

健康寿命の最強の条件

～脳と健康、幸せのために最も重要なこと～

医療法人MoLead つながるクリニック
院長 八森 淳

世界が
証明した

脳にも最強!



健康寿命の最強の条件

健康と幸せのために
重要な一つのこと



それは何だと思いますか？

ハーバード 724人 80年研究

期 間 80年以上

目 的 心と体の健康を追跡

対 象 2つのグループの比較



健康と幸せについての研究

1939～2014年 ボストンで育った貧しい 男性**456**人
(グラント研究)

1939～1944年 ハーバード大学卒業生 男性**268**人
(グリュック研究)

その子孫も加え、**2000**人以上が研究対象

健康寿命の最強の条件

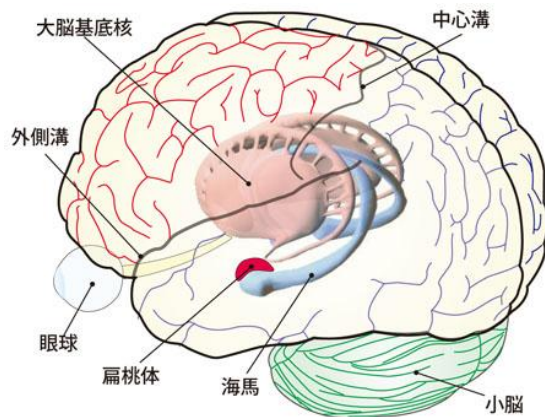
健康と幸せ・脳のために
重要な一つのこと



良い人間関係

頼れる人がそばにいるという環境

- 神経系が緊張から解放される
- 脳の健康が保たれる期間が長くなる
- 心と体の苦痛が和らげられる

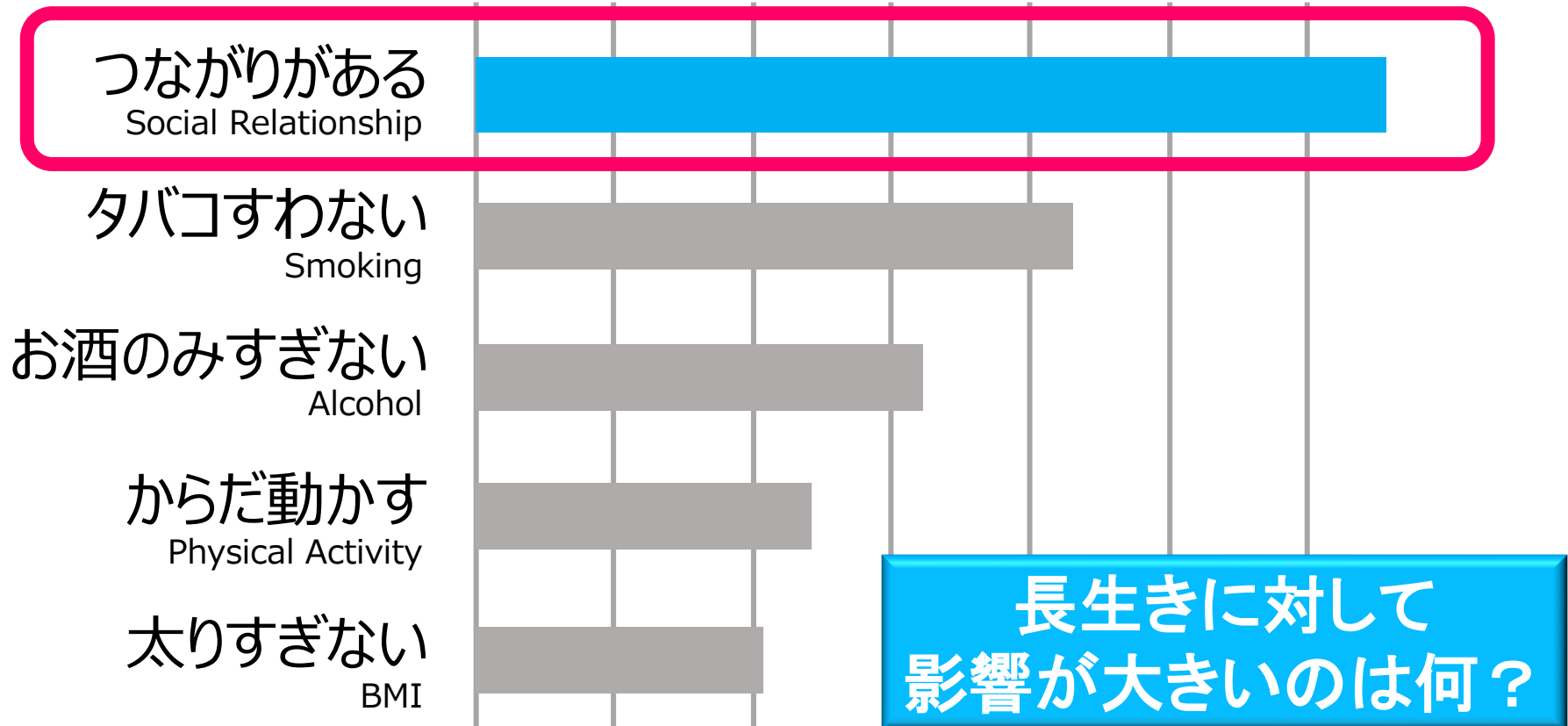


等の効果

長生きの秘訣

Comparison of odds of decreased mortality across several conditions

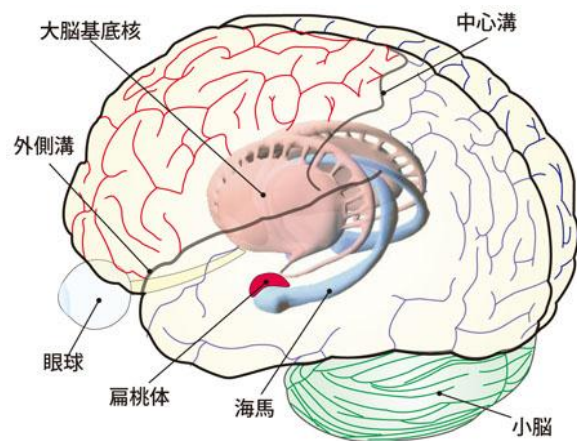
0 0.1 0.2 0.3 0.4 0.5 0.6



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

頼れる人がそばにいるという環境

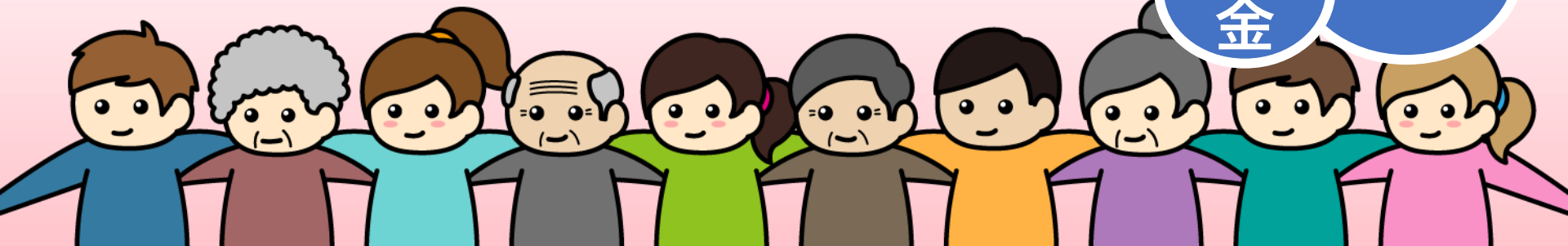
- ① 家族、友人、コミュニティ等、
周りのつながりを
持っている人はそうでない人よりも
幸せで健康で長生きする
- ② 身近な人たちとの
関係の質が重要である
- ③ **良い関係は脳も守る**



