

## 保健センターだより

## 病気にならないために

保健センター所長 小町裕志

卒業生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。今までは、中央大学という一つ屋根の下で生活を共にしてきましたが、多くの方はそれぞれ選んだ道で社会と関わって行かれることと思います。また、何らかの形で大学に残り勉学に励む方もおられると思います。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です。

私は、内科医として多くの人を診療してきましたが、その中で感じ続けてきたことがあります。それは、人が病気になることについてのことです。病気の多くは、年齢とともに増加します。したがって、小児科や産科などの疾患を除けば、診療の対象となるのはお年寄りが多くなります。加齢により、体中の臓器の機能はしだいに衰えていくからです。

ところが、日常的に診療していると、お年寄りに混ざって、まだ老人とは言えない、いわゆる働き盛りの人が体調を崩してやってくる場合があります。風邪などの誰で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、難病の類もあります。病気にならなくてもよい年齢に、このような疾患へのスイッチが入ってしまうこと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陥ったのだろうという釈然としない思いが脳裏をかすめます。

そのようなときに、ほとんど共通してみられる状況があります。皆とても疲労しているということです。それは、罹患した病気の結果として、憔悴しているようにみ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。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、病気になる直前にとっても疲労していたという人が少なくないのです。

この点について、生物の持つ免疫系と疾患の関わりなど、沢山の研究がなされ、多くのことが解明されてきており、今後もさらに症状発現のメカニズムは明らかになっていくと思いますが、ここでは、日常診療において感じることを述べるにとどめておきます。

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、そのペースとなる心身をいつも健康に保っ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チェックすることを忘れていたいただきたいのです。疾患の中には一度スイッチが入り、病気の歯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。