



平成25年4月22日

卓話 『Happy People Live Longer
～ポジティブ心理学のすすめ』

慶應義塾大学医学部眼科学教室 教授

坪田 一男 様

前回のアンチエイジングのお話で、カロリーを抑え、体が酸化しないようにすることが寿命を長くするというお話をしました。それで実際に何をやるかという食事、運動、ご機嫌です。今日はご機嫌に生きる方策の話です。

昔からhappy people live longerと言われていましたが、なかなかこれはサイエンスになりませんでした。幸福を測るのが難しいなどの要因があったからですが、最近、サイエンスとして幸福を扱える時代がやってきました。国立がんセンターの津金先生は10数年間グループを追って、私は幸せですと言った人たちが病気の発生率が少ないことを調べ出しました。今までは私は健康だからご機嫌だと言っていたのが、これからはご機嫌だから長寿になる。それが今日のメッセージです。

ポジティブサイコロジーで証明されたご機嫌のアプローチがあります。まずご機嫌な人と付き合い。よく笑う。少し経済的に豊かになる。大体年収8万ドルぐらいまでは幸せと経済が一致します。それから体調良く保つ、よく寝る。幸せだから体調がよいということもありますが、もちろん体調がいいと幸せになる。5番目が自分の強みを見つけてそれを活かす。最後のthree good thingsは、夜寝る前に良いことを三つ書く。どんなときも書く。例えば自分が癌になった。でもまだ残された3年間があると考える。ともかくいい方を見続けると脳がいいものを見る習慣がつく。幸せな人は平均で10年長生きすることが分かってきました。

次に睡眠です。現代ではこの50年間で45分ぐらい睡眠時間が短くなっています。ブルーライト

問題と直結しているんですね。生命が地球に生まれて38億年間変わらなかった環境は、12時間太陽が当たって12時間は暗い。私たちの生命はこの環境に最も適したので生き残ったんですが、これが崩れ



つつある。Circadian rhythm(生物に内在する24時間の周期現象)を司っているのは高等生物では光です。光を見て、あつ昼だと思んですが、最近分かったのが光の中でもブルーライトが決め手だということ。2005年に、これ眼科ではすごい重要で、今まで僕たちの目の中にある光受容体は二つだったんですが、第三の視細胞が見つかりました。これがなんとブルーライトに反応する。そしてこれは見るためにあるんじゃないくてCircadian rhythmを司るための特別な細胞群だったんです。今までの電球や蛍光灯にはブルーライトは全然入ってなかったけれどLED電球は460nmのブルーライトがバシッと強い。で、第三の受容体がこれにぴったり一致することが分かった。コンピューターをやると460nmがどんどん入ってますから、まだ昼だなと判断する。そうするとメラトニンが出ず、眠くならない。睡眠の質も低下します。アメリカ医師会は去年、光公害の時代がやってきたとまで宣言しています。

ヘルスサイエンスはハピネスとエクササイズとフード。こういうものをちゃんと行う健康医学を慶應医学部でやりたいと考えています。

ご静聴ありがとうございました。