持つことができている**

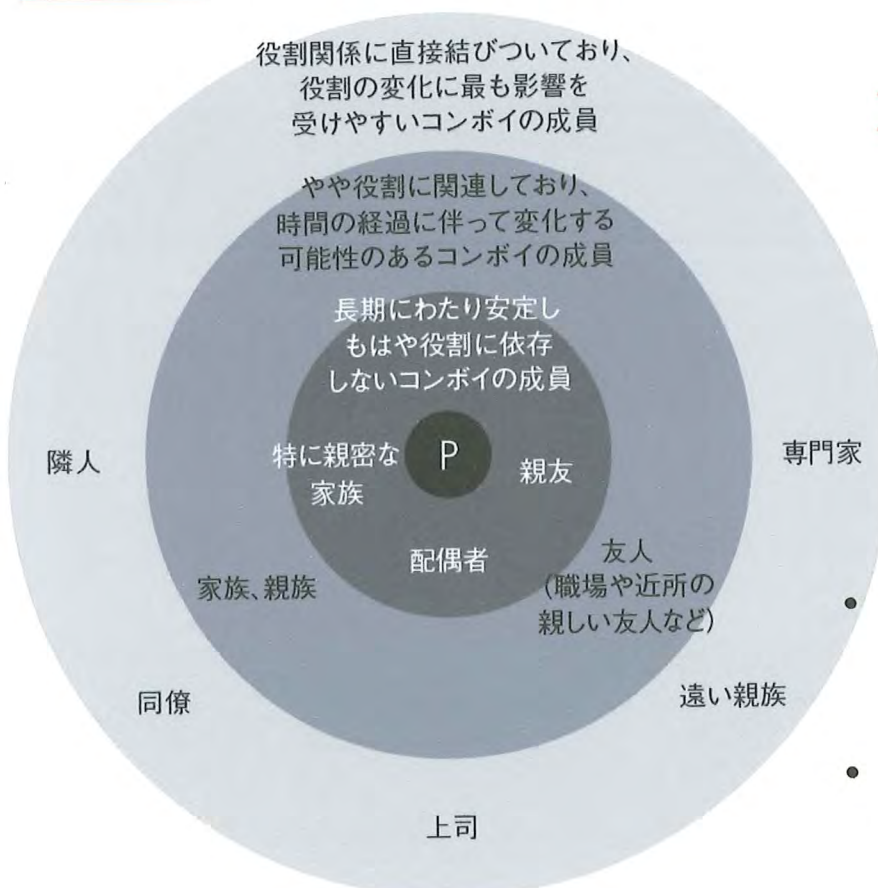
出典: Kanamori S, Kai Y, Kondo K, et al. Participation in sports organizations and the prevention of functional disability in older Japanese: The AGES cohort study. PLoS ONE 2012; 7(11): e51061. (論文より筆者が図を作成)

# どういつながりを持てばよいのか？

- どのつながりを持っていけばよいかは、それぞれの特性によって異なる
  - 例1：近所付き合いがあることをありがたく思う人もいれば、ストレスを感じる人もいる
  - 例2：親と同居することで、女性は脳卒中を発症する危険が高まるが、男性では変わりなし
- 色々なつながりをたくさん持つことで、色々な良いことが得られる
- 多様な選択肢を持ち、**その時の自分にとって居心地の良い関係を持てること**が重要！

25

## 私たちを取り巻くつながり



### 社会的 コンボイモデル

- 近い存在、遠い存在、それぞれに別の役割や機能を持つ
- 関係が永遠に続くわけではない

26

# 弱いつながりの強み

“The strength of weak ties” (Granovetter, 1973)

- 「つながりが緊密な人より、弱いつながりでつながっている人の方が有益で新規性の高い情報をもたらしてくれる可能性が高い」

## Granovetterによる実験

- 就職先を見つける際に役立った情報の入手経路
  - 頻繁に会うような人…16%
  - たまにしか会わないような人…84%



## 本日の内容

1. なぜ今「つながり」なのか？
2. つながりが本当に健康に関係するの？
3. 社会参加の機会をどう考えるか？
4. まとめ



何のために

地域活動をするのか？

29

## 地域活動の意味を考える

---

“何のために地域活動をするのか？”

