

## 第3回 教養コース ⑤ 社会保障学

# 病は気からを 科学する

令和元年9月28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 25名

### 1. 何故、心と体の関係か？

#### イ) 乳癌患者の精神状態と生存率

手術後3か月後の心理状態を調査し、10年後の生存率を見ると闘争心のある人は、約80%、受け入れた人は、約30%、絶望した人は、約20%となっている。

#### ロ) ボクシングの選手が、試合に勝つとダメージは少ないが、負けると試合で受けた傷はなかなか治らない。

#### ハ) 阪神大震災のあと、心筋梗塞の発生数が多くなった。

また、仮設住宅の孤独死が、それも働き盛りの男性に多く見られた。



### 2. 免疫と条件反射

#### イ) ストレスと免疫

ストレスがたまると免疫が落ちるし、ストレスがないと免疫力が増してくる。

### 3. 性格と病気の関係

性格は免疫に影響する

憂うつ型は、

高ストレスグループのがんによる死亡は 38.4%、生存者 38.4%である

低ストレスグループはがんによる死亡は 17.4%、生存者 71.6%である

興奮型は、

高ストレスグループのがん以外による死亡は 47.9%、生存者 47.9%である

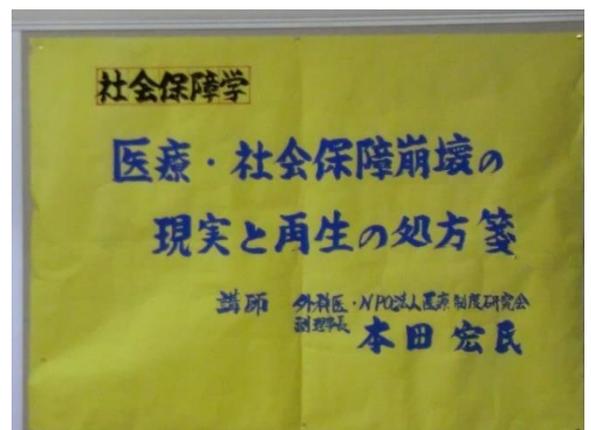
生存低ストレスグループはがんによる死亡は 5.9%生存者 64.1%である

冷淡型、快活型の高ストレスと低ストレスによる生存率の割合は、90%以上である。

### 4. 個人心理療法の効果は、

憂うつ型に対し、心理療法を行ったグループは、生存率が高く、心理療法を行わなかったグループは、死亡率が高い。

心理学的介入は、乳がん患者の生存を改善することが証明されている。



### 5. 強い意志と希望が癌治療成績に影響

癌と名前のつく病院の治療成績が良いのは、患者自身が癌と知り強い意欲と希望をもって治療を受けているからと考えられる。

### 6. 人生には愛とユーモアが必要です

笑いが免疫に影響 笑いがリウマチの患者の痛みを和らげる  
ふだん笑わない高齢者ほど健康状態が悪い。

### 7. 人間万事塞翁が馬（じんかんばんじさいおうがうま）

長期的視野の大切さ

### 8. 四苦八苦に学ぶ

生・老・病・死プラス

愛別離苦（あいべつりく）・怨憎会苦（おんぞうえく）・求不得苦（ぐふとくく）・五陰盛苦（ごおんじょうく）

## 9. 「生きがいない人」 ご用心

循環器疾患で死亡率上昇

男性は？「生きがいの欠如」

女性は？「人に頼りにされないこと」

## 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 (レオナルドダビンチ)



以上