

# ●●はタバコと同じくらい 健康によくない？

～健康の社会的決定要因(SDH)を知ろう～



西岡大輔

東京大学大学院医学系研究科

健康教育・社会学分野 博士課程



# 健康の社会的決定要因

Social Determinants of Health (SDH)

聞いたことがある人？

説明できる人？

# 授業の目的

健康の社会的決定要因を  
生活の中で意識できるようにする

## 本日の目標

健康の社会的決定要因について・・・

1. コトバを知る
2. 含まれる要因をひとつ言える
3. 簡単に説明できる

# Aさんの健康に悪影響を与えた要因を探し出そう

Aさん（46歳）は任期付きの助教です  
香川県出身 東京でひとり暮らし 未婚

食事はいつもコンビニ弁当と発泡酒

教室の上司とは相性が悪く

職場では会話がありません

そんなある日...

Aさんは脳出血で倒れてしまいました

# 個人ワーク

Aさんは若くして脳出血で  
倒れてしまいました...

Aさんの健康に悪影響を与えたと  
考えられる要因に丸をつけてみよう

※個人ワークです  
30秒でやってみましょう！

# 健康の社会的決定要因を 探し出そう

Aさん（46歳）は**任期付き**の助教です

**香川県出身** 東京で**ひとり暮らし** **未婚**

食事はいつも**コンビニ弁当**と**発泡酒**

教室の**上司**とは**相性が悪く**

職場では**会話がありません**

健康に悪影響を与えそうな要因がたくさん

# 健康の社会的決定要因を 探し出そう

Aさん（46歳）は**任期付き**の助教です  
**香川県出身** 東京で**ひとり暮らし** **未婚**  
食事はいつも**コンビニ弁当**と**発泡酒**  
教室の**上司**とは**相性が悪く**  
職場では**会話がありません**

Aさんは職場で孤立していました

# 孤立はタバコと同等の影響

148研究 31万人の結果を統合して解析

(Holt-Lunstad J 2010, 2015より引用改変)

## 社会的孤立



社会的に孤立している人は  
そうでない人と比べて約1.5倍  
死亡に至りやすい

この差は統計上は「偶然」

## タバコ



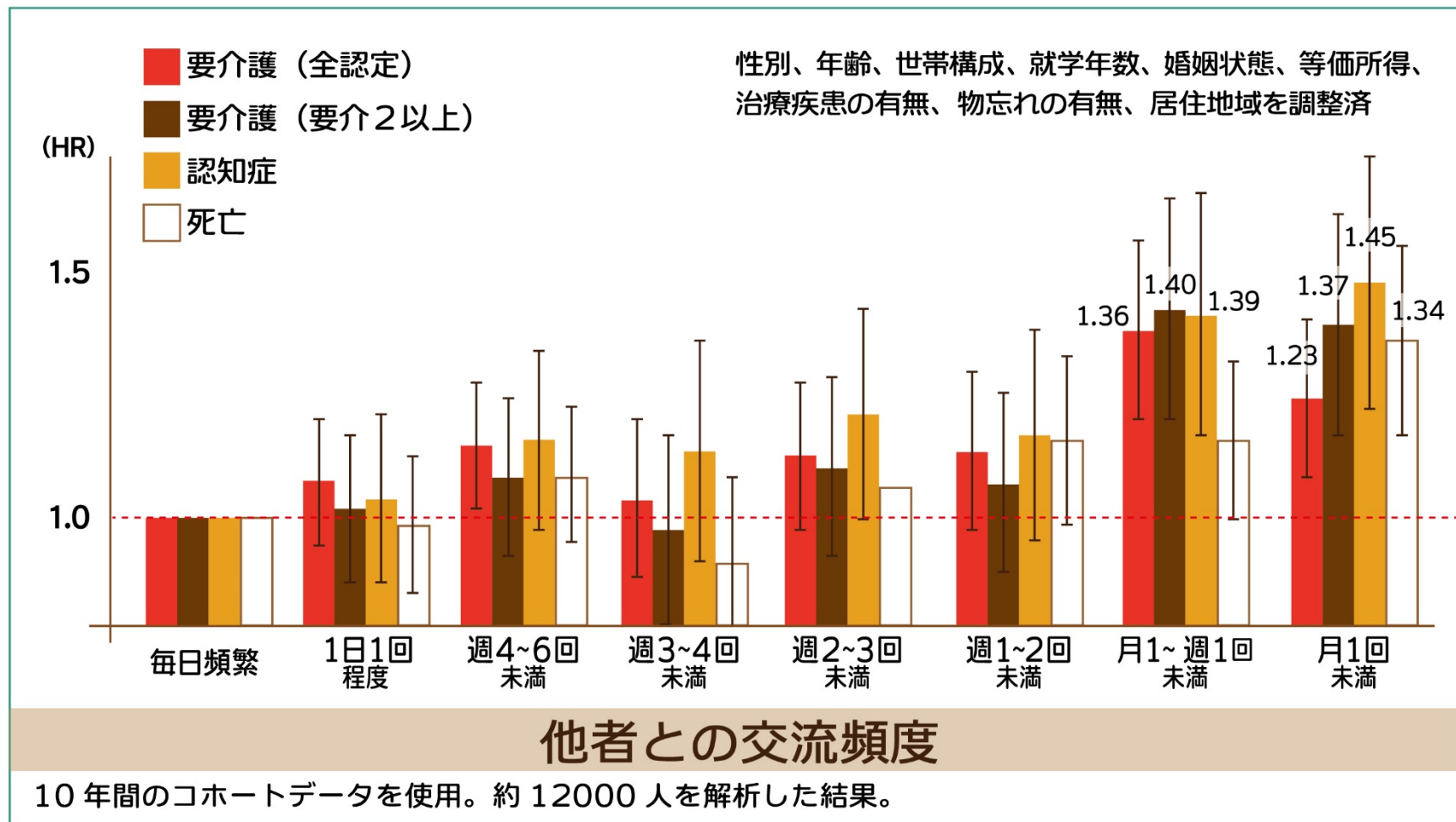
1日およそ15本タバコを吸う人は  
タバコを一切吸わない人と比べて  
約1.8倍死亡に至りやすい