人のため、地域のためでもあり、

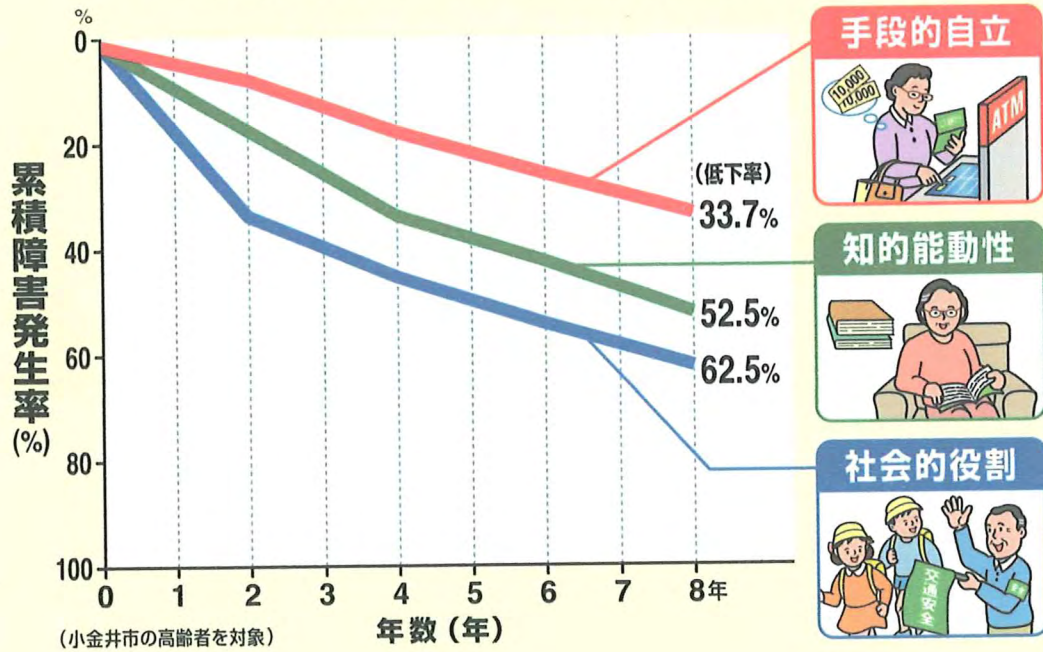
さらに、自分のためであってもいい

- 福祉のボランティアをすれば、将来自分に介護が必要になった時のツテができる
- お店の空きスペースを活動に貸してあげれば、顧客の獲得につながる
- 自分の健康維持、生活機能維持につながる

30

# なぜ、社会参加？生活機能の加齢変化

## 高齢者のいきいき度の加齢変化



Fujiwara Y, et al. Arch. Gerontol. Geriatr. 2003;36:141-153.

