

# 病と健康をめぐる

## 中野重行 ニンゲン学

健康のキーワードはバラ  
ンスとリズムである

医学部で教壇に立って  
いた頃、医学生に向かつて「あ  
なたにとって健康とは？」  
と問い掛けることがありま  
した。医学生は病気に関し  
て多くの知識を学ぶにも関  
わらず、健康について考え  
る時間が少ないと思っただ  
けです。医学生からは「心  
配や悩み、病気、ストレス  
がない状態」という回答の  
他、柔軟や安定、幸福、安  
泰、元氣、エネルギー、心  
が豊か、前向き、創造的、  
思いやりの心などの言葉が  
出てきました。

健康について、世界保健

機関(WHO)は1946

年、憲章の前文で「健康と  
は病気でないとか、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、  
全てが満たされた状態に  
あること」と定義していま  
す。

前文は98年に改訂され、  
健康とは肉体的、精神的、  
社会的に満たされるだけで  
は不十分で、人間の尊厳や  
生活の質を考える際に本質  
的なものとして、生きる意  
味や生きがいと密接に関係  
した「霊的な(スピリチュ  
アル)面」もあることを明  
確にしています。

身体的には不自由であつ  
ても、生き生きとした心で  
生活している人は多くいま  
す。そのことは障害者スポ  
ーツの祭典「パラリンピッ  
ク」を見ても分かりま  
す。身体的に不自由にな  
り、その苦難を乗り越え  
たからこそ、心の健康を  
得たのではないかと思いま  
す。

「バランス」とは、体を  
構成している60兆個といわ  
れる細胞同士の調和を保つ  
た協働や、各臓器間の調和  
のある協働、エネルギーの  
を指すという意味になり  
ます。

### 鍵はバランスとリズム

#### 「やわらかな心」で適応を

健康には心の状態がとて  
も重要です。心が健康な状  
態とは、自分の気持ちや考  
えをコントロールできる自  
発性や創造性を備え、知性  
や感情、意志などの人格的  
統合がある状態と表現する

「リズム」に関しては、  
地球上の全ての生物に「生  
体リズム」が備わっていま  
す。1日を周期とする「日  
周リズム」(概日リズム)  
に代表されるように、覚醒  
と睡眠、活動と休息、食事、  
仕事(勉強)と遊びなどそ  
れぞれにリズムがありま  
す。多少の無理をしたとし  
ても、リズムが良いと疲れ  
は少ないものです。

健康には心の状態がとて  
も重要です。心が健康な状  
態とは、自分の気持ちや考  
えをコントロールできる自  
発性や創造性を備え、知性  
や感情、意志などの人格的  
統合がある状態と表現する

私は健康にとって大切な  
ことは「バランス」と「リ  
ズム」だと思っています。  
その場における最善の選択