

講演概要

「『おせっかい』で健康の輪を広げよう」

近藤 尚己（研究所理事・医療医学部門主任研究員 / 京都大学大学院医学研究科社会健康医学系専攻社会疫学分野主任教授）

コロナ禍の間、多くの人が孤独感にさいなまれ、誰もが人とのつながりの重要性を再認識しました。人とのつながりは、人間が生きてくうえで不可欠なものであり、特に社会の中で生活するためには豊かで心地の良いつながりを保つことが必要です。

つながりはよく生きるための資本であることから、社会関係資本（ソーシャルキャピタル）と呼ばれます。研究によれば、つながりがない、孤立した生活を送ることは、たばこを吸うことに匹敵するほど、命を蝕むことが知られています。例えば災害時に役立ちます。高齢者20万人を長期間追跡している「日本老年学的評価研究」JAGES（ジェイジス）研究では、ソーシャルキャピタルが豊かな地域に住んでいると、災害時に抑うつ症状になる危険性が下がることがわかりました。

病院や診療所にも、孤独感を抱えた患者さんは日々訪れます。しかし今の医療制度では、患者さんの孤独感などを評価して対応する、ということが明確に制度として推奨されていないため、病院に孤独がちな人が来ても、対応できていない現状があります。本来であれば、医師である、といった専門分野の垣根を越えて、生活の心配もする「おせっかい」をすればいいのですが、今の医療現場は大変忙しく、なかなかその時間がありません。

養父市が進めている「社会的処方」は、医療機関と地域の様々な担い手とが連携して、皆がおせっかいをやき合うことで孤独感や生きづらさを抱える市民がいなくなることを目指す取り組みです。そのために、コミュニティナースなど、若い力が活躍しています。また、診療の場でも、身体や心の診断をするだけでなく、生きがいやつながり、といった面も評価しながら診療を進めていくことで、病院に来ると、そこから社会とのつながりが豊かになり、病気が治るだけでなく人生も豊かになる、ということも期待されます。みんなで社会的処方を進めましょう！