31



- でも、頑張りすぎは要注意
- 頻度が多すぎると、健康に悪影響がある／燃え尽きやすいという報告も
- 「やりたい活動を、自分のペースで無理なくやっていく」



楽しさ・やりがいを見つけたい！

さて、何をしましょうか？

### 地域貢献

- 清掃
  - 見守りパトロール
  - 子どもへの絵本読み聞かせ など
- 身近なこと・得意なことなどで探してみよう。

### 趣味

- 絵画サークル
- 史跡探索
- 料理教室 など

共通の趣味なら、みんなで楽しく取り組みます。

### 学ぶ

- 歴史
- 語学
- パソコン など

仲間と一緒に、学びのときを楽しんでみませんか。

### 働く

現役時代のようにバリバリ働きたいわけではないけれど、仕事を通じて社会とつながりたい、生きがいを得たい場合は、シルバー人材センターなどに問い合わせてみましょう。

### 集う

特別な活動でなくとも、友人・知人などと集まっておしゃべりするだけでもOK。楽しいひとときを過ごしましょう。

活動の優劣なんてない

自分がやりたいこと、  
楽しめることなら  
何でもOK！

33

## 「ついで」の社会参加というスタイルもあり！

### がっつり社会参加

- 社会参加の日常化

### ちょこっと社会参加

- 何かのついでに社会参加
  - 自分の買い物ついでに、買い物代行のボランティア
  - 出掛けるついでに、近所の方の見守り



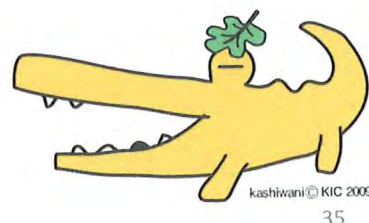
- ✓ どちらも、あなたにも地域にも大切な社会参加
- ✓ 「少しでもあれば／負担が少ないならやってもいいよ」という層を巻き込める方法を考える

34

# 本日の内容

---

1. なぜ今「つながり」なのか？
2. つながりが本当に健康に関係するの？
3. 社会参加の機会をどう考えるか？
4. まとめ



## まとめ

---

### 人や社会とのつながりは、私たちの健康に強く影響

- ご自身の持つつながりについて、ちょっと見直してみる  
(例：自分によって居心地の良い関係とは何か?) だけで、生活がより良いものになり、健康につながる
- 強いつながり、弱いつながり、〇〇とのつながり、△△とのつながり・・・どのつながりが助けになるかは、置かれた状況や時期によって異なる
- いま持っている「つながり」を大切に考える

# 昔からある地域の絆や助け合い

白川郷・合掌造り

「結(ゆい)」

豪雪地の雪下ろし

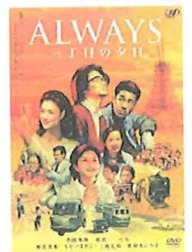
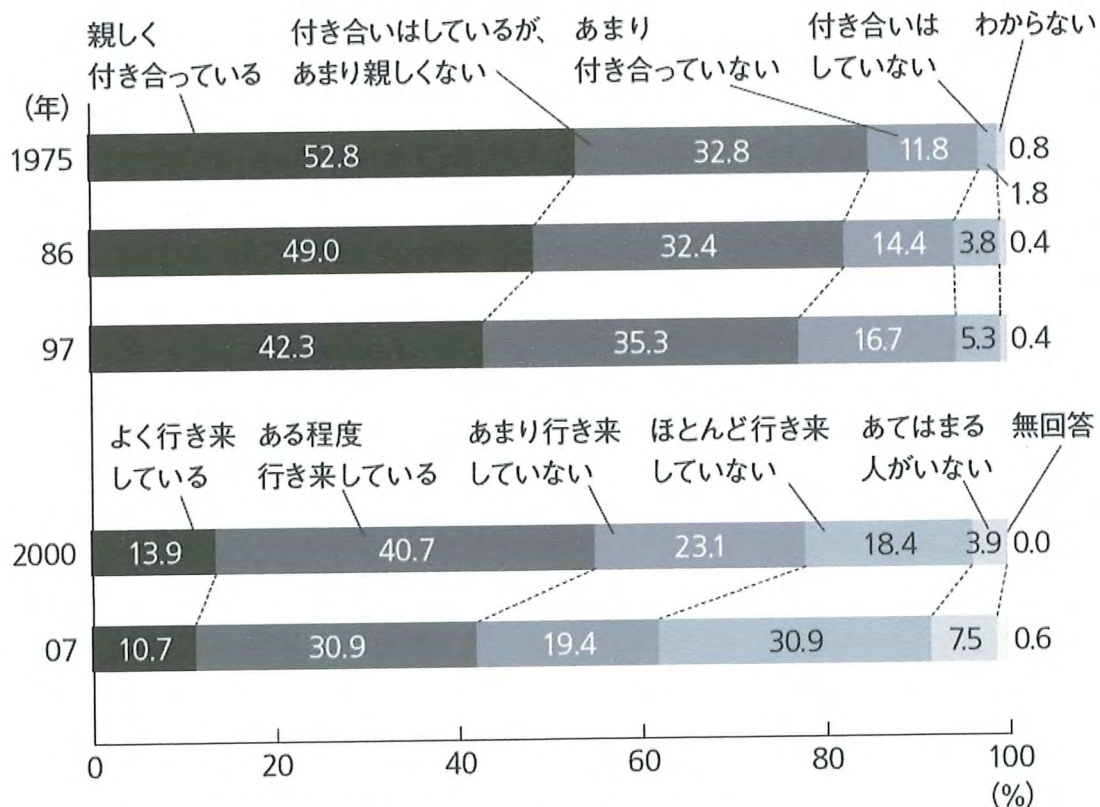


