

## つながりと健康～そのメカニズム～

「つながりが豊かであるほど、健康状態が良い」ことは多くの研究で明らかにされていますが、今回の調査でも同じ傾向がありました。東京都においても、つながりを生み出し、豊かにすることが健康づくりにおいては大切であることが確認できました。

なぜつながりの豊かさと健康が関連するのでしょうか。メカニズムを整理しておきましょう。

### ① 心理的メカニズム

社会的つながりがあると、人との会話や共感を通じて安心感や自己肯定感が高まります。また、交流によって脳内でドーパミンやセロトニンが分泌され、ポジティブな感情が促されます。これにより、ストレスが緩和され、精神的な安定が保たれやすくなります。

### ② 生理的メカニズム

社会的つながりがあると、ストレスによるコルチゾールの過剰分泌が抑えられ、自律神経のバランスが整います。さらに、交流を通じてオキシトシンが分泌され、血圧の調整や免疫機能の向上に寄与します。これにより、体内の炎症反応が抑制され、健康的な生理状態が維持されます。

### ③ 行動的メカニズム

社会的つながりがあると、他者との関わりを通じて行動の規範が形成され、健康的な習慣を身につけやすくなります。例えば、周囲に健康づくりに取り組む人がたくさんいれば、「自分もやってみよう」「頑張ってみよう」と思いやすくなります。また、周りの目があることで意識や行動が強化され、継続しやすくなります。

また、今回の調査では、「地域の人とのつきあいに対する満足感が高いほど、健康状態への意識が良好である」ことが示されています。つながりへの満足感の高さは、上記のメカニズムを介して健康に好影響を与えていると考えられます。つながりの量だけでなく、その質—つまり本人が満足、納得できるつながりを作れること—も同じくらい大切なのです。