

健康手帳

先人の知恵に学ぶ健康法

◆ 心身健康センター所長 廣瀬政雄



「一芸は万芸に通ず」とは世阿弥のことばですが、「ひとつの事を極めていくと、他の事柄にも通じる精神を理解できるようになる」こととされています。「一病息災」とは、「持病が一つくらいある方が、無病の人よりも健康に注意し、かえって長生きであるということ」と広辞苑にはありますが、一つの病気の健康法に通じると、ほかの病気の健康法にも通じる、というような世阿弥流の解釈もできるのではないのでしょうか。また、中国の書で楚辞に出てくる「羹（あつもの）に懲りて膾（なます）を吹く」は「失敗にこりたあまり、用心深くなりすぎること」のたとえですが、健康に関する限りこれでもいいかもしれません。

さて、「病（やまい）は気から」と言われますが、長生きした人は異口同音に「くよくよしないこと」を強調しています。外界の情報は、脳の中央にある視床に集められて、上位の脳や下位の視床下部・下垂体系に送られます。脳は上位中枢として自律神経系に影響を及ぼします。自律神経系は交感神経と副交感神経とから成り、胃腸や心臓などの内臓を二重に支配し、緊張と弛緩の状態を作り出しています。また、下垂体からは8種類のホルモンが分泌されて、ストレスに対する反応、成長、食欲、渇き、睡眠、性欲、意欲および病気に対する反応など、体内の様々な生理状態を調節しています。時には人の行動や感情にも影響します。

ストレスがかかると、副腎から「糖質コルチコイド」（一般的に「ステロイドホルモン」と呼ばれる）が分泌されます。糖質コルチコイドの作用は、筋肉脂肪組織の蛋白分解、アミノ酸からの糖新生による血糖値の上昇および脂肪分解と脂肪酸を遊離する働きなどですが、高濃度では、抗炎症作用、免疫抑制作用、抗アレルギー作用、骨粗鬆症、高血糖、胃潰瘍さらにクッシング症候群（中心性肥満、にきび、皮膚線条、赤ら顔などの症状を示す病態）を現すようになります。抗炎症作用、免疫抑

制作作用および抗アレルギー作用などは治療面で役立っていますが、免疫抑制状態では感染症や発癌に対抗する力が低下します。自律神経系、内分泌系あるいは免疫系に変調を起した病態は「心身症」といわれます。これには、歩行障害などの運動系の異常や感覚系の異常を伴うこともあります。

感染症や発癌に対抗する免疫力のひとつで、NK(Natural Killer)活性は笑いによって高められるということがあるようです。「笑う門には福来る」ということわざにはいろいろな意味が込められていたのですね。英語では「Fortune comes in by a merry gate.」の意味がこれに近いとされていますが、世界中に広がってほしいことばです。

孔子は「物事には程度というものがあり、その程度を過ぎると、かえって不足するのと同じようによくはないことになる」という意味で「過ぎたるはなお及ばざるがごとし」と言いましたが、食べ過ぎ、飲み過ぎ、働き過ぎ、気にし過ぎ、などは健康の面で良くないと言えそうです。「過ぎたる」の判断は、人それぞれで、難しいところですが、時々、「過ぎたるものはないか？」と自身の生活を見つめ直すようにするといいいのではないのでしょうか。

吉田兼好は徒然草のなかで、「夏果てて、秋の来るにはあらず。・・・中略・・・生老病死の移り来る事、また、これに過ぎたり。四季は、なほ、定まれる序（ついで、順番のこと）あり。死期は序を待たず。死は、前よりしも来らず、かねて後に迫り。人皆死ある事を知りて、待つことしかも急ならざるに、覚えずして来る。」と語っています。定期的に健康診断を受けて、健康をチェックしましょう。