

4月 ポジティブな気持ちで健康寿命を

平成 29 年 04 月 01 日



「健康に暮らす」とは？

一つは、病気をコントロールして重症化や合併症を防ぐことです。もう一つは、たとえ病気があっても、できるだけアクティブに生活していることです。

「病気と診断されていない」「検査値が正常範囲内」といった客観的な指標も大切です。しかし、たとえ病気があっても、家族や友人、社会と関わって、自分の役割や居場所があり、幸せだったり、生きがいを感じていたりすることも、「健康に暮らす」ということではないでしょうか。

〔健康のイメージ〕

客観的な指標

- 病気と診断されていない
- 検査値が正常範囲内

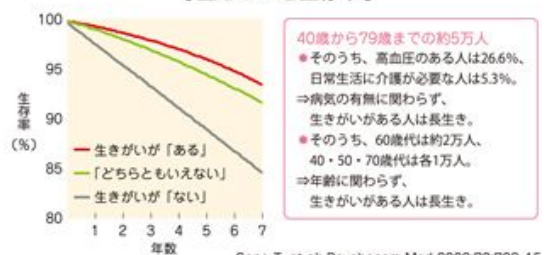
主観的な指標

- ポジティブな気持ち
- 活動的な生活

生きがいと長生き

「生きがいがある人は長生きする」というデータがあります。5万人以上を対象にした調査で、「あなたは『生きがい』をもって生活していますか？」という質問をしています。その結果、生きがいをもって暮らしている人は、生きがいのない人よりも長生きしていることがわかっています。病気のある・なしに関わらず、また、年齢に関わらず、生きがいがない人ほど死亡リスクが高いのです。

〔生きがいと生存率〕



ポジティブな気持ちで

では、どうしたら生きがいをもてるのでしょうか。「生きがいをもちたい」と一人で考え込んでも、もてるものではないかもしれません。

難しく考えず、趣味やスポーツ、社会活動など何か好きなことをして、ストレスを忘れる。そして、楽しさを感じて気持ちを切り替えられる。このようにしていれば、結果的に生

きがいはいもてると思います。

ここで大切なのは、「長生きするためや、生きがいをもつために、何かをする」という考え方はしないで、好きなことを楽しんでポジティブな気持ちでいれば、結果的に生きがいをもつことができ、元気で長生きできる、という考え方です。

気持ちの状態は健康に影響する

多くの研究結果から、ポジティブな気持ちでいることの健康への効果がわかっています。ポジティブな気持ちでいるこ

とは、からだを動かすことや禁煙することと同じくらい健康に効果的だとも言えます。

〔ポジティブな気持ちによる健康効果の例〕



健康長寿の秘けつ

最後に、健康長寿のために心がけるべきと言われていたことを紹介します。ポジティブな気持ちで活発に暮らして、健康長寿を実現していただけることを願っています。

〔監修〕辻 一郎

(東北大学大学院医学系研究科 公衆衛生学専攻公衆衛生学分野 教授)



旬の野菜とカレーの辛味で、ポジティブな気持ちに。「健康レシピ」は、こちらをご覧ください。

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat520/h29/290401>

<出典> 全国健康保険協会のホームページ「季節の健康情報」より