

教養コース 社会保障学

第4回

病は気からを科学する

「精神神経免疫学から

読み解く心と身体の関係

平成 30 年 7 月 7 日 (土) 10:00~12:00

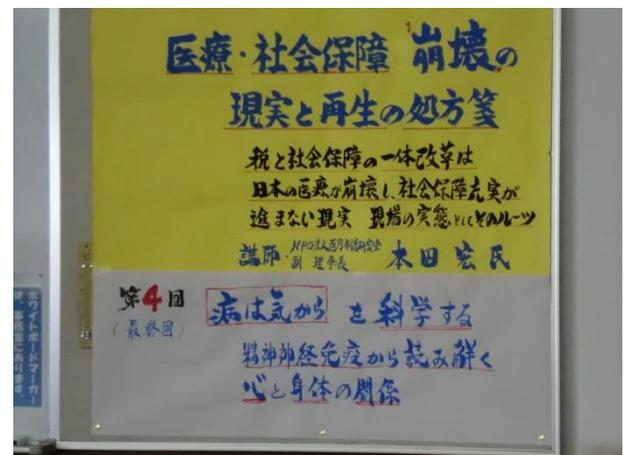
講師 : 本田 宏氏 (NPO 法人医療制度研究会副理事長)

参加者 34 名

1. 何故、心と身体の関係か  
乳癌患者の精神状態と生存率  
闘争心のある人ほど長生きする確率が高い
2. ストレスと身体を理解するために  
ストレスが起きると精神が高揚する  
副腎からの内分泌と脾臓からの免疫が起きる。  
ストレスが人に与える影響は  
死ぬほど怯えたため 心臓発作を起こした  
仮設住宅の孤独死 社会とのつながりがなくなる。  
「言葉」は心の力によって病気を助長したり、回復を助長したりする。
3. 性格と病気の関係  
4つの型に分類される  
性格による死亡率の違い低ストレスグループと高ストレスグループに分けると  
低ストレスグループの方が生存率が高い
4. 希望の医学的効用

強い意志と希望ががん治療成績に影響

患者自身ががんと知り強い意欲と希望をもって治療を受けていることが影響していると考えられる。



## 5. 「笑い」が免疫に影響？

笑いは副作用のない薬

落語を聞いた後は、関節の炎症を悪化させる物質が落語を聞く前に比べ大きく減っていた事例がある。

大阪府は、笑いを医療や福祉の現場に生かそうと、病院の看護師や福祉職員らに、笑いのとれる話術を指導する方針を固めた。

普段、笑わない高齢者ほど健康状態が悪いという調査もある。

健康状態が悪いと、寝たきりとなる割合が高い！

高齢者は、笑いを心がけよう！

## 6. 多彩な人間関係がかぜを予防

家族や友人、職場の同僚、地域社会の人々等、多彩な人間関係が普通の風邪を防ぐのに一躍買っている。

## 7. 友人がいれば血圧は下がる？

高齢者にとって人付き合いを活発にして、友人を作ることは、血圧を下げる点で減量や運動と同様に重要。

## 8. 人は何のために勉強するの？

高校教育は、大きな未完成品を作る事

学校は、人生の準備体操、本番はその後にある。

## 9. 四苦八苦に学ぶ

四苦とは、生・老・病・死

八苦は、四苦+他の四つの苦



10. 心に残る人生の名言から

充実した一日が、幸せな眠りをもたらすように、充実した一生は  
幸福な死をもたらす。

1 1. 「生きがいない人」ご用心

男性、「生きがいの欠如」、女性「人に頼りにされないこと」  
心疾患、脳血管疾患等で死亡する危険性を 2 倍から 4 倍に高めている。

1 2. 幸福について

① 生きがい追求型幸福

向上心や目的意識をもって生きる

② 快樂追求型の幸福

好きなことをして欲求を満足

③ 生きる意味・目的を持っているか

幸福感の醸成要素として、「自己有用感」と人生の「目的」や「意味」が重要だとの  
考え方がある。

自分が必要とされている、役に立っているという感覚そして、  
なんかのため、誰かのために生きるということ。

終章

月影のいたらぬ里はなけれども、眺むる人の心にぞ住む

(法然上人・浄土宗開祖)

中国のことわざ

一時間の幸福が欲しいなら昼寝をしなさい

一日の幸福が欲しいなら釣りに行きなさい

一か月の幸福が欲しいなら結婚しなさい

一年の幸福が欲しいなら財産を相続しなさい

一生の幸福が欲しいなら人を助けなさい

以上