

こころ、からだ、いのち

中野 重行

大分大学名誉教授
大分大学医学部 創薬育薬医療コミュニケーション講座 教授

連載③

健康のキーワードは、
バランスとリズムである！

●健康と疾病は連続したもの

「あなた(君)にとって健康とは何ですか?」医学部の授業の中で、毎日病気のことがばり学んでいる医学生に向かって、まだ臨床薬理学の現役教授を務めていた頃、よく問いかけていました。病気に関する膨大な知識を学ぶ際には、健康について真面目に考えてみる時間が、思いのほか少ないように思ったからです。この質問を投げかけられた医学生の口からしばしば出てきたのは、「心配、悩み、病気、ストレスがない状態」という回答でした。

世界保健機関(WHO)は憲章の前文で、健康を次のように定義しています。「Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity. 健康とは、病気でなく、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。(日本WHO協会訳)」(1946年)

WHO憲章の健康の定義については、その後1998年に新しい提案がなされています。Health is a dynamic state of complete physical, mental, spiritual and

social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

ここでdynamicという言葉が新たに使われたのは、健康とはある固定した状態ではないということを示すと同時に、健康と疾病は明確に分けられるようなものではなく、連続したものであるという意味づけからだとされています。また、spiritualという言葉が新たに加わったのは、健康を考える際に、肉体的(身体的)、精神的、社会的だけではなくて、人間の尊厳や生活の質を考える際にもっと本質的なものとして「霊的な」面があることを明確にするという考えから、この字句を付加することが提案されたといわれています。

●成長し発展し続けていく「やわらかなこころ」

医学生は「健康のイメージ」として、そのほかに出てきたキーワードをいくつか挙げてみます。柔軟、安定、幸福、安泰、元気、エネルギー、心が豊か、前向き、創造的、思いやりの心、などです。身体的にいわれる障害(もっと良い言葉があればと思いますが、いまのところないようなので、不本意ながらそのまま使わせてもらいます)を有するようになったり、あるいは、いろいろな不治の病に罹したならば、健康とは無縁になってしまうのかというと、どうもそれは違うようだと感じている学生が多いということがわかります。身体的には不自由であっても、身体的に何不自由なく暮らしている多くの人たちよりも、遥かに生き生きとしたこころを持って生きている人を見かけることは、稀ではありません。むしろ、身体的に不自由な体験をしたために、こころが磨かれたのではないかと、思うことがあるのです。多くの人の感動を呼ぶような物語は、このような境遇の中からはしばしば生まれてきます。

つまり、身体的には不自由であっても、こころは健康でいられるということなのだと思います。いえ、むしろ身体的に不自由になり、その苦しみを乗り越えたからこそ、こころの健康を得たのではないかとさえ思われます。健康には、こころの状態がとても重要だということになります。こころの健康に光を当ててみると、自分の気持ちや考え方をコントロールできる、自発性、創造性、といったキーワードが浮かんできます。また、知性・感情・意志などの人格の統合がある状態、という表現もできるかと思います。こころの健康を考えると、維持するものというよりは、むしろ成長し発展し続けていく(または環境の変化に合わせて、自分自身も変化し続けていく)といったイメージになります。筆者の好きなキーワードは、「やわらかなこころ」です。自分の内外の諸々の変化に対して柔軟に適応して行ける、という意味での「やわらかさ」のあるこころの状態です。「やわらかなこころ」から、健康に生きて行くために必要な適応力や創造性が生まれてくるのだと思うのです。

●バランスとリズムの良さがもたらすもの

さて、学生に質問をするだけでは、教師としてはいかになまのかと思直して、冒頭に書いた健康に関する質問を自分自身に対してもしてみました。その回答として生まれたのが、「健康とはバランスとリズムである!」というフレーズでした。学生にも語りました。「バランス」とは、身体を形作っている60兆にも及ぶ細胞同士のバランス(あるいはバランスを保った協働)、各臓器の間でのバランスある調和と協働、エネルギーのインプットとアウトプットのバランス、心と体のバランス、理性(大脳皮質の機能)と感性(主として扁桃体などの大脳辺縁系の機能)のバランス、食事(栄

養素)のバランス、人間関係のバランスなどのことを意味しています。つまり、バランスは健康な状態を生み出すためには必須のことに思えるからです。

バランスをとることの難しさは、古くから「君子の道は中庸」(儒教の基本思想を示す四書の中の「中庸」)としても、記載されています。極端な判断を避けて「その場における最善の選択」を目指すという意味での中庸です(中庸の「中」は「偏らないこと」を意味しています)。過度に母親としての役割を忠実に果たそうとするあまり、母親の症状として子供に症状が出ることもあるという臨床的観察から、英語文化圏で「Good-enough mother」という言葉があります。過度にならない、つまり「程良い」という意味での「Good-enough」の大切さが指摘されているのです。

「リズム」とは、地球上で生きているすべての生物に、その特徴として認められる一日の中で「日周リズム」に代表されるように、覚醒と睡眠のリズム、活動と休息のリズム、食事のリズム、仕事(勉強)と遊びのリズムなどのことです。多少の無理をしたとしても、リズムが良いと疲れが少ないように思います。バランスとリズムが良いと、勢いが生まれ、いろいろなことがうまく行くことが多いのではないのでしょうか。筆者はリズムの中に、「間の取り方」も含めたいと思っています。特に日本文化では、間の取り方は重要で、「間の取り方」を間違えると、それこそ「間抜け」になってしまいます。

私どもの医療の世界でも、バランスはとても重要です。臨床試験で科学性を過度に厳密にしようとすると、被験者となる患者に負担がかりすぎて、倫理性に問題が生じやすくなるという意味でも、科学性と倫理性のバランスはとても重要です。

さて、いま本文を目にしているあなたにとって、健康とはどのようなキーワードになるのでしょうか?



なかの・しげゆき 岡山大学医学部卒、スタンフォード大学医学部臨床薬理学部門に留学。大分医科大学臨床薬理学教授、大分大学医学部附属病院長、大分大学学長補佐などを歴任。大分大学名誉教授。大分大学医学部創薬育薬医学教授、国際医療福祉大学大学院教授を経て現職。日本臨床薬理学会名誉会員(元理事長)・専門医・指導医、日本臨床精神神経薬理学会名誉会員(元会長)、日本心身医学会功労会員、認定医・指導医、日本内科学会認定医、臨床試験支援財団理事長。普及合いネットワーク連絡協議会理事長として、医療コミュニケーションを学ぶ全国的なワークショップ(大分、岡山、東京、長崎、山形、湯布院)の企画・運営に携わっている。
http://www.med.oita-u.ac.jp/pharmaceutical_medicine/index.html