



研究代表者
高見 茂
国際高等研究所
チーフリサーチフェロー
京都光華女子大学学長
京都大学名誉教授

人を健康と幸せに導く「意識」に関する研究 ～関係性との関連を手がかりに～

今日、人類の生存に関わる諸問題が懸念される中、世界では持続可能な社会の実現に向けて文化学術研究の一層の推進が求められているところである。本研究所の所在する「けいはんな学研都市」は、建設当初よりこうした課題に対し、地球規模での環境に関する研究や自然科学と人文・社会科学との融合による文化学術研究、さらには時代を先取りした多様な試みなどについて積極的に取り組んできた。その結果、1994年の都市びらき以降多くの研究機関や企業が集積し、関西圏では類を見ない科学都市として成長を続けている。

本研究のねらいは、「先端幸福創造都市けいはんな」実現の手立ての一つとして、人を健康と幸せに導く「意識」を明らかにし、けいはんな地区住民を中心とした市民レベルのウェルビーイングの向上を図る手がかりを見出すことにある。

■参加研究者

氏 名	所属・役職
高見 茂 (研究代表者)	国際高等研究所チーフリサーチフェロー 京都光華大学学長、京都大学名誉教授
秋山 知宏	国際高等研究所特任研究員 総合地球環境学研究所上廣環境日本学センター特任准教授
川上 浩司	京都大学大学院医学研究科 社会健康医学系専攻健康解析学講座教授
木下 翔太郎	慶應義塾大学医学部 ヒルズ未来予防医療・ウェルネス共同研究講座特任助教
高松 邦彦	東京科学大学戦略本部マネジメント教授
高見 佐知	未来教育研究所研究開発局長

研究目的と方法

本研究は、2015年度から2017年度にかけて国際高等研究所で実施した『「けいはんな未来」懇談会』および『「けいはんな未来」専門検討部会』で提案された「先端幸福創造都市」の実現に向け、また具体的にけいはんな学研都市地域の振興を図る方策を調査検討することを目的として立ち上げられたものである。さらにそれは、本研究に先行して実施された「けいはんな地域のヘルスリテラシーの向上策の研究」の継続研究としても位置づけられる。同研究を通じて得られた知見として、健康には i)最先端の科学技術による治療や予防、ii)情報通信技術の活用、iii)医療制度や医療現場の改善、iv)医学の発達、v)人々の助け合いの社会システムへの組み入れ、vi)個人の意識改革や行動変容、vii)以上の要素が好循環することが必要である、ということであった。そして好循環を生み出す土台の上に、地域住民、地域社会がヘルスリテラシーを備えることが重要であると結論付けられた。

こうした研究成果は、人生100年時代を迎え健康で幸せに長生きするためにウェルビーイングに対する人々の関心が高まっている事とも符合する。なぜならヘルスリテラシーの向上は、人々のウェルビーイング達成の有効な手立ての一つであると考えられるからである。そこで本研究では、健康と幸せの実現のため

に必要な要素を見出すことを究極の目的とする。そして先行研究の成果から、健康や幸せを実現している人々に共通する要素として、「関係性」の存在(良好な人間関係、何らかのつながりの感覚＝「意識」の在り方)が重要であるとの知見が得られている。本研究では、健康と幸せを実現する「意識」をテーマとして取り上げた。特に「奇跡的事例」に着目し、「困難な状態から著しく健康を回復した」事例群において、共通して見られる意識の傾向や要素の抽出を試みた。