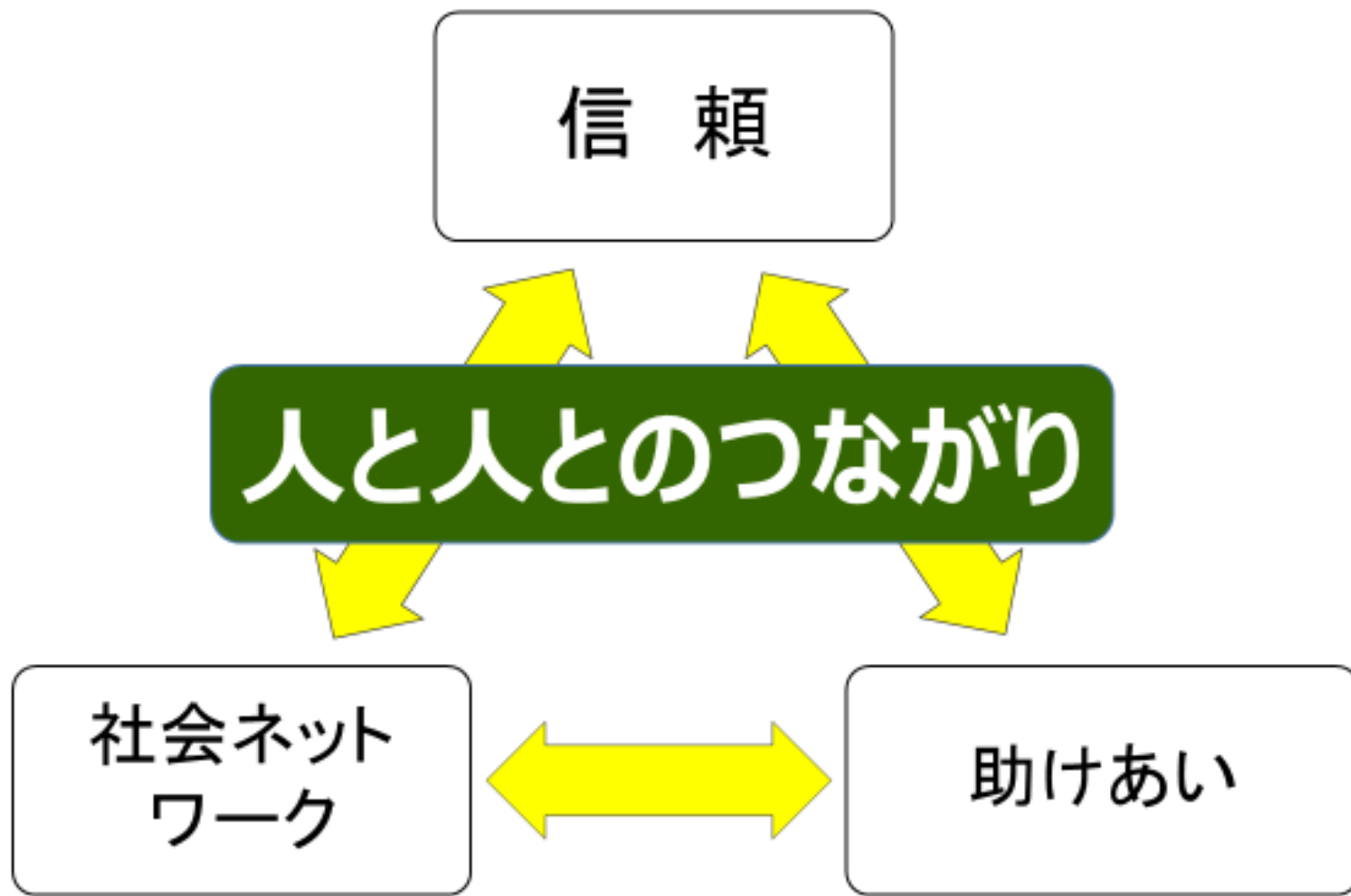
最近はこんな言葉で・・・ ⇒

ソーシャル・キャピタル

- 「信頼」「互いの助けあい」「ネットワーク」
- 人々の協調行動の活発化により、社会の効率性を高めることができる社会組織に特徴的な資本。
- 従来の物的資本、人的資本などとならぶ新しい概念である
- 「人と人との絆」「人と人との支え合い」
- 「人と人とのつながり」



