

6/23 (金) 午後：頭痛外来も診療します。7月からは第2・4週の金曜日の午後です。ご希望のかたは予約制なのでお早めに！



## 今週の花言葉

ナツハゼ

飾らぬ美

キノブラン

清々しい美しさ

デルフィニューム

あなたは幸福をふりまく

## 松田院長からあなたへ 耳より情報！

### ■中高年で人生を楽しんでいる人は長生きだった！

— イングランド 50 歳以上 9,365 人の追跡調査から — **BMJ (Clinical research ed.)**  
楽しい生活は大切です！50 歳以上の人を対象にした調査で、人生を楽しんでいると答えた人は以後約 7 年間の死亡率が低かったことが報告されたので紹介します。

### ■イングランドの追跡調査

ロンドン大学の研究班が 50 歳以上の 9,365 人を対象とし、2002 年、2004 年、2006 年に行われた聞き取り調査の結果から、「人生を楽しんでいる」という指標をまとめました。対象者のうち 2013 年 3 月までに死亡した人の数を参照して、「人生を楽しんでいる」という回答が死亡率と関係しているかを調べました。

### ■3 回とも楽しんでいた人は死亡率 0.76 倍

2002 年・2004 年・2006 年の 3 回の調査のうち一度も「人生を楽しんでいる」という回答がなかった人と比較して、3 回中 2 回で「人生を楽しんでいる」と答えた人は 0.83 倍、3 回とも「人生を楽しんでいる」と答えた人は 0.76 倍に下がっていました。人生を楽しんでいる人は死亡率が低いという結果になりました。

### ★院長よりメッセージ

「人生を楽しんでいる」の定義が聞き取り調査の結果なので、「長生きするには日々の生活を楽しくするべき」と言い切る根拠にはなりません。それでも、人生を楽しむような、前向きで心のゆとりがあると、より健康的な日々を過ごすことができそうですよね。人生、程よく「楽しみ」ながら過ごしていきたいものです♪