2024年度の具体的取組と実績

(1)海外文献の収集と分析

2024年度は2023年度に引き続き、海外文献の収集および読み込みならびに内容の分析を試みた。秋山研究員によって、コクランレビューを用いた文献検索とWeb of ScienceやPubMedなどのデータベースを用いた文献検索の2段階で作業を進められたが、キーワード、フレーズの選定に苦労した様である。スーパーバイザーの川上教授からの助言もあり、and/or条件を設定したキーワードを引くなど適切なアルゴリズムを明確にする必要があり、キーワード選択に至る合理的な思考と選択の必要性を確認した。その上で本研究のテーマである「意識」、特に「健康意識」の英語表現についても検討した。health awareness, health literacyなどが候補に上がったが、コクランレビューにおいてはhealth consciousnessが最も多くヒットした(60件)。また「劇的寛解」の英語表現についてもremissionでは範囲が狭く、「health outcomeの向上」の方がより適切であるとの意見も斟酌し文献検索を進めることとした。研究会で寄せられた意見を基に文献の読み込みを推進したがやはり難航した。そのためliterature__review__ver1.0.xlsxのA列にCochraneとある文献すべてをダウンロードしてスクリーニングする作業計画も立てた。

さらに木下研究員から、関連文献の分析を進めた結果、Klement,R.Jは2024年の文献でTurner,K.A.の2010年の文献を引用し、身体に悪影響を及ぼすとされた思考や感情の種類には、i)恐怖/不安、ii)怒り/憤り、iii)悲嘆/悲しみ、iv)憂鬱/生きる意欲の欠如が、また健康と癒しを因果的にサポートする思考や感情は、穏やかさ/リラックス、許し、幸福/愛/喜び、生きる強

い意志/生きる目的であったとの指摘があった。

またFrenlel et al.の2015年の論文では、Turner,K.A.の2010年、2014年の論文を引用し、西洋医療に加えて漢方や補完医療などを含む統合医療の場合、劇的寛解事例から抽出される要素として、SOC(Sense of Coherence:首尾一貫感覚)が高かったという指摘もあった。本研究では、昨年度の研究会で講演して頂いた島袋隆医師の患者さんで劇的寛解を経験された方を対象に、i)Turner,K.A.が抽出した9つの要素、ii)幸福度調査における3つの要素、iii)日本版Well-beingの質問項目を軸にインタビューを計画した(調査計画の提案は高見佐知研究員、ヒアリングは未実施で研究倫理審査の申請準備中)。SOCの重要性に鑑み、対象者のSOCをヒアリング項目に組み込むことについても共有した。そして質問内容に含まれる項目としてのWell-beingについても意見交換も行った。また、丁寧なインタビューを実施すれば貴重な情報が得られることは確かであるが、比較対象の必要性についても指摘があった。すなわち劇的寛解を経験された人であるが、Well-beingに対する影響を考えていないという人との比較をする必要性(川上教授)も確認し、加えてWell-beingは主観的な観点からしか測定できない事に留意すべきであるとの意見(木下研究員)も共有した。

(2)末期・不治とされる疾患からの劇的寛解を経験する人々の特徴の抽出の計画

この領域については、秋山研究員によって精力的に以下の様な分析計画が構築され、具体的な分析の方向性が提案された。劇的寛解とは、従来の医学的知見では治癒困難あるいは不治とみなされていた疾患が、医学的には説明のつかない形で寛解または退縮する現象を指す。特にガンの研究領域においては、こうした寛解は「稀な例外」とみなされ、薬物療法・手術・放射線療法などの従来型の治療に重きが置かれてきた。しかし進行ガンの治療が奏功しなかったり、患者自身が選択を中止した状況下で、完全寛解に至った症例が一定数報告されている。そこで上記の検討を踏まえ、Turner,K.A.によって抽出された劇的寛解を経験した人々に一貫して見られる9つの要素を i)心理的特性、ii)行動科学的・ライフスタイル特性、iii)生物学的・免疫学的メカニズム、iv)社会的・スピリチュアル的な特徴に集約し多角的にレビューする計画が立てられた。具体的には、Cochrane共同計画による系統的レビューや質的症例報告、臨床研究、心理神経免疫学の知見など、多岐にわたる査読付き文献を参照しながら、医学的には説明困難とされる回復をもたらす可能性のある収斂のパターンを横断的かつ総合的に検討することとした。すなわち、i)2000年から2025年の間に発表された査読付き論文、学位論文、または系統的レビュー、ii)がん患者、あるいは慢性疾患患者のうち、「予期しない」もしくは医学的に「説明困難」な寛解が確認された研究、iii)寛解に寄与する「心理的」「行動的」「生物学的」「社会的・スピリチュアル的」要因を分析したもの、iv)統合医療に関わるCochrane系統レビューや高品質のメタアナリシス等を取り上げることとした。さらに、データを伴わない編集的コメントのみの論文、英語以外の言語で執筆され有力な英語文献から言及のない論文、周辺情報に乏しい単

