

病と健康をめぐる

中野重行 ニンゲン学

奈良県にある法隆寺や正倉院は国宝でユネスコ世界遺産にも登録されています。木造です。年月がたれば傷みが出てきますが、修繕を繰り返しながら現在の姿を保持しています。私たちの体についても木造建造物と同じで、加齢に伴って傷んだところが出てきます。そして不具合が生じれば治療という形でケアをします。

最も重要なことは、できるだけ傷まないような使い方をする事です。発病そのものを未然に防ぐこと(1次予防)が最も重要です。不幸にして発病したら、医療機関で早期の段階で見つけ出して、その芽を摘む必要があります(2次予防)。ある程度進んでしまつと、治療を受けながら、それ以上進行させないように努めなければなりません(3次予防)。これが現在の医学の基本的な考え方です。

医学の世界で長年にわたって蓄積してきた健康維持のために役立つ方法には、共通点が見つかるように

病気を予防するための養生法

人としての特徴生かす

範囲の移動が可能となり、手を動かすことで脳が発達し、言葉を使用するようになり、言葉は考えたり、他者とコミュニケーションを取ることを可能にしました。他者と協力したり、一緒に笑ったりすることもできます。

私たちは、食料が乏しく厳しい環境を生き延びてきた人たちの子孫です。体の構造はそのころと大きく変わっていません。この特徴を生かすことが健康で長生きの秘訣「養生訓」につながります。

それは①歩く(動く) ②手を使うこと ③言葉を使うこと(話す・聴く・読む・書く) ④考える時間や感じる時間を大切にすること ⑤人とのコミュニケーションの時間や生きがいを持つこと ⑥笑うこと ⑦バランスの取れた程よい量の食事をすること ⑧規則正しい生活をする事 ①などです。

思います。その根幹の考え方は、現代人(ホモ・サピエンス)としての特徴をできるだけ大切に使い続けるということなのです。

現代人の特徴は、直立二足歩行や、それに伴い手が自由に使えるようになったことです。食料を求めて広

名譽教授、元同大病院長、ホームページは<http://ntto.www.apnc.jp> 「中野重行ONLINE」