ソーシャルキャピタルの3要素



ソーシャルキャピタルの3要素

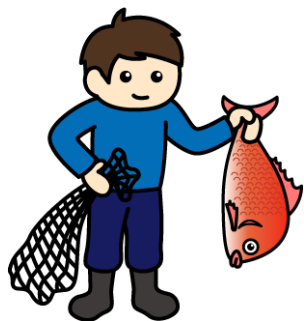
信 頼

人と人とのつながり

社会ネット
ワーク

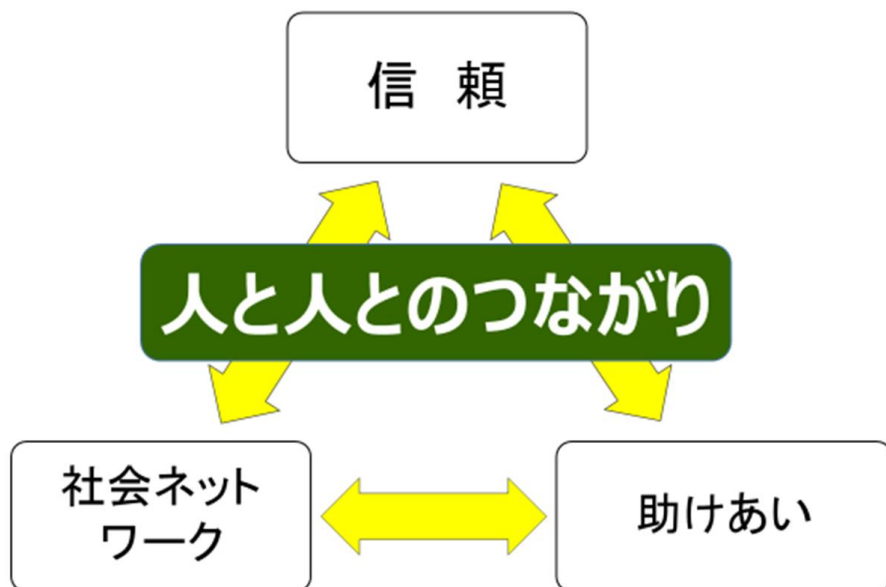
助けあい

ご近所の底力



ソーシャル キャピタル

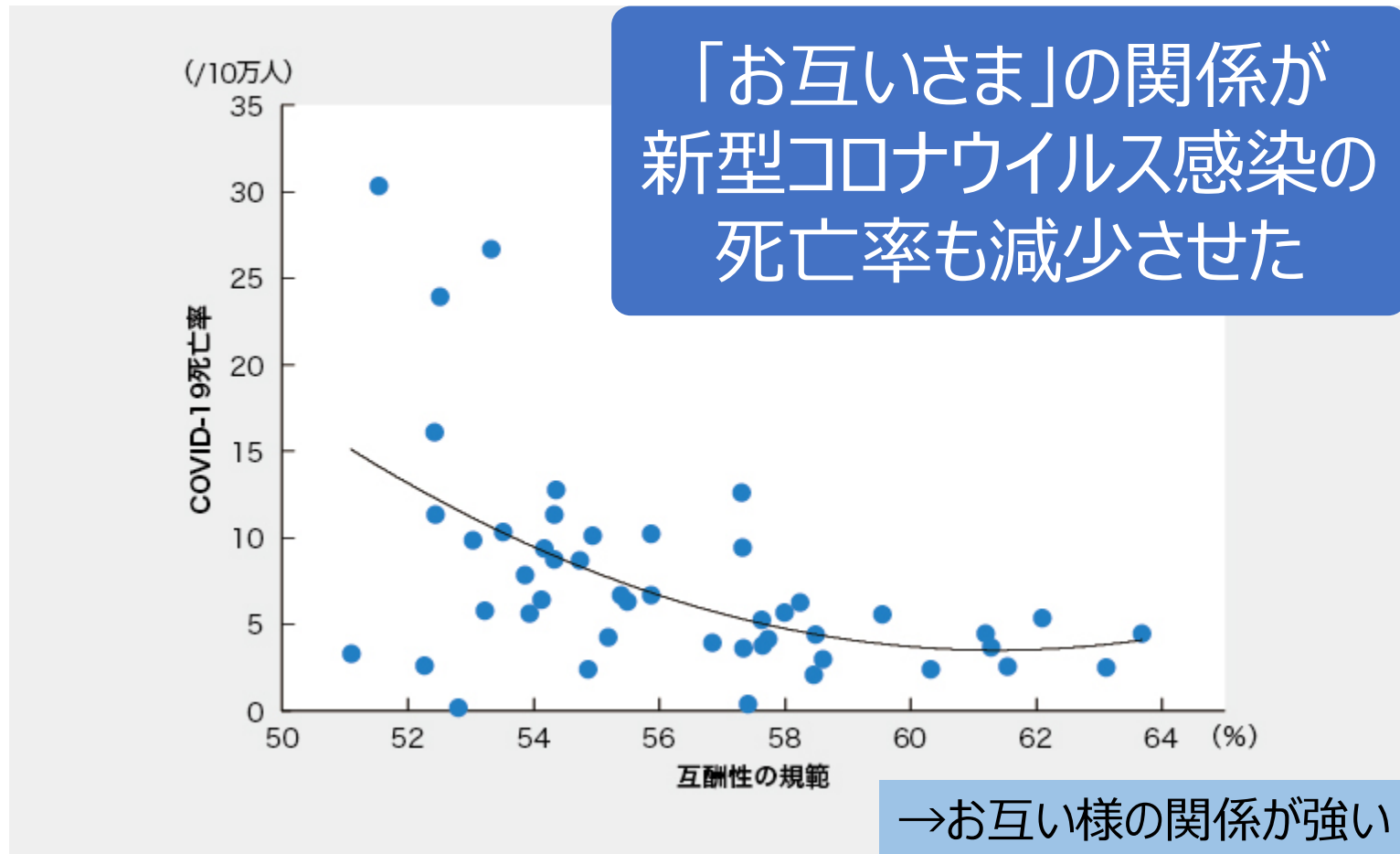
ソーシャルキャピタルの3要素



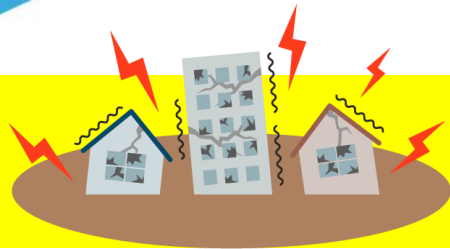
友愛活動

1. 訪問
2. 見守り
3. サロン活動
4. 外出支援・
日常生活支援

「互酬性の規範」とCOVID-19死亡率の散布図（2020年10月～21年6月）

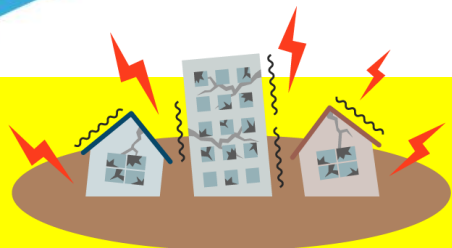


出典：
