

## 研究の蓄積を基に、 心と社会と健康との関連を説く

評者 ● 丸山佳子

神戸市こども家庭局母子保健担当課長

### 健康格差社会 何が心と健康を蝕むのか 第2版

著・近藤克則 発行・医学書院 定価・2860円（本体2600円＋税）

#### 社会経済的要因、心や感情が、 健康にどう影響するのか

本書『健康格差社会—何が心と健康を蝕むのか 第2版』には、2005（平成17）年の初版発行以降に蓄積された、多くの科学的知見を基に、心と社会と健康の関連が紹介されている。

社会経済的な格差の拡大で国民の健康破壊がどれほど進むのか、またこれらの格差を是正すれば健康度や幸福度がどれほど上がるのかについて、それを示唆する知見が紹介されている。

目に見えない心や感情が、どのように健康に影響しているのだろうか。本書では「うつ」を例に、乏しい社会的サポートや、ストレスの多い労働条件などの社会経済的要因が、心理的な反応を通じて人に生物学的な変化をもたらす、疾患を引き起こすという健康への影響プロセスについて、実証的な研究を紹介しつつ分かりやすく解説されている。

#### 健康への影響に関係する「生き抜く力」

また、幼少期の社会経済状態は、成人後の健康に関連している。本書では、生育歴やライフコースなどの社会経済的要因が、どのように健康に影響しているのかが、「生き抜く力」という言葉を用いて説明され、「健康格差」が生じる背景への理解をより深めることができる。そして、ストレス対処能力などの「生き抜く力」が健康に影響する過程や、高齢者の健康における「笑い」の効用についても研究が紹介されている。



所得格差や社会階層を完全になくしてしまうことは不可能であるが、それらと心理的要因の間において健康格差に関係する「生き抜く力」は、変えることができるポイントとして指摘されており、その点も興味深い。

例えば健康教育などにおいて、「たばこをやめなければがんになりますよ」などと脅かすようにして相手を委縮させるような手法から、自己肯定感を高め、「生き抜く力」を強化してエンパワメントするアプローチに転換することの重要性など、本書からさまざまな気付きを与えてもらった。

#### 保健師としての妄想も膨らむ

また、社会的サポートやネットワークの意義についても詳しく解説されている。中でも、サポートを受けるばかりでなく、困った時はお互い様という互酬性に基づく「持ちつ持たれつ」の関係が、健康への（特に予防的な）影響が大きいという点は示唆に富む。本書には、人間同士の温かなつながりや、信頼、安心感が健康を促進させるという事実もデータで示されており、今後、社会参加の支援方法の検討に大いに役立つと考える。

評者は神戸市の保健師として、高齢者のサロン活動による介護予防事業を通じて、健康寿命の延伸と、地域の健康格差の縮小に向けた取り組みを行い、成果を得た経験がある。さらに本書を読んで、著者が目指す「暮らしているだけで健康になれる社会づくり」がどんな地域なのか、自分の妄想も膨らんでいる。