死亡率 (※オッズ比：1を基準値として何倍起こりやすいか)



# 人との交流は週 1 回未満から健康リスクに

～月 1 回未満では1.3倍、早期死亡に至りやすい～

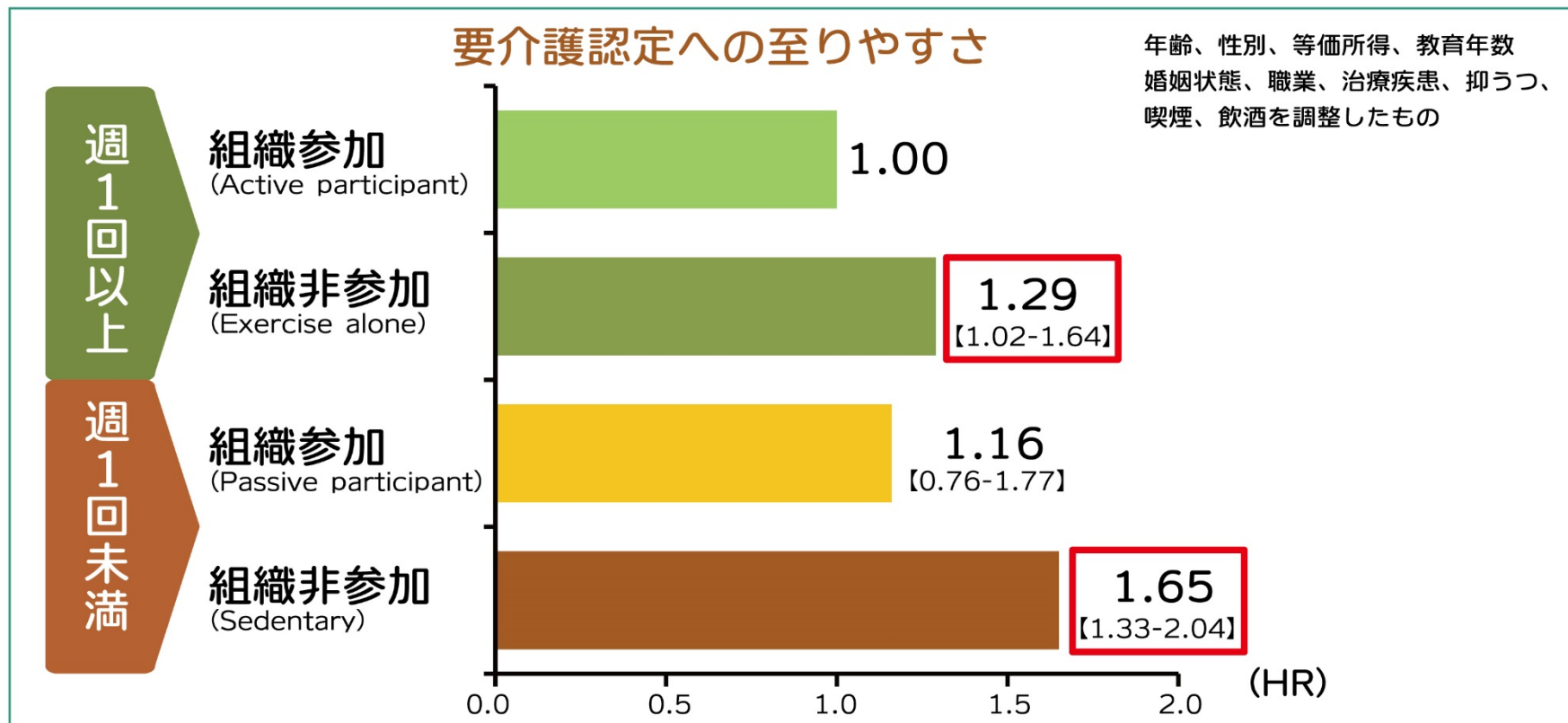


齊藤雅茂・近藤克則・尾島俊之ほか (2015) 日本公衆衛生雑誌. 62(3) より

# スポーツはグループで行った方が良さそう

頻繁に運動していてもスポーツ組織に参加していない人は  
要介護に至りやすい可能性あり。

⇒頻度が少なくても組織参加者は有意にならない

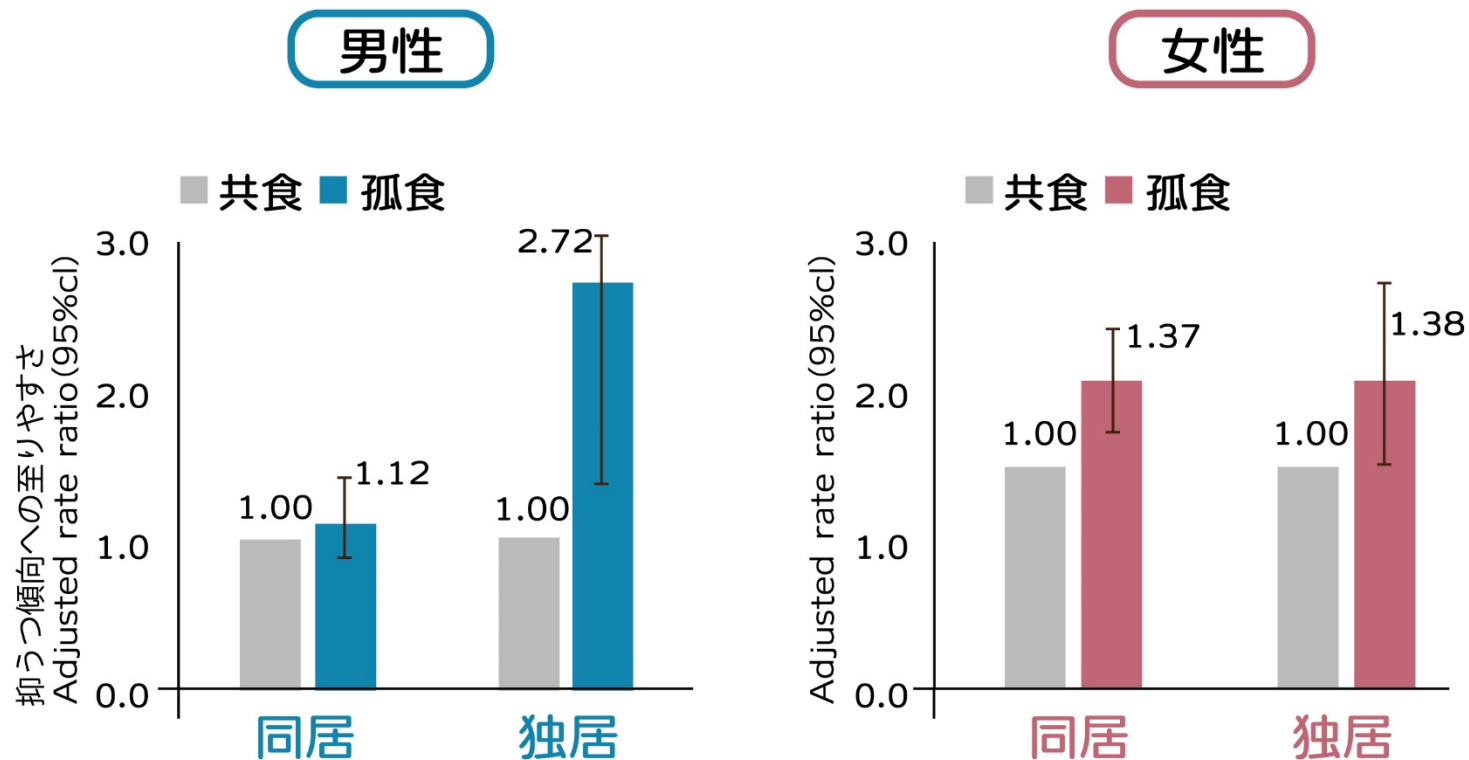


