

はつらつ ライフ

理学療法士による健康コラム

毎回、健康に関する特定の話題を取り上げて、紹介していきます。「はつらつライフ」で発信する情報で、読者のみなさんがいつまでもイキイキと生活する上で参考になれば幸いです。今回は「人のつながりと健康～ソーシャル・キャピタルの紹介～」というテーマで話題を提供します。



理学療法士
福嶋 篤

- ・特定非営利活動法人HPT訪問看護ステーション ポットこころに勤務
- ・認定理学療法士(介護予防)
- ・主に訪問リハビリテーションや地域の介護予防に関する活動に従事している

第十六回

人のつながりと健康～ソーシャル・キャピタルの紹介～

■人は意外とまわりの影響を受ける？

我々は自らの行動を自分で決定していると考えがちです。しかし、実は人とのつながりによって無意識のうちに行動が決められることがあります。その結果として健康に影響を与えているということが指摘されています。たとえば、とある研究では、肥満が友人に「伝染」する現象が示されました。友人が肥満だと45%の人が肥満であり、友人の友人だと25%、友人の友人の友人なら10%、それ以上であればほとんど影響がないといった結果が出ました。これにはいくつか理由があり、友人が太ると太る、太つてりやすいなどといった理由が挙げられます。肥満の友人と食事をすると、自分もたくさん食べてしまふなどの行動につながり健康行動に影響が出てきます。

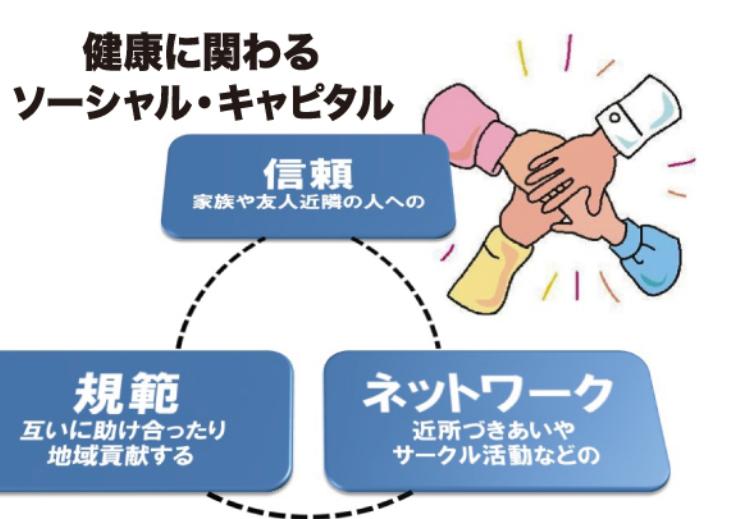
また、結婚と野菜の摂取量についての研究もあります。これは、結婚すると毎週摂取する野菜の量は、男女ともに増え、離婚もしくは伴侶が死別すると減ることがわかりました。しかし、また再婚をすると野菜の摂取量が増える結果が出ており、結婚していることが野菜の摂取量に影響を与えることが示されました。

肥満や食事だけでなく、喫煙や飲酒、うつ、幸せの感じ方といった他のさまざまな健康行動や感情でも同様のことが明らかになっています。つまり、自分がつきあう人や所属するグループによつて、その人の行動が無意識のうちに決まり、健康に大きな影響を受けています。知らず知らずのうちに、健康に影響を受けているということが指摘されています。

なるという考え方があります。このような背景の中、昨今「ソーシャル・キャピタル（社会関係資本）」といった概念が注目されています。ソーシャル・キャピタルの具体的な定義は研究者によつて様々ですが、アメリカの学者パットナムによると「人々の協調行動を活用することによって、社会の効率性を高めることができる『信頼』、『規範』、『ネットワーク』といった社会組織の特徴（図1）」とされています。地域や組織の協調力、結束力を表すものと考えるとわかりやすかもしれません。このソーシャル・キャピタルが高いと、治安が良かつたり、健度が高いということが言られています。

では、ソーシャル・キャピタルはどのように測るのでしょうか？これにはいろいろな測定方法がありますが、例として挙げるところの地域の人を信頼できますか？」、「近所の人が困つてたときに手伝いますか？」、「ここは周りの人のつながりが密な地域ですか？」などといった質問をします。こういった質問を行うことで、地域の結束力、すなわちソーシャル・キャピタルを測定することができます。

ソーシャル・キャピタルについてもっと詳しく知りたい方は、イチロー・カワチ著「命の格差は止められるか」（小学館101新書）をお勧めします。



(図1)：ソーシャルキャピタル（社会関係資本）

日本には昔から「縁」、「情けは人のためならず」といった言葉があるように、地域

や人とのつながりや信頼感をもとに、人が他人を思いやる協調的な行動をとり、それが地域全体や自分の財産に

測定方法がありますが、例として挙げるところの地域の人を信頼できますか？」、「近所の人が困つてたときに手伝いますか？」、「ここは周りの人のつながりが密な地域ですか？」などといった質問をします。お楽しみに。

いかがでしたでしょうか。次回は「体幹をきたえよう！」をテーマに話題を提供