

くすりと健康のはなし

葉包紙^{やくほうし}

第83回

一般社団法人岐阜県薬剤師会
ぎふ薬事情報センター委員

中澤 千寿

みなさんは、男性と女性、どちらが長生きだと思いますか？

2017年の日本人の平均寿命は女性が87歳、男性が81歳で、いずれも過去最高を更新しました。女性のほうが6年も長生きしています。

しかし、イタリアのサルデーニャ島では男女ほぼ同じ平均寿命、しかも100歳を超える人の割合が、北アメリカに比べて10倍だということです。地中海に浮かぶこの島には他の地域とは異なる特徴があります。

●家々が密集しており、住民は常に多くの人々に囲まれて暮らしている。

●どの家も頻繁に近所に呼び掛け、一緒に食事をするパーティーを開く。

つまり近隣の人とのつながりが家族のように密接だということです。

中年の数万人の生活スタイルを7年間にわたり調査した研究結果によると、今まで言われていた禁酒・禁煙・運動より、社会的な結びつきや、密接な人間関係が長寿に必要な項目だということが分かってきました。日本で男性より

自治会の役員になると、長生きする!?

女性のほうが長寿な理由の一つは、女性のほうが、このような項目に長けているからだと言えそうです。

「近所の底力」「地域の力」「絆の持つ力」。こうした家族以外のネットワークは「社会の資源」として最近、注目されています。極端に言えば、自治会の役員を積極的に行い、人との結びつきが強い人は長生きの条件を満たしている、ということになるのです。

ではなぜ、人との結びつきが長生きにつながるのでしょうか？最近の脳科学によると、人と接することで免疫力を高めることなどが分かっていますが、まだまだ未解明な部分もあります。

さて、このような地域の力を生かす拠点の一つとして考えられているのが「健康サポート薬局」です。近所の人達が気軽に立ち寄って血圧や体重、血糖値を測ったり、薬局で健康のための講座を開いたりして、いろいろな人が集まり交流する。健康サポート薬局の薬剤師は、そんな地域の力の一員になれたら、と考えています。