

## 順天堂健康塾 第7回

### 「つながり」と健康

新型コロナウイルス感染症の弊害は様々なところに出てきていますが、我々にとって最も厄介なのは、社会的な「つながり」を希薄にさせられることです。これは特に子どもや高齢者にとって深刻な問題です。

人間の生活のほとんどは、他者とのつながりがなければ不可能で、社会的なつながりがなくなると精神・身体の健康に大きな悪影響が生じます。約30万人を対象にした大規模な調査研究により、寿命に一番影響を与えているものは何かを調べたところ、喫煙、飲酒、運動や肥満よりも、この「つながり」が重要だという結果になりました。孤独が喫煙や運動不足よりも健康に悪いというのは、ちょっと信じられないかもしれませんが、急性心筋梗塞の入院患者で、誰もお見舞いに来てくれない患者に対し、2人以上お見舞いに来てくれた人の死亡率は半分以下というデータも出ています。昔から孤独な人は病気になりやすいといわれます。そこで慢性的に強い孤独を抱えた人と、社会的な人の白血球を比較する実験が行われました。その結果、両者で遺伝子スイッチON/OFFの発現が大きく違っていることがわかりました。孤独を抱えた人では、炎症にかかわる遺伝子が過剰発現していて、逆に免疫活性に関わる遺伝子の発現が低下していました。これは、孤独を抱えた人の心臓病、アルツハイマー病、関節炎などの炎症を伴う病気や、ウイルス性の風邪などへの耐性が低いことを示します。独身男性が既婚者に比べて短命なことは、昔からよく知られており、女性に比べ男性は会社以外での趣味やボランティアなどに参加するといった繋がりを作ることが苦手な傾向があります。女性のほうが長生きなのは、そんなところに理由があるのかもしれませんが。このような、社会的な「つながり」が健康に与える影響のメカニズムはまだよくわかっていませんが、ストレスや情動反応、愛情、友情、交友などによって、脳内のホルモンとそれによる代謝系、免疫系に何らかの影響が出るためではないかと考えられています。

では、現在の自粛生活の中で何をすべきか？やはり、身体的に健康状態を保つことも重要ですが、テレビ会議やSNSなどで、家の中においても外部との社会的な交流を途絶えさせない工夫が必要です。太陽の下、みんなで笑いあってまた会える日まで、「つながり」を保ち続けましょう。