

フィンランド症候群（和田秀樹：医者をめざす君たちへ）

フィンランド保険局が、40歳から45歳の上級職員600人を選び、定期健診、栄養学的チェック、運動、タバコ、アルコール、砂糖、塩分摂取の抑制指示に従うように依頼した。いわゆる健康的な生活を押し付けた。同時に、同じ年頃で同じ職種の600人の別グループをつくり、こちらには何の指示も与えず、調査票の記入だけを依頼した。気ままな生活にまかせたので、あまり健康的でない生活になってしまうのも仕方ないと考えた。この両グループを観察していったのだが、常識的に考えれば、健康的な生活を強いられたほうが健康で長生きしそうである。ところが15年後に調査してみると、驚くべき結果がでた。後者の健康管理されていないグループのほうが、心臓血管系の病気、高血圧、ガン、各種の死亡、自殺、いずれについても健康管理されていたグループより数が少なかった。健康に気をつかっていないほうが、病気もしないし、死亡率も低かったのだ。それは、心の問題が身体に影響を及ぼした結果なのだろう。タバコを吸いたいのに関制され、アルコールや砂糖も欲しいのに制限されることによって、精神的には大きなストレスが加わる。心が健康でいられなくなったわけで、それが身体に影響し、病気になったり死を招いたりしたのである。ガチガチの健康管理が、かえって健康を損ねるのだ。