「住民同士のつながりが強く、政府信頼が高い都道府県ほど、新型コロナウイルス感染症による死亡率が低い」（令和3年11月18日東京都健康長寿医療センタープレスリリース）



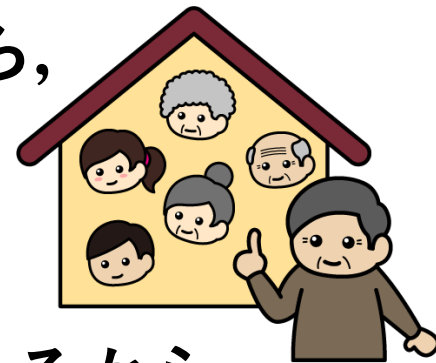
災害時に活かされる「つながり」

- 2011年 東日本大震災
ソーシャルキャピタルが地域社会に大きく貢献。
- 災害時には、人と人とのつながりが「生死を分ける」重要な要素になる。
- 平常時からの地域のつながり方が、災害対応に強く影響する。
(稲葉・吉野, 2016)
- 日常的な住民同士の親密な関係が、緊急時の救助・支援活動に多大な貢献。



災害時に活かされる「つながり」

- 「いつもあの家に集まればみんながいるから、あの家を避難場所にしよう」
- よく知っている友人の自宅が倒壊した際に「普段からどの部屋で寝ているかを知っているから瓦礫から救い出すことが出来た」。