4年間のコホートデータを使用。約13000人を解析した結果。

Kanamori, S., Kai, Y., & Kondo, K., et al. (2012) PLoSOne, 7(11), e51061

# 配食サービスよりも会食のほうがいい？

～独居の孤食は2.7倍、抑うつ傾向に至りやすい～

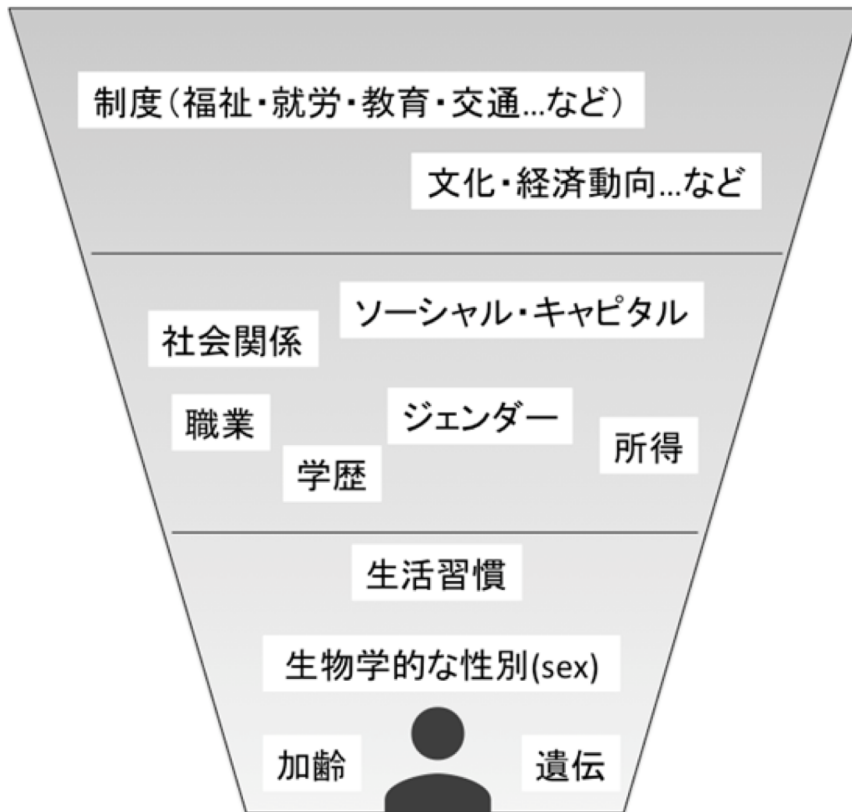


2時点のパネルデータを使用。ベースライン時点で抑うつ傾向にあった人を除いた約40000人を解析した結果。

Tani Y, Sasaki Y, Haseda M., et al. (in press) Age and Ageing.

# 健康の社会的決定要因

このように人々の健康を決めるのは...  
遺伝子や生活習慣だけではありません



孤立・所得・学歴  
労働環境・居住地  
文化・経済動向...など  
**社会的な因子も影響**

左の図のテーマを授業で  
ひとつずつ扱っていきます

# 健康の社会的決定要因

Social Determinants of Health (SDH)

聞いたことがある人？

説明できる人？

# 次回予告

香川県生まれは糖尿病になりやすい？

それはどうしてなのでしょう？

その謎を解き明かすのは...

**健康の社会的決定要因です！**



興味を持った人は、  
授業に出てきた資料を読んでみよう  
(カメラアプリをかざすだけ！)