↑↑

自分一人の力では屋根の茅葺きができないので、地域の人に助けをもらう  
その代わりに、他の家の茅葺き作業を手伝う（労働力の交換）

37

## 日本人の近所付き合いの変遷



出典：内閣府「平成19年度版国民生活白書」(2007年)

38

# 地域での交流が生まれるには？



1960's

自然発生的な交流



十分に計画された交流  
⇒戦術が必要！

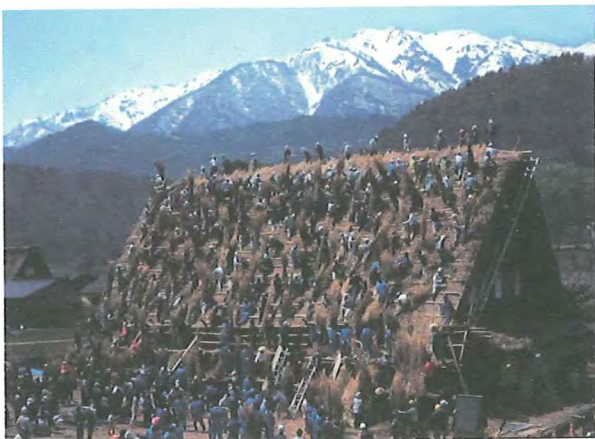
2019



Win-win!

## 昔からある地域の絆や助け合い

白川郷「結(ゆい)」



過疎化による人口減少  
高齢化による労働力不足  
→従来型の結のシステムでは  
合掌造りの屋根の茅葺き  
作業が難しくなっている

地域の若者に重労働を担ってもらえるような管理会社の設立  
茅葺き作業に関心を持つ外の人を巻き込む取り組み

→時代に合わせた地域のつながり・互助の仕組みづくり

# 孤独は美しいのか！？



- 元気なうちは、一人でも孤独でもやっていける
- でも、無理がきかなくなったり病気になってしまった時には？
- 「美学」などの精神論的な話ではなく、**つながりが豊かな方が健康で長寿なことは実証されている！**

41

## まとめ

### もっと気軽に地域活動を考えてみましょう

#### 自分が楽しいと思えるか、やりがいを感じられるか

- 「自己犠牲論」にとらわれる必要はない
- “こうすべき”にとらわれ過ぎない（社会参加の形は十人十色）

#### 自分にとってのサードプレイス（第3の居場所）になるような居心地の良い活動に

- そうすれば自然と人も集まって来る

#### 緩やかなつながりをたくさん作る機会

**自分が楽しくって健康になれて、  
それでいて人や地域の役に立っていれば最高！**

## 「つながり」と健康格差

なぜ夫と別れても妻は変わらず  
健康なのか

ポプラ社 (新書)

価格：800円+税

**発売中！**

村山洋史  
東京大学  
高齢社会総合研究機構

「つながり」と健康格差

なぜ夫と別れても妻は変わらず健康なのか

- 妻の幸福度は、夫の定年退職で低下する
- 50代の人間関係で、老後に健康かどうかが決まる

ポプラ新書  
定価：本体800円(税別)

定年前に始めたい 最新科学に基づく健康習慣

ポプラ新書  
50