



現代社会を生きる

今年の梅雨明けは昨年より15日遅い7月25日であった。昨年の7月は猛暑で早くから熱中症の症状を現す人が続出した時期もあったが、今年も今から夏本番となり熱中症には十分に注意したい。寝苦しい熱帯夜には夜間でも注意が必要であり、夜は体の不調に自分も家族も気づき難く対応の遅れることに注意したい。一日一言によると“梅雨”は英語、ドイツ語、フランス語いずれでも“ばい雨”で日本語がそのまま外国で使われているという。梅雨は日本の稲作文化を育み、私たちの生活に深く関わっているものでいよいよ夏本番という季節となる。

人間は年齢を重ねると温厚な良い爺さんになるというのは幻想に近い。年を取ると頑固になるというのも偏見だが、その人のもともとの性格が、加齢により一層強調されてくるのは確かな現象のようだ。即ち貴重面な人や心配性の人にはそれぞれの特徴が顕著に見られる傾向がある。

また、病気には必ずといってよいくらい隠れた原因が潜んでいるものである。外来で病状などの話をしていると、本人が気づかなかったり、原因の特定ができないものがある。物事には因果関係があり、火の無いところに煙は立たぬと言われるように、探っていると何らかの原因が見つかるものである。

病気にも色々な種類と程度の差などがあり、その対応も様々である。人体は機械でなく生き物であるから軽度の病気は自力で治癒するものである。これは自己の治癒力（免疫力）と呼ばれるもので、人は誰でも持っている機能であるが、体質とか生活様式などによって強い人、弱い人など様々である。また人体は常に新陳代謝により新しい体に移り変わり、その中で生命の維持ができるものである。

体調不良を訴える場合大した病状でないものを医師の中には未病という表現をする人もいる。このような病状の程度では特別な治療なしで、養生するだけで自然に治る程度のものが多く、先生方の中には病人の半数位がそうだとと言われる。軽い風邪気味で熱の無い程度はこの部類にはいると思われる。

一方、人体には優秀なセンサーが内蔵されていて、体内の微妙な変化をキャッチしサインを出してくれるものであり、このサインを正しくキャッチすることが本人は勿論医療関係者には求められる。このサインは殆どすべてが体調を回復させる反応であって、それに逆行する医療行為は控えるべきと言われる。

昔から「身体髪膚之を父母に受く、敢えて毀傷せざるわ孝の始めなり」との言葉があり、健康を維持し病気に患らないようにする方法と注意について考える。常日頃人々は別れの挨拶の中で“体に気をつけて元気でなァー”という言葉をしぼしぼ発するものである。人々は誰でも元気で若々しくありたいとの願いをもって日々の生活を送っていることの証拠である。

しかし、現代社会は私たちが願っている健康を害するような社会環境になっているように思われる。それは車社会の進歩、文明社会の拡大、食習慣の乱れ、核家族化による絆の欠落など社会システムに問題があると分かっているにもかかわらず、この流れに逆行する生活の実践は容易でない現状にある。そこでこのような社会の中で如何に上手に日々の生活を送るかが健康維持のポイントと思われる。以前「健康は自分で作り守るもの」という健康標語があったが、理想はその通りと思われても、そう簡単に実行できるものではない。

現代人はできるだけ楽をして、日々の生活をエンジョイしたいと思っている人が多く、悪い生活習慣の改善は容易でなく慢性疾患の代表である生活習慣病は増えても減ることはなさそうである。中国の古典に「為す者は常に成り、行う者は常に到る」という言葉があり、何事も実行しなければ駄目だということで、言うは易く行うは難しである。

では健康とはどんな状態を言うのかとみると、「朝の寝起きが良く、体の痛みや違和感も無く、食事は美味しく食べられ、便の排泄もスムーズで、仕事や勉学に意欲があって、不自由なく活動が出来、人に思いやりの心を持って接し、夜は穏やかに眠りにつけるという状況」を言うらしい。

健康維持のため生体を構成している細胞は常に新陳代謝を繰り返している。しかも生態には同じ状態に戻ろうとする偉大な力があり、これを恒常性（ホメオスタシス）を持つとされる。この健全性を保とうとする力を自然治癒力と呼んでいる。

この恒常性が崩れると病的状態となり、その程度により、状態1は恒常性が健全に保たれた状態（健康）、状態2は恒常性が崩れかけている状態（未病）、状態3は恒常性が崩れ元に戻らない状態（病気）とする。状態2は対応の仕方1～3にもなる不安定な状態である。日常の診療ではこの程度の状態の方が半数以上にのぼるといわれる。

更に現代の社会環境ではスピード重視の様相が強くなり、気忙しい日常生活を送ることが多く自律神経系統の乱れを招きやすいと言われる。この乱れを改善することが健康維持にはとても大切なことが分かっている、そのバランスを改善する基本的な考え方は何事も“ゆっくり”を意識して行動することが大切と言われる。