

2012年1月 内科特診 赤塚 宣治

健康であるためには

新年あけましておめでとうございます。

平成 23 年は東日本大震災やそれに伴う原発事故、紀伊半島の豪雨による災害、円高など、日本が目の敵にされたように大きな被害が集中して生じたような感のあった一年でした。ぜひ今後はそのような災害が起きないでほしいと願う気持ちで一杯です。

昨年の、特に東日本大震災の後には、突然予期しない大きな災害が自分あるいは自分の周囲に生じないとも限らないという考えが多くの人たちに広がり、実際に人生観の変化に基づき生活パターンを変えた人たちのことが報道されたりしています。たしかに社会全体に影響が及ぶ大きな災害に限らず、自分にとってはとても大きな変化が身の回りに生じる可能性は誰にとってもあり得ることです。もちろん自分にとっての一番身近な変化は体の変化、軽ければ今日は熱っぽいとか喉が痛いとかといったことかと思えます。

話はかわりますが、お釈迦様は子供の頃から人間が生きているということはどういうことだろうかと考え続け、達した一つの結論が人生とは思うに任せぬものであり、その内容として“生老病死”をあげていると聞きます。生とは生まれてくること、そして生きてゆくこと、老とは文字通りしだいに老いてゆくこと、やがて病を得て、必ず死を迎えるということ。また、人間は生まれて来たときから、一步一步死に向かって歩いていく旅人であるとも言われています。したがって、どうせそうなるが決まっているなら成り行きに任せて放っておくというのもひとつの生き方かもしれません。

一方、昔中学校で習ったデカルトの言葉に“我思う、ゆえに我あり”というのがあります。しかしそれ以前に神学者トマス・アクィナスの言葉に“我あり、ゆえに我思う”という言葉があるそうです。医学を専門としてきた私にとっては、後者の側の立場で、身体が機能しなくなれば考えることは出来ないという考え方です。つまり自分の体が自分の人生を支えてくれていると考えるわけです。

誰しも自分の人生について何らかのストーリーを思い描いているものと思います。出来うれば、可能な限り長く心身に問題なしに生きられればと願っていると思います。しかし願っているだけで何もしないということでは、成り行き任せと同じことです。もし、自分の人生にそのようなことを願うならば、自分の健康を他人に任せきりにしないことが大切です。自分の体を注意深く観察していると体が発しているサインを、もちろん全てを感じる

ことは出来るわけではありませんが、かなり受け止めることが出来るようになってきます。これらのサインはこころの声であり、体の声でもあります。以前、作家の五木寛之氏が“自分は自分の魂とか心だけで生きているのではなく、この自分の手、指、血管、内臓、皮膚、そういうもの全部をひっくるめた心と体の両方によって支えられ、いまこうして生きてものを考えたり喋ったりしているのだ”と述べていられたことがありますが、そのとおりだと思います。

ここで、もし生、老、病、死が決まってしまうのなら、もう足掻いてみても仕方のないことかもしれませんが、何とか少しでもその経過を変えることが出来ないかと考えることも、もしかすると意味があるのかもしれない。私としてはこの 4 苦の中の老と病の項目を自分の努力で少し変えられるのではないかと考えています。老については遺伝子学的に決まっていると考える考えもありますが、遺伝子がそうであっても環境である程度修飾されることもわかっています。たとえば、考え方で精神を若く保つことも可能かと思えます。また、習慣的な運動により身体機能を若く保つこともある程度可能かと思えます。そして、病の項目については、相当部分軌道修正が出来るようになってきているように思います。たとえば、アフリカの難民の子供たちの死亡率の高さは食、住環境の改善、罹ってしまった感染症の治療だけでも“病”の部分、ひいでは“死”の部分の大幅な改善ができます。では、世界一の長寿国であるわが国においてまだ改善する余地があるのでしょうか。われわれ医師としては、まだ改善の余地はあると考えています。改善の余地としては生命予後の改善だけでなく、生存期間が同じでも、元気な期間を長くするという質的な改善も含まれます。

さて、では具体的にはどのように自分の心身のコントロールをするかということが問題です。皆さんはいわゆる人間ドックという健康診断を受けてこられ、また、現在も定期的に受けていられるものだと思います。現在社会情勢、あるいは人間関係など周囲との精神的軋轢が多く、学校や職場などでの精神的な問題、とくにうつ病の発症の多さが近年大きな問題になっています。残念ながら、精神的な異常状態を大勢を診る検診のような短時間の検査ではチェックすることが難しく、検診の項目に入れられないのが実情だと思います。そのため、検診は身体的なものが主になります。しかも、体の状況は各個人によって違うため、その最大公約数的な項目が検査対象になります。そのような公約数的な検査を、中心にある球と考えると、各個人の問題点はそれから金平糖のようにつくつくとあちこちに角が飛び出してきているようなものかと思えます。そのように飛び出してきているものの検査がオプションとして提供されているわけです。五木氏が言われるように、体を構成する全ての部分を、常日頃自分自身でチェックして把握し、病気と言えないまでも気になるところを把握しておき、検診時にそれについての解答を得ることで、発病すれすれあるいは発病直後に診断し、早期治療で大事に至らないようにしうる可能性があります。

ここで肝心なことは、人間ドックを受けたからといって安心しきってしまわず、自分の身体の日ごろのチェックを怠らないことが大切であるということだと思います。ただ、そのことを気にして神経質になりすぎないことも合わせて大切なことだと思います。

以上、折角の人生ですから、なるべく質のよい時間をなるべく長期間保って自分の思い描く人生を楽しむために、日ごろ自分自身でチェックをして、精神、身体をいい状態に保つ努力をすることも必要であることを述べさせていただきました。

皆様の本年のご健康とご多幸をお祈りいたします。