



梅雨の季節に思う

毎年六月は梅雨の季節で、四、五月頃の野山のみどりに浮かれて野外活動を楽しんだ心と体を静かに癒す時期でもある。また古くから農家の人々にとっては田植えの忙しい時期であったが、近年は様々な機械化が普及して久しく、私が若かった頃の田園風景は全く見られなくなった思いである。

“家庭ごよみ365日（塩田勝著）”によると六月一日には幾つかの記念日が記されている。即ち昭和十七年には「気象記念日」、昭和二十五年には「電波の日」が、昭和二十六年には「写真の日」と定められている。また私が小学生のころ六月十日の「時の記念日」には習字やポスターを書いた思い出がある。

また古くから六月は暦の上では水無月（みなずき）とも言われ、旧暦では暑さで水が乏しくなるからだという。確かに気象現象としては梅雨の季節であっても毎年この時期になると、水がめである早明浦ダムの水位が日々報道されて一喜一憂する現実があり、自然現象は人間の思うようにはならないものである。

また、人は誰でもある年齢になると、その後の人生を楽しく、健やかに、更なるべく気持ちよく長生きしたいと願うようになるらしい。しかし、若い世代では目の前に展開する様々な仕事に追われ、人々との交流など世渡りに必要な日常生活に挑戦し、全力投球をしていることが多いので、自らの健康管理を忘れ勝ちになる。いわんや長生きしようという先の遠い話には自ずと無関心になる人が多く、特に男性の場合にはその傾向が強いと見受けられる。

しかし高齢になると急に思わぬ体調不良が現れたり、自覚症状が無いのに検診で異常を指摘されることがある。これらの生活習慣病と言われる症状は全く意外と思われるように現れることも多い。私たちが日々繰り返している生活習慣の中には様々な危険因子があり、その為に病気を発症するものであって、生活習慣病という言葉が常識化されて可成りの年月を経過している。

このように考えるといかに進歩した近代医学の手段を用いても、病気と健康の両者を確実に区別することは困難である。つまり健康とは静的な状態ではなく嵐の中を進む船のように、常に環境の変化を予測し、適切に舵をきり、船内の人々や荷物をコントロールして安全航海すべきかを考える船長のような人間の巧みな調整機能こそが健康維持の根源であると思われる。

私たちの日々の生活習慣の乱れが高血圧、糖尿病、心臓病などといった成人病をもたらしている。それは日々の生き方、暮らし方といったライフスタイル

の誤りが将来の病気を発生させることに早く気づき、それらの病気を予防するためには一日も早く生活態度を変えること、即ち様々な危険因子を抱えた生活習慣から一つでも多くの危険因子を取り去る努力を怠らないことである。

その第一段階として医師や看護師、良心的なマスコミや書籍から正しい知識を得ること。第二段階では教えられた様々な情報を集積し自分のものとして受け止める気持ちが肝心であること。更に斯くして得られた知識を第三段階として分類整理して自分の能力とし、最後にそれを実践することが大切と思われる。この四段階を経て初めて自分の目的を達成でき、病気の発症予防、更に患っている慢性疾患の進行を止めることが出来る。この間違った生活習慣を変えることは医師や看護師でなく、まず自分が実践することによってのみ果たされ、家族が援助する以外に効果的な手立てはないと思われる。

現実の社会活動で人は全くストレスが無い環境に住むことはあり得ない。人間が生きていくためには何らかの刺激が必要で、それが体を良い方向に転換させることがある。ところが今では過保護の考えが拡がり、ストレスを与えて心身の訓練をすることが疎んじられる傾向が見られる。最近過労死が問題になっているが職場の強いストレスを和めてくれる家庭や友達、更に宗教などは助けとなる。ドイツの諺に「友と共に悲しめば悲しみは半減し、友と共に喜べば喜びは倍加する」という言葉があり、同病相哀れむという本能的なものがあるのか？

ところで、日本では現在老人の人口が急増している。そのため今後老人は自分たちのためだけでなく、家族と地域社会、更に国家のためにも生産的に生活することが強く要求される。そこで聖路加国際病院の院長であった日野原重明先生は、全人的医療の見地から、老人が刷新された環境において自分のライフスタイルをいかに生産的に変えるべきかについて述べている。日本は世界で最も高齢化の早い国であり、一方女性の出生率は低いので、日本人の生産人口はますます減り高齢者の支援率は更に増加が予想されるとしている。

これに対して日本は今後四半世紀先には今とは全く質の変わった社会に変化するでしょう。この変化に対してあらゆるシステムが完全に変換されなければ、日本の将来は社会的変化に対応できなくなるでしょう。そのため今までの年齢で人を区別するという考えは、将来払拭され、「歴年齢よりも実力の年齢により老人が評価されるべきだ」と述べている。更に将来の姿として、65歳以上の老人の50%は自立し、社会活動に携わり生産力になると予測される。そのため65歳以上を老人とする従来の定義を改め、75歳以上を新たな老人と定義することを提案し「新老人の会」を2000年に結成したと述べている。終わりに私たちの文明には限界があることを知り、人間がもっと自然に接し、自然からのインスピレーションを直に受ける生活習慣を勧めている。

参考文献：日野原重明著；私のすすめる健康の秘義