



## 健康を保つために

一年中で一番寒いといわれる2月も終わり、全ての生物が活動を始める春3月となる。今月は一名弥生ともいわれ草木がいやがうえにもおい茂るの意味で、卒業、進学、就職など最も大切に忙しい季節となり、健康管理が重要である。現代の社会環境は複雑多岐に亘り、そんな状況の中での健康維持は絶え間ない自己及び環境にたいする適切な対応の中で得られるものであると思われる。

文明の進歩発展は人間社会を豊かにし、人類の福祉と生命の安全に貢献すると思われたが、その文明社会が作りあげた社会環境は現実の問題として、人間の健康を損なう結果を招いている部分があることに気付いてからもう久しい。

即ち、社会環境の近代化に伴って私たちの生活様式は電化、機械化、IT化など文明の機器が行き渡り、私たちの社会活動の多くがスイッチのON、OFF、だけで目的を達するものとなってきた。このプロセス省略主義が機械文明の特徴であり、その便利さが体を動かすという作業工程の省略を招き、その結果として肉体的運動の減少をもたらしている。この便利さと引き換えに失った運動不足は体の様々な器官の機能異常を招く結果となり、現代病の代表である糖尿病、高脂血症、肝臓病、メタボといった様々な生活習慣病に悩まされている人は多い。

この生活習慣病は一度発症すると慢性の経過をたどることが多く、根治は難しいものと一般に認識されている。しかし近年長足の進歩を遂げたと思われる現代医療に対して、多くの人々が「病気になれば医者が居り、薬に頼ればそれで良いのではないか」という漠然とした依頼心があるとすれば、それは大きい問題ではないかと思われる。また多くの人々が困っている生活習慣病の原因について考えてみるとまずは慢性的な運動不足が常態化していること、次に誤った食習慣に陥ってその修正が困難な状況にあること、更に精神的疲労やコンピューターが原因のテクノストレスの蓄積を起ししやすい社会環境にあることにも注目したい。

そこで、運動不足がもたらす影響について考察してみると、スポーツ医学が教えるところでは健康を維持する体力には防衛体力と行動体力があり、いずれも必要で関連しあっているが防衛体力は健康を守るという意味から重要である。更に体力づくりの目的は全身のスタミナを高め行動体力を強化しながら健康を増進させることである。

現在健康体であると思われる人でも運動不足が日常化すると体の様々な機能が低下するもので、この機能低下の改善には酸素を取り込む運動(有酸素運動)が大切であり、一日数回脈拍が高まるような運動で肺や心臓に活力を入れる必要があり、更にとときどき

深呼吸をすることで心肺機能を高めることが出来る。運動する時間が無くて実行しがたい人には日常生活の中で出来るだけ歩くことを実践するとか、階段や坂道は努めて自力で上り降りするようにし、運動はジョギングでなくても速歩を心掛けるだけでも十分な効果があるといわれる。

次に年をとると腰、膝、肩など体のあちこちに痛みを訴える人が多くなるもので、これは骨、関節、筋肉、靭帯などの老化や運動不足が原因で起こることが多い。その一つが骨粗鬆症で、更年期以後の女性に多く、これは骨の中からCaが次第に抜けて骨がスカスカで脆くなりちょっとしたことで骨折し易く、しかも治り難いものである。

骨粗鬆症の予防としては骨のCaが減らないようにするために、食生活の上でバランスのとれた食事とともにCaを多く含む牛乳、小魚、乳製品などを多く食べる心掛けが大切である。更に重要なことは体調良好な人でも適度な運動やスポーツを嗜み、体力を維持するために、常日頃全身を動かすことが必要である。特に長い骨には縦軸の重力をかけるようにするとCaの吸収を促し骨密度を高め易いという。

私たちは様々な病気や体調不良によって悩まされることが多いが、その原因としては過労やストレス更に運動不足が関係していることが少なくない。また、人間の体力をはじめ思考や感情など精神機能を司っている重要な臓器である脳細胞が疲弊すると全身の機能に不具合を生じ、心と体に様々な病状が現れ易いものである。

ところで、私たちの体には「自然治癒力」という素晴らしい機能がある。例えば骨折の場合整備後ギプスをはめて、一定期間休ませると自然にくっつく。胃炎なら消化の良い物を食べて胃を休ませると早く回復する。体調不良が生じた場合は身体を上手に休ませて疲労を取り除くと病状は回復にむかうようで、いろいろな治療でも優先されるのは先ず身体や脳を休ませることであり、傷んだ部分の働きを制限することで自然治癒力が発揮され易くなるという。薬はそれをサポートするもので、病気を最終的に治すのは病人自身の持つ治癒力と気力であると思われる。

また、この自然治癒力は日々の正しい生活習慣の中で自分の体力でもって自然と徐々に作られるものであり、そのための心がけが大切で日々の生活環境の重要性を認識して欲しい。医師や薬はそのサポーターであると思われ「健康は自分で作り守るもの」という標語を忘れないようにしたい。有名な某ゴルフアーは「才能は有限、努力は無限」という言葉を座右の銘にしているとか。

