

益田ヘルスケア通信

The Official Newsletter of Masuda Healthcare Association

「社会生活と健康」

岡山大学学術研究院医歯薬学域（公衆衛生学分野） 福田茉莉



残暑厳しい折ですが、みなさんはいかがお過ごしでしょうか。
日頃より、益田市スマート・ヘルスケア推進事業にご協力いただきありがとうございます。

今回は「社会生活と健康」をテーマに、健康と生活環境や社会生活との関連についてお話ししたいと思います。
世界保健機構（WHO）は、人々の健康にはその人の社会生活や生活環境が関連していると発表しています。これを健康の社会的決定要因（Social Determinants of Health：SDH）と呼んでいます。
これまででも生活困窮や貧困は、健康にかかわる重要な要因として議論されてきました。発展途上国では、劣悪な、あるいは不衛生な生活環境の中で日々の生活を営まざるを得ない、教育を受けられず字が読めないために医療情報を正しく理解できないといった健康問題が生じています。

昨今では、社会生活の充実感や人々とのつながりといった側面からも議論されています。

例えば、社会的に孤立している人（他の人とのつながりがない人）は、何らかのグループに所属していたり、他人とのつながりを多く持っていたりする人に比べ、心疾患や脳血管疾患、がんなどの疾患の死亡リスクが高まると報告されています。

また、社会的支援（ソーシャル・サポート）とは、「社会的関係の中でやりとりされる支援」のことであり、人々とのつながりや関係性によってその人が得られる支援を指します。社会的支援は、疾病の罹患や健康行動に大きく影響し、人々のこころの健康にも大きく関わっています。

「なにか悩みを抱えているときに、家族や友人に話す少し気が楽になった」という経験はないでしょうか？

これは悩みによってその人が抱えたこころの緊張状態（ストレス反応）が緩和された例といえるでしょう。悩みを相談することによってその人が他者から得たサポートです。

また、「いつでも気軽に相談できる相手がいる」と思うことでこころが軽くなることもあるでしょう。これも社会的支援がもたらす効果のひとつであると言われています。

新型コロナウイルス感染症の流行下においては、なかなか家族や友人に会えない方もいらっしゃると思います。感染症対策として、他者と会うことを極力控えることはとても大切です。

その一方で、ポストコロナ時代を健康に過ごしていくうえで、人々とのつながりを維持することも大切になってきます。電話、メール、SNS（ソーシャルネットワークサービス）やweb会議など非接触型のコミュニケーションをうまく活用してみてください。

健康に不安があるという方は、ぜひ本事業のような非接触型の健康管理事業を引き続き活用していただくと大変ありがたく思っています。

特集

コラム「社会生活と健康」

.....

生活に関する調査
及び社会調査

.....

コラム
「日々のストレスを解消する」

.....

おしらせなど

