

Happy People Live Longer

—ポジティブ心理学のすすめ—



講師:坪田 一男 氏(慶應義塾大学医学部 教授)

最新医学研究の成果によると、病気や寿命と「心」の関係が明らかになりつつあるという。「ごきげんな人ほど健康になる、長寿になる」という仮説を立て、科学的に健康と心の間接関係を検証する坪田一男教授が、最新研究から見たアンチエイジングの秘訣を語った。

カロリー制限と酸化防止がアンチエイジングの基本

「病気を治す」という従来までの医学の発想だけではなく、「より健康に、よりよく生きる」というポジティブな発想で健康を科学する。それがヘルス・サイエンスの目指すところであり、その一環として世界的に注目が集まっているのがアンチエイジング医学である。

サイエンスに基づくアンチエイジング医学で世界的に支持を得ている理論が二つある。カロリス仮説と酸化ストレス仮説だ。カロリーを制限することが健康・長寿に有効とする「腹八分のサイエンス」と、身体をサビさせない(酸化させない)科学である。

最適な栄養を取りながらカロリーを抑えることにより、寿命を延ばす長寿遺伝子サーチュインが活性化することが分かってきた。それがカロリス仮説だ。一方、酸化ストレス仮説は、活性酸素などで細胞が酸化して変性し、組織や機能が正常に働かなくなることが病気や老化の原因という理論だ。酸化を防げば若さを保てると考えられる。

このアンチエイジングの理論を実践する上で、食生活と運動に関するエビデンスが多数挙げられている。さらにもう一つ、有益であることが科学的に注目されつつある方法がある。それが、「ごきげん」である。

「健康だからごきげん」から「ごきげんだから健康」へ

私は常々、ごきげんに生きることは、健康に対して何らかの好影響があると思っていた。ただし、ごきげんすなわち幸福(Happiness)は長年、サイエンスの対象とはされなかった。指標化が非常に困難であるからだ。

しかし、科学的なアプローチによって幸福と健康の関係を解明する試みが、世界中で進められている。

有名な研究としては、米国の尼僧研究がある。皆がほぼ同質の生活を続ける尼僧180人を対象に、修道院に入りたての頃の日記から「ポジティブな言葉を多用したグループ」と「ネガティブな言葉を多用したグループ」に分け、50年後の生存率を調べるというものだ。すると、前者のグループが2.5倍も生存率が高いという結果が得られた。また日本でも、「生活を楽しんでいる人ほど心筋梗塞になりにくい」という津金昌一郎氏(国立がん研究センター 予防研究部長)の研究発表がある。

今までの考え方は、「健康だからごきげん(幸福)である」だった。それは生活調査など統計的にも正しい。しかし、最新のさまざまな医学研究により「ごきげんだから健康である」ことも証明されてきた。つまり、ごきげんと健康は往復回路にあるということだ。

「3 good things」でごきげんに生きる習慣を身に付ける

では、ごきげんに生きるためにどうすればいいのか。まずはニコニコすることだ。笑うと脳に「楽しい」という信号が送られ、たとえ幸せなことがなくても、脳は幸せだと勘違いをする。「笑う門には福来る」は、科学的に証明された事実なのだ。

さらには、ごきげんな人と会うことも、ごきげんになるコツだ。ごきげんな人同士は集団をつくるという調査結果もある。自分の強みを生かすということも、ごきげんにつながるだろう。

経済的な豊かさもごきげんの一要因ではあるが、経済学者の調査によると、年収600万円までは年収と幸福度に相関関係が見られるものの、それ以上の額では有意差がないともいう。

最も手軽でかつ強力な方法としては、「3 good things」がある。一日の終わりに、その日にあった良かったことを三つ書き出すというものだ。とにかく良かったことを見つけ出すことで、ポジティブな側面を見る習慣が身に付く。

カロリー制限、酸化防止というアンチエイジングの基本に基づいて、「腹八分」を実践し適度な運動を行う。その上で、意識的にごきげんに生きることが、遺伝子発現にまでも影響する、健康でよりよい生活を築く秘訣なのだ。