

コロナがもたらす新たな流行病「孤独」

肥満を上回るリスクに「つける薬」は存在するか

神戸市議会議員・元国會議員政策担当秘書 岡田裕二

「いまや現代社会は『孤独伝染病』(loneliness epidemic)に直面している」

米ブリガムヤング大学のジュリアン・ホルトランスタッド教授(精神科医)が、警鐘を鳴らしたのは、17年に開催された米国精神医学会の年次総会だった。孤独と社会的孤立の蔓延が、慢性疾患の主役である「肥満」よりも大きな脅威になり得ると警告し、その影響は今後ますます大きくなるのだという。彼がまとめた2つの調査報告書によれば、人は社会的つながりが弱まると、早期死亡リスクが倍増し、社会的孤立、孤独感、ひとり暮らしの3要素すべてが、肥満と同等もしくはそれ以上に、死亡リスクを高める要因になるという。「他人との社会的つながりは、人間の基本的な欲求であり、生存に対する決定的な要因となり得る」「孤独は肥満より危険であり、不可逆的な結果を招き得る」との結論



英国「エンド・ロンリネス」のキャンペーンサイト

から、「社会的に孤立して生きていく人の数が世界規模で今後ますます増え、公衆衛生にも大きな影響を及ぼす」とし、「伝染病」としての孤独対策を訴えた。これは世界が新型コロナウイルス禍に包まれる前のことだ。

同様に、14年2月に行われた米科学振興協会の年次総会では、シカゴ大学のジョン・カチオツポ教授が、55歳以上の成人2000人を対象にした長期研究結果に基づき、孤独は睡眠を妨げ、ストレスホルモンであるコルチゾールの分泌を増加させて血圧を上げるなど、人体に有害な影響をもたらす、早死にリスクを14%も高めると主張。この数字は肥満による早死にリスクの約2倍に相当するとした。また英ヨーク大学の調べでは、孤独感及び社会的孤立が心筋梗塞または狭心症のリスクを29%高め、脳卒中リスクを32%高めるといふ。さらに、米ボストン大学医学部の

研究では、常に孤独を感じている中年の人たちは、孤独を感じていない同世代の人たちと比べ、認知症あるいはアルツハイマー病を発症するリスクが倍近く高いとした。

担当大臣を設けた日英

英国は18年1月、内閣に「孤独担当大臣」を新設し、世界に衝撃を与えた。孤独は主観的な感情の領域、個人の内面の問題であり、政府が介入すべきものではない、との意見もあったが、「孤独は他者との関係性が欠乏した社会的孤立であり、社会的対応が必要な問題だ」とする主張が勝った。

超党派の委員会調査などにより、英国人口6600万人のうち約900万人が孤独を感じており、65歳以上の360万人が「テレビが唯一の友人」と答えたことが明らかにされている。ロンドン・スクール・オブ・エコノミクスが17年

に発表したところによると、「孤独」がもたらす医療費用は10年間で1人あたり6000ポンド(約93万円)であるという。公共医療が無料である英国で1次診療を担当する医師たちの診療のうち、2割は医療ケアではなく、孤独で訪れる患者たちの話し相手だったとする報告もある。

英国政府は18年10月、「対孤独戦略」という報告書を発表し、孤独対策予算として2000万ポンド(約31億円)を策定。さらに23年までに、国民保健サービスに「社会的処方」を適用する方針だ。医師が「医療」ではなく「社会的処方」が必要と判断すれば、地域の自治組織などに連絡し、状況に応じて地域活動に参加するよう促したり、斡旋したりする。

「孤独は不名誉(stigma)」という考えを払しょくすることも重要だ。多くの人は自分が孤独だと認めることは、「弱さを晒け出すこと」

る高齢者向けボランティア食堂によく顔を出していた。そこでは「1カ月ぶりに介護士以外の人間と話をした」「外出したのは何週間ぶりだろう」と笑顔で話す高齢者と交流し、戦後に遡る地域の昔話を伺ったものだ。

しかし、ボランティア食堂も、長いところではかれこれ丸2年近く、開催されていない。月に1回、週に1回の貴重な外出と、外部の人間との交流の機会を奪われた高齢者の多くは、いまどんな生活を送っているのだろうか。会うこともできないので知る由もない。コロナ禍は、人と人とのつながりまで寸断したのだ。

日本の年間自殺者数は2万919人(20年度)で、09年の世界金融危機以来初めて、11年ぶりに増加に転じたが、とくに女性と青少年の自殺が増えている。男性の自殺者数は1万3943人で前年より135人減ったが、女性自殺者数は9377人増加して7025人。文部科学省の発表によると同年に自殺した小・中・高生は前年より約40%増加して479人。とりわけ女子高生は138人で、こ

れは前年67人の2倍以上だ。

21年2月、日本政府は英国に倣い、内閣官房に「孤独・孤立対策担当大臣」を設置した。世界で2例目の孤独担当大臣だ。

そして神戸市では、全国で初めて「孤独担当局長」を設置、コロナ禍で深刻化する孤独や孤立の問題に、自治体として対処している。

日英両国の政府と比べ、少し趣が異なるのは、「孤独担当局長」が「こども未来担当局長」と兼務であり、高齢者の孤独のみならず、若者・こども世代の孤独も重視している点だ。

子育て、福祉・健康、教育の施策を進める際、孤独や孤立という切り口からも検証し、必要な支援策を市役所一丸となって検討する。具体的には、「ひきこもり支援室」の創設、こども・若者ケアラ1支援のための専門部局と相談・支援窓口の設置、市内163の全小学校区でのこども食堂など「こどもの居場所づくり」設置の計画策定など進めるとともに、各行政区の社会福祉協議会にコーディネーターを配置し、居場所づくりを担いたい人と応援したい人をつな

げる事業を展開する。古代ギリシャの哲学者アリストテレスは、人間を「社会的動物」と呼んだ最初の人だ。アリストテレスが世を去ってかなりの年月が経つが、コロナ禍に包まれて「社会的つながり」が断絶されたいまの人類社会から振り返ると、彼の「人間は社会的動物である」という言葉は深く胸に突き刺さる。

米ハーバード大学では「人間を幸せにするのは何か」という主題で80年余にわたる縦断研究を実施している。現在その研究に携わる精神科教授のロバート・ウォールディング博士によると、その解は極めてシンプルだという。すなわち「身近でいい人間関係」。孤独の正反対の状態だ。

孤独を脱して、よい人間関係を維持するために何をしなければならぬか。最もたやすい道は、孤独な隣人がいないか周辺を見渡すことだ。「孤独」が伝染する病であるならば、孤独につけるクスリ、即ち「ワクチン」も伝播させなければならぬ。人生100年時代、長い「孤独」の時間が私たちを待っている。