日常的に「教えあう関係性」という
ソーシャルキャピタルが 存在している地域



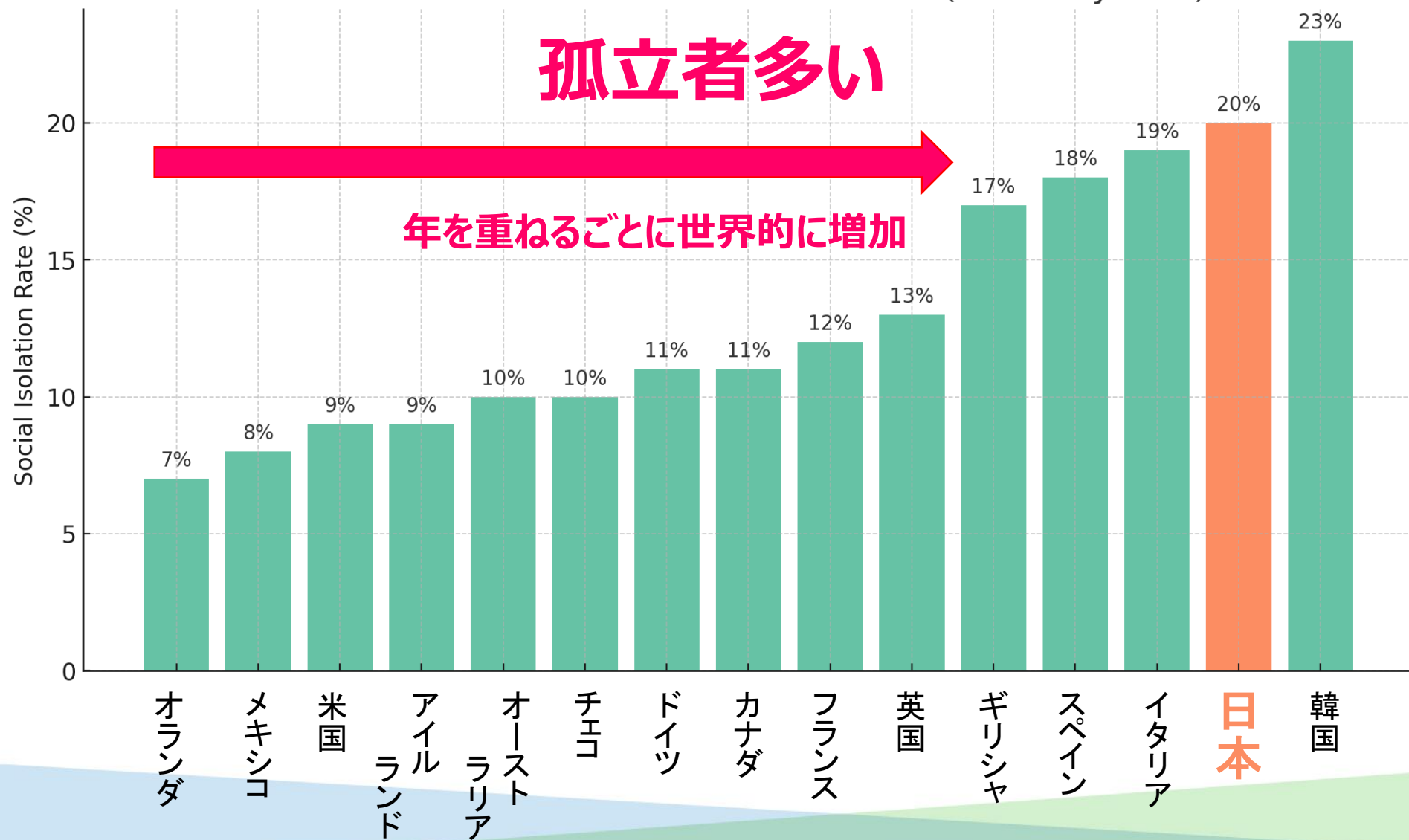
避難活動や救急活動にプラスの結果をもたらす

2021年

社会的孤立の状況（OECD諸国の比較）

友人、同僚、その他宗教・スポーツ・文化グループの人と全く、あるいはめったに付き合わないと感じた比率（%）

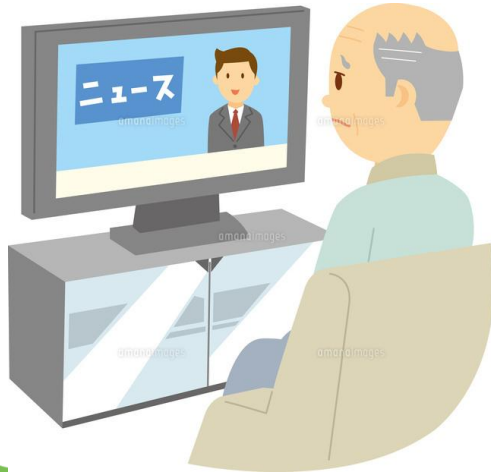
Social Isolation Rates in OECD Countries (Sorted by Rate)



