



健康を維持するために

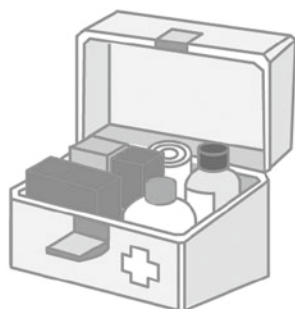
卒業生の皆さん、ご卒業、誠におめでとうございます。

いよいよ社会人となり、仕事に就く方も多いことと思います。学生生活が終わり、社会という未知の世界に足を踏み入れるわけですから、期待とともに不安も入り混じった複雑な心境であるかもしれません。生活環境が大きく変わる方も多いと思います。その中で自分を活かしていくために大切なのは、その基礎となる自己の精神と身体が健康であることです。

私は今までの診療経験の中で、つねづね感じてきたことがあります。それは、人が健康を害するときのことです。健康状態の悪化は、年齢とともに増加します。加齢により、体内の臓器の機能はしだいに衰えていくため、これは自然の成り行きともいえます。したがって、小児科や産科などの疾患を除けば、患者さんの多くはお年寄りです。

ところが、日常的に診療していると、お年寄りに混じって、いわゆる働き盛りの人が体調を崩してやってくることがあります。風邪を引いたりお腹をこわしたりなど、誰もが罹りそして治っていくような病気ではありません。診断も治療ももう少し専門的な技術を要する病気です。癌のような病気もあるし、難病などもあり、疾患は様々なのですが、病気に罹りそうもない年齢に、何かの拍子にこのような疾患へのスイッチが入ってしまう場合があるように感じます。それまで、病気とは縁遠く、とても健康であったと想像される人が、どうしてこのような疾患に罹ったのだらうという釈然としない思いが脳裏をかすめます。

そのようなとき、多くの方に共通してみられるのは、皆とても疲労しているということです。それは、健康を害した



結果として、憔悴しているように見えるということではありません。

人は誰でも心身ともに無理をすれば疲れ、無理が続けば疲労は蓄積します。もちろん、疲れを

感じている人の全てがそのまま病気になるわけではないし、全ての病気が疲労によって生じるのではないことは言うまでもありません。疲労とは無関係に必然的に生じてしまう疾患が多いのもたしかです。しかし、まだまだ元気なはずなのに疾患に陥った人を見ると、病気になる直前に極度に疲労していたという人が少なくないのです。これは心身の屈強さなどにあまり関係がありません。むしろ、病気のことなど考えたこともなく元気に活躍していたような人が、疲労の蓄積により突然病魔に襲われることがあるように思われます。

疲労と疾患については、生物の持つ免疫系との関わりなど、沢山の研究がなされ、多くのことが解明され、今後さらに症状発現のメカニズムが明らかにされる可能性があります。ここでは、科学的根拠に基づいたものではありませんが、私自身の診療経験から感じることを述べています。

これから社会に出て、自分を活かそうと期待に胸を膨らませている皆さんは、その基盤となる心身をいつも健康な状態に維持しておく必要があります。寝食を忘れて仕事や勉強に熱中することは、人生の内でも必ず何回かはあると思います。そのときに、ときどき立ち止まり、疲労しすぎていないかどうかを見直すことを忘れないでいただきたいのです。

疾患の中には一度スイッチが入り、病気の菌車が回り始めると、もはや元には戻らない、進行を止められないものがあります。そのような抜け出すことの困難な深淵にはまり込んでしまう前に、ときには自分自身を客観的に観察し確認しながら、前進することをお勧めします。アクセルをフルに踏み続けるのではなく、ときどきペダルから足を離してエンジンの回転を緩めてあげた方が、結果的には遠くまでたどり着くことができます。自分自身の内側に目を向けることを忘れずに、心ゆくまで自己実現に励んでいただければと思います。ご活躍をお祈りいたします。