

# 「孤独・孤立」の解消には“多接”

## ——“多接”の学術報告——



現代社会は、さまざまな社会的不安に加え、新型コロナウイルスの影響によって、誰もが孤立しやすい状況に直面しています。「孤立・孤独」は、心身の健康や命にさえ大きく関わってくるのが科学的にわかっています。とくに高齢者の場合は、フレイル、認知症に関わるリスクが高く、“多接”を心がけることが有効です。

### 孤独・孤立はタバコの害悪に匹敵する くらいの健康リスク

人との繋がりと健康リスクとの関連を調べた148件の調査(のべ308,849人の参加者)のメタ解析で、より強い社会的関係を持つ参加者の生存の可能性は、50%増加することがわかった。  
Lunstad JH, et al: PLoS Med. 2010; 7: e1000316

### 趣味がある人、料理をする人ほど 認知症発症率は低い

高齢者56,624人を6年間追跡した結果、認知症発症率は、料理をしている人はしていない人の3.3倍、趣味がある人はない人の2.2倍、他人の相談にのる人はのらない人の2.2倍であった。  
竹田徳則, 他: 日本認知症予防学会誌. 2016; 4: 25-35

### 友人と月に1~4回ほど 会っている人は、血糖コントロールが良好

9,554人の高齢者を対象とした日本の研究で、友人と月に1~4回ほど会っている人は、ほとんど会わない人に比べて、血糖コントロールが良好という結果が報告された。  
Kenichi Y, et al: PLoS One. 2017; Jan 6;12(1): e0169904

### 付き合いのある知人が多い 人のほうが糖尿病(2型)の発症リスクが低い

オランダの2,861人を対象とした研究で、友人が一人減るごとに、2型糖尿病の発症は、女性で12%、男性で10%高くなるという結果が示された。とりわけ一人暮らしの男性は、新規に2型糖尿病が発症する確率が84%高かった。  
Brinkhues S, et al: BMC Public Health. 2017 Dec 19;17:955.

### 「社会的孤立」が心臓発作や脳卒中のリスクが高める

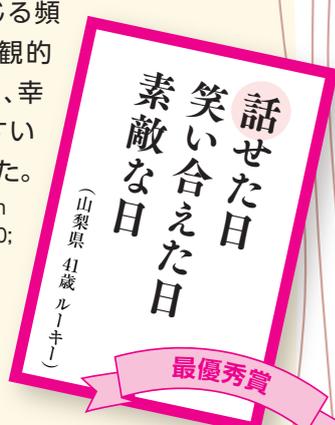
虚血性心疾患に関する11報、脳卒中に関する8報の研究論文をメタ解析した結果、孤独感を抱えている人や社会的に孤立した人は、虚血性心疾患のリスクが29%高く、脳卒中のリスクは32%高いことが示された。  
Valtorta NK, et al: Heart. 2016;102:1009-16.

### ボランティア活動に参加すると寿命が延び 幸福感も向上

50歳以上の米国人1万2,998人を4年間追跡した結果、週に2時間程度のボランティア活動を継続して行っている人は、絶望や孤独を感じる頻度が低く、主観的健康感が高く、幸福感を得やすい傾向がみられた。  
Kim ES, et al: Am J Prev Med 2020; 59:176-186

#### 「社会的処方」とは？ — 社会的孤立の解決策と方向性

うつや認知症、フレイル、認知症の進行のリスクがある社会的孤立の方々に対し、「人のつながり」を処方する「社会的処方」という新しい概念が注目されています。保健、医療、福祉、介護などが一体となった地域での社会的処方のネットワーク構築が試みられています。



全国生活習慣病予防月間スローガン2022年 最優秀賞



毎年2月は、全国生活習慣病予防月間

日本生活習慣病予防協会 <https://www.seikatsusyukanbyo.com/>