なぜ日本は 社会的孤立割合が高いのか？

社交を通じて実現されていた社会的ニーズの
減少（便利な社会・安全な社会）

生活はして行ける



なぜ日本は 社会的孤立割合が高いのか？

孤独ではなく、同居家族（同居者）との
絆が強く、それで幸せな生活ができています。

どちらかが早く亡くなる⇒いずれ独居
（これから、社会とのつながりをつくるのが困難）



オランダは住み替えのため
孤独・孤立にならない

孤独がもたらす身体の変調

- 睡眠パターンの乱れ
- ストレスホルモンの増加
- 炎症の悪化
- 免疫システムの異常



など、多くの問題を引き起こす



孤独で死亡リスクが高まる

死亡のリスクが高まる（7年以内の死亡リスク）

・社会的孤立： **29%** 

（本人がどう感じているかは関係ない）

「一人でいても幸せを感じている」と回答した人も同じリスク

・孤独感： **26%** 

孤独は「万病のもと」

- 冠動脈性の心疾患リスク : **29%**
- 心臓発作のリスク : **32%**
- アルツハイマーになるリスク : **2.1 倍**



社会的なつながりを持つ人 :
早期死亡リスクが50%低下する



男性のほうが深刻な孤独の問題を抱えやすい

孤独を不安に感じる・・・自分の弱さを認めることにつながる。



「男らしさ」という価値観に縛られがちな男性
孤独を肯定的に受け止めて対処しようとするか、
寂しさを押し殺そうとする傾向あり。



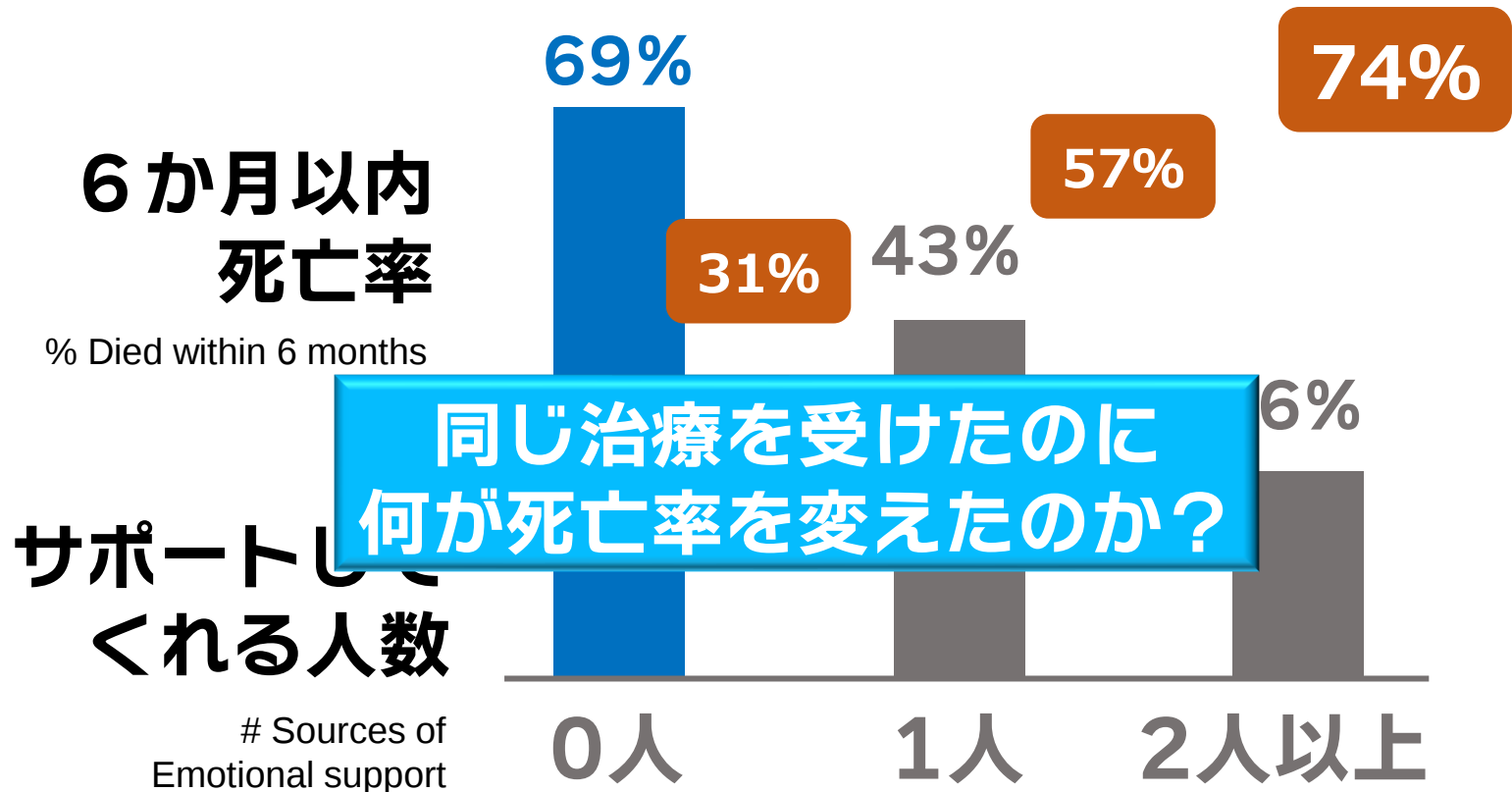
サポートを自ら求めようとする人が少なくなる。



男性のほうが孤独の問題を深刻に抱えやすくなる。