一症例のみを扱った報告は分析対象から除外する方向で分析を進める計画とした。

該当する研究を定性分析ソフト(MAXQDA)にインポートし、劇的寛解に影響を与えたと思われる上記の4領域に沿って関連文献をコード化する手法を採用する計画を立てた。結果として、「心理的要因」としては、レジリエンス(回復力)、楽観性、主体的に健康を管理する姿勢、感情の処理、ポストトラウマティック・グロース(外傷後成長)等が、「行動面的要因」としては、抗炎症的または代謝的に考慮した食事の導入、日々の身体活動やマインド・ボディ系の実践、補完代替医療の活用といった大胆なライフスタイルの変化が多く報告されたり、「生物学的要因」には、強固な免疫応答や全身性炎症の低下、代謝最適化、場合によってはエピジェネティックな再プログラミングが示唆されるのではないかとの予想が立てられた。「社会的・スピリチュアルな要因」では、強い人間関係のサポートや精神的実践、明確な人生の目的意識などが重要な役割を果たすのではないかとの仮説も提示された。これらの領域が相互作用することで相乗効果を生み出し、自然寛解または病状の逆転を促す「好循環」を形成するのではないかとの推論も指摘された。以上の分析枠組みで仮説・推論として提示した内容を検証するため、計画した分析手法を援用し検討対象文献をテキストマイニングで分類・統合する作業(高松研究員担当)を進めることとした。

(3)「ヘルスリテラシー」に関わる先行研究との関連

また、「健康」と「意識」の関連性を考察する上で、この研究の先行研究である「ヘルスリテラシー」(基本的健康情報を取得、理解し、評価活用する能力)で得られた知見も参照した。すなわち「ヘルスリテラシー」のレベルを把握するためのアンケート項目で、「けいはんな学研都市圏・日本全体」と「EU・オランダ」の間で大きな差が見られたものは、「生活習慣と健康の関係」「健康改善のための意思決定」であった。これらの項目は、回答者の「評価」や「活用」に関わる項目で、「意識」と深く関わるものであると指摘できる。個人・社会全体の「ヘルスリテラシー」の向上は、健康の維持向上に繋がるものであり、その向上を支える社会的仕組みの整備も同時並行で推進されることが求められる。たとえば個人・社会全体の「ヘルスリテラシー」の向上因子、換言すれば「意識」への影響因子として、社会関係資本(ソーシャルキャピタル)の充実度等にも着眼し、研究を進める上で考慮に入れた。

その具体的な仕組みの一つが、市民一人一人の健康を見守り、安心感を与える仕組み(＝社会的処方)であり、医学的処方に加えて地域活動・サービス等に接続する取り組みである。これは、「良好な人間関係」、「何らかのつながりの感覚」を保持することによる「幸福な意識の向上」を促進するものであり、健康や幸せを実現している人々に共通する要素である。現に厚生労働省は、自治体に加えて学校・企業も含む地域の「ソーシャルキャピタル」を活用した健康な街づくりを進めている事からも、その有効性が評価されていることが分かる。したがって「ヘルスリテラシー」の向上も、人を健康と幸せに導く「意識」を高める重要な要素であると指摘できよう。

今後の課題・期待される効果

劇的寛解事例に関する論文収集と分析を通して、「意識」と「健康」の間には一定の相関関係があるのではないかと、との仮説にたどり着くことができた。そこで、本研究の現時点での到達点について評価することが課題となる。そのため、2025年度には医療専門職者の目を通した本研究の仮説・推論の検証をねらいとして、また研究成果の社会発信として、「意識」と「健康」に関するシンポジウムを「けいはんな万博2025」の「ウェルビーイング・ウィーク」の一環として開催することとした。