

病と健康をめぐる

中野重行 ニンゲン学

近年、飽食やストレスが多い生活が原因とみられる生活習慣病やストレス病などが増えています。現代社会で心身の健康を保つためには、何が必要になるのでしょうか。私は、先人の知恵が役立つのではないかと感じています。

孔子の言葉で「過ぎたるはなお及ばざるがごとし」があります。意味は「何事もほどほどが肝心で、やり過ぎることはやり足りないことと同じように良いこととは言えず、良いと言われていることも、やり過ぎは害になる」という意味です。

また、徳川家康の遺訓の中にも「及ばざるは、過ぎたるよりまさり」というや

り過ぎより足りない方がいい」という「足りない」を重視する意味の言葉があります。

日常生活で多くの人たちが良いと思っていることも、過度になるよりは控えめの方がいい時、つまり「足りない」方が「やり過ぎる」よりも良いと感じる場面があります。特に心身の健康の維持には大事です。

医療の現場では、真面目な性格の人が仕事を抱え過ぎたり、仕事にのめり込み過ぎたりして休息を取れなくなったりときに健康状態が悪くなっているのを見掛けます。心身の能力が優れていても限界があります。健康の維持には、熱中する時

間と同じくらい、それから開放される時間をつくり、

「食へ過ぎ」「飲み過ぎ」

「食へ過ぎ」「飲み過ぎ」は健康を害します。先人の経験から生まれた生活の知恵に「腹八分に医者いらす」

「腹六

分に病知らず」という言葉

もありません。江戸時代の儒学者で薬物を研究していた貝原益軒の著書「養生訓」にも似た考えが出てきます。この考えの正しさは最近の科学で実証されてお

り、自由に食事をさせるよりも、六分くらいに食事量を減らした方が長生きをすることが動物実験でも分かっています。

現代人は欲望や効率を際限なく追求しながら、飽食やストレスが多い時代を生きており、生活習慣病やストレス病の患者が増え続けています。頭だけで分かったつもりになり、人工的な物ばかりに触れるのではな

く、自然と親しみながら五感で感じるものを大切に生きて、自分の足で歩き、心身をリセットすることが重要になります。

「腹八分に医者いらす」「腹六分に病知らず」は、現代に生きる私たちにとても健康を維持するためのキーワードです。

役立つ「先人の知恵」

現代社会で心身を守る

(大分大学名誉教授・元同大病院長)

随時掲載