急性心筋梗塞で入院した75歳以上の男女117名

117 individuals 75 years of age or more hospitalized for acute

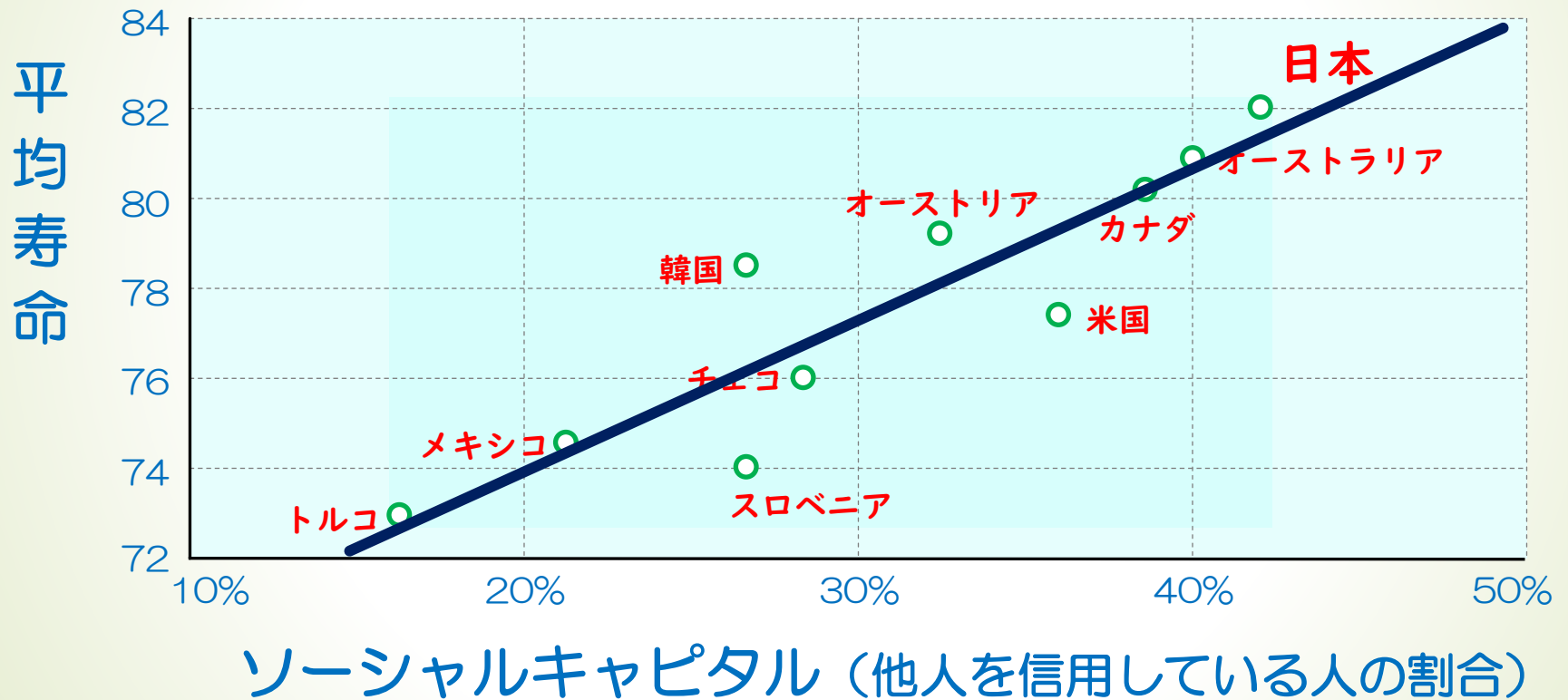


心のささえに
なってくれる人

Emotional Support and Survival after Myocardial Infarction. A Prospective, Population-based Study of the Elderly Lisa F. Berkman, PhD, Linda Leo-Summers, MPH, Ralph I. Horwitz, MD
<https://doi.org/10.7326/0003-4819-117-12-1003>

「人は信用できると思いますか？」

平均寿命と「人の信頼」



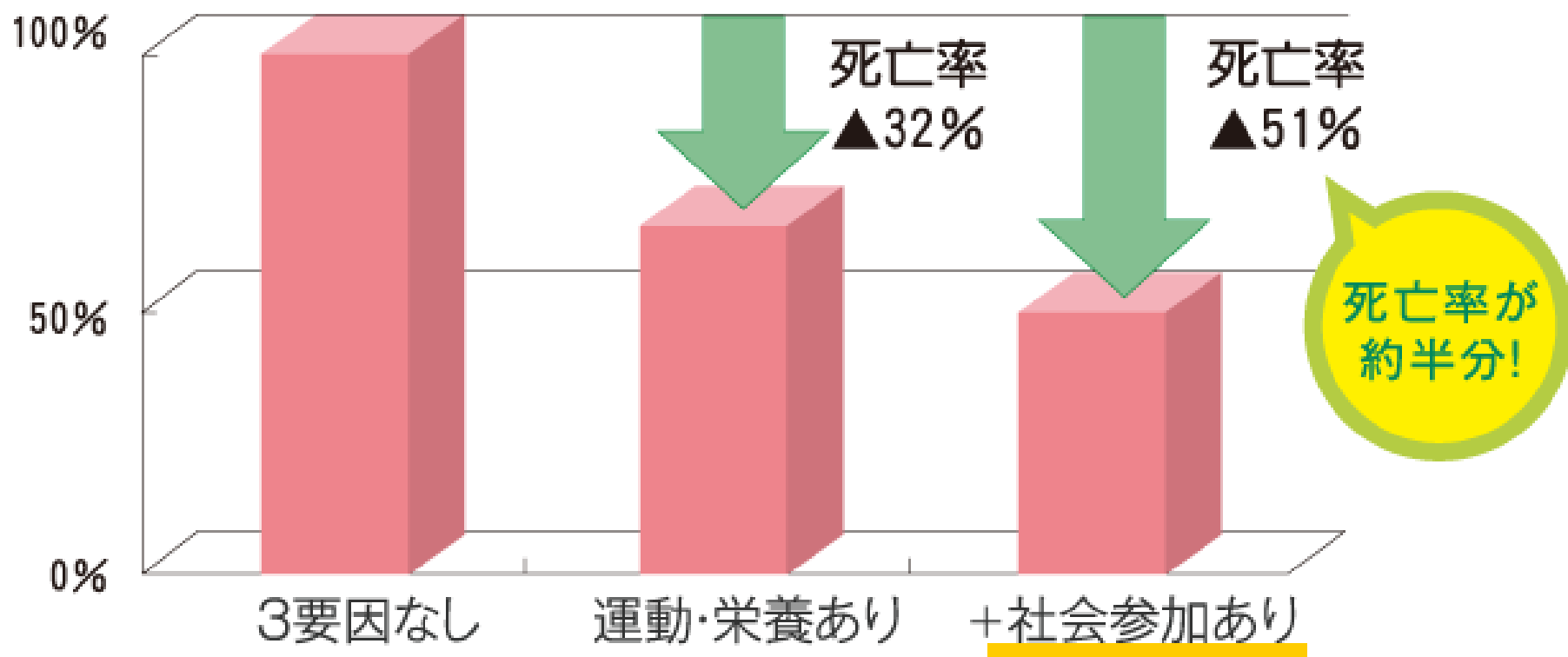
ハーバード大学教授 イチロー カワチ著「命の格差はとめられるか」

「お互いさま」や「持ちつ持たれつ」 といった連帯意識でなぜ長寿？

- 1) 他人同士の密なネットワークにより、健康によい情報やサービスが提供されること。
- 2) 周囲との人間関係が円満になり、ストレスが少なく治安のいい環境が作り出せる

社会活動すると長生き

運動・栄養・社会参加の有無と死亡率



※性別、年齢、体格指数、喫煙状況で調整したハザード比
静岡県高齢者コホート調査研究

今日から始める / 簡単にできること

“つながる” 生き方は、選べる選択

① **小さな一歩** (Simple Steps)

「あなたの大切な人」を3人リストアップして、週に一度、連絡

② **共感と思いやり** (Empathy & Care)

「最近どう？」と「そのあとどうした？」でつながりは深まります。

③ **習慣化** (Routine)

月1回のお茶会・近所の方へのあいさつなどが“小さな絆”に

筋トレするのと同様に

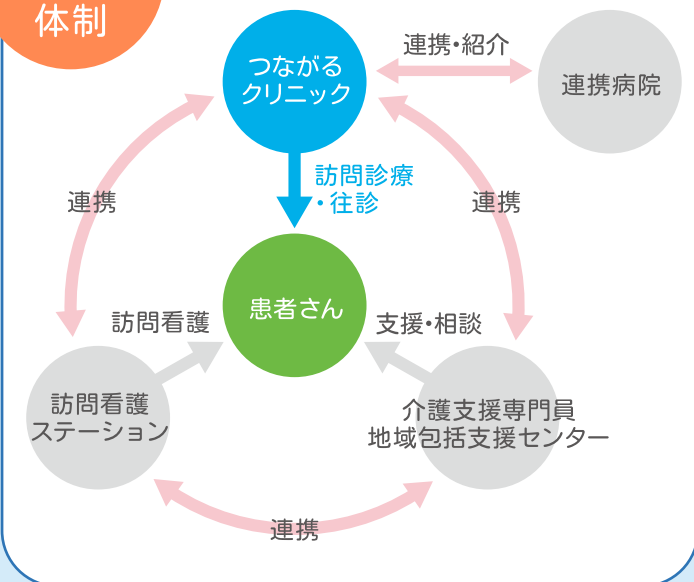
意識して時間を取り行うことが重要

＼近くて安心♪／

つながるクリニック

外来・訪問診療

安心の
24時間
体制



港南区 ●野庭町●上永谷●日野●日野南●日限山
●日野中央●丸山台●港南台

栄区 ●小山台●小菅ヶ谷●鍛冶ヶ谷 ●中野町
●元大橋●本郷台●若竹町

戸塚区 ●南舞岡

磯子区 ●洋光台 など



その他の
エリアの方は
ご相談ください

重度の疾患やいろいろな医療処置にも対応。認知症の方の訪問診療も承ります。
専門の相談員が相談にのります。

つながるカフェ
by Tsunagaru Clinic
併設



045-848-2700



在宅緩和ケア充実診療所
機能強化型在宅療養支援診療所

つながるクリニック



つながるカフェ



元気づくりステーション



一緒に
行こうよ

少しお手伝い
しましょうか？

楽しんで
いきましょう

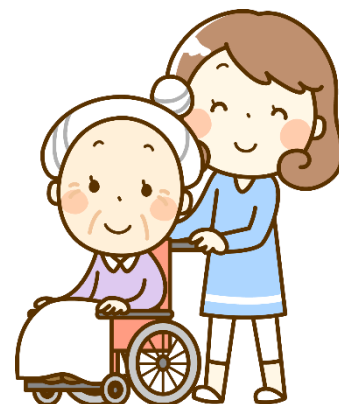
一緒に
やろうよ

豊かな生活 幸せと健康のために

- ・ 少し頑張って外に出よう
- ・ 面倒くさがらずに人に会おう
- ・ **少しのお手伝いや励まし、お誘いが**

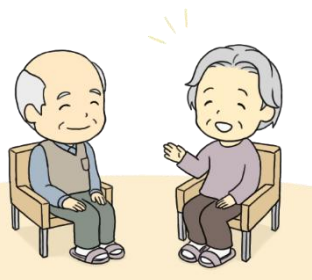
あれば頑張れる人はまだまだいる

頑張れる期間がまだある



豊かな生活 幸せと健康のために

- “便利” に気を付けよう
「人との良い関係」を大切に」



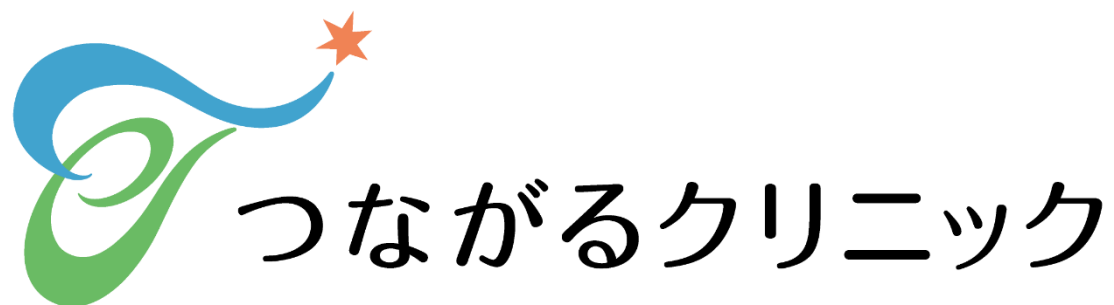
- “一人で何でもできる”
⇒1人ではできなくなる
だから「お願いできる人を持とう」



豊かな生活 幸せと健康のために

- ・ 「そういう時期になったら考えます」
⇒ たいてい遅い。
今でも、なるべく早く具体的に考える
- ・ いつまでたっても、
“声掛け” が重要
- ・ 隣人・知人・仲間を
孤立させない気持ちが大切





つながるクリニックは、人のつながりを大切にして、
新たなつながりづくりで地域に貢献します。

港南区野庭町 深田橋バス停すぐ前

TEL:045-848-2700

