

健康文化

つぶやき (ま・ご・わ・や・さ・し・い)

高木 健次

朝5時半にもなると、鳥のさえずりが聞こえ何となく目が覚めてしまう。ほんの数ヶ月前の在職中は、大学での仕事がカリキュラムに従ってきっちりと決まっており、時間の制約の中でその日1日が過ぎていた。今はどうだろう。月に1度の料理教室とラテン音楽教室通い、そのうち週に1度の非常勤講師、それ以外は特に時間に縛られことはなく、毎日その日の計画を早朝に立て、たいていは家で過ごしている。朝の定時の決まった仕事は、犬(ハナ:メス14歳, サクラ:メス2歳)の散歩と、退職前からの約束の朝食作りである。退職前からそうではあったが時間に余裕ができ、いっそう「食」に対して関心が強くなってきている。もともと何かを作る事が好きではあるが、これも料理教室に通う一つの理由である。

日本ではほかの海外の国に比べると長寿国であると同時に、現在、これだけ医療が進歩しているというのに生活習慣病患者数はここ数年でみても減る傾向はなく増加の一途をたどっている。その主な原因としては、日常生活における生活習慣や食習慣の変化による影響が指摘されている。

自分の子供のころ(昭和22年生まれ)は、確かに生活習慣病や花粉症のようなアレルギー疾患はほとんど見られず、感染症や脳血管障害で亡くなるヒトが多く見られた。どこかへ出掛ける時、よほど遠いところは自転車で出かけたが、移動はもっぱら歩きであった。ましてや車などは贅沢品で殆どの家にはないから、自然と運動不足解消にはなっていた。昨今、歩いていける距離のところへも、自転車や車を利用する事が多く、すこし都会であればその上に公共交通機関が発達しており、便利が良くなった反面、どうしても運動不足になりがちである。

食習慣では、昭和30年代に入ると食料事情も良くなり、さらに高度成長期では野菜中心だった和食から、高カロリーで、肉食中心でしかも高脂肪含有の食べ物が増え、大多数が飽食状態にある。それにつれて病気の種類も以前と変わり、いわゆる成人病が増加してきている(1997年、厚生省は公衆衛生審議会(現厚生科学審議会)の提言を受け、成人病の呼称を生活習慣病と改めている)。折

しも約30年前、成人病予防の油脂の選択法、すなわち「動物性脂肪を減らしてリノール酸の多い植物油をふやす」という間違っただけの栄養指針が示されたことなどが、さらに成人病を増やす要因ともなっているといわれている。確かに現在では、特に乳製品や油の絡んだスナック菓子が多くなっており、したがってその摂取量の増加は否めず、それら油脂の影響が少なからずあるものと思われる。

子供のころの食生活を思い出してみると、主食であるご飯そのもの（当時の一般家庭では麦入りのご飯が普通で、麦が入っていないご飯は、白いご飯といい、贅沢とされた）がメインのご馳走で、それに畑でとれる野菜が添えてある感じであった。たまに肉があったとしても家で飼ってる鶏肉か、クジラの肉、あるいは馬肉（今では馬肉の方が手に入りにくい）であり、腹一杯食べた覚えはない。今ではほとんど口にできないクジラは、当時結構弁当のおかずになっていたことが懐かしく思い出される。自分の子供のころの栄養状態も良くないために、我々の多くはたいがい青漬（ばな）を垂らし、手足にはおできがよくでき、吸い出し青膏のご厄介になっていた。

退職前の大学では医療技術者の一員である臨床検査技師の教育（臨床検査：病態の把握や病因の解析に必要な知識および技術を駆使して、適正な治療のための情報提供を行う。その分析の専門家を臨床検査技師という）と研究の場に身を置いていた。大学での研究は、新しい事実や解釈の発見を目的としており、それゆえ、得られた研究成果が「新しい事実や解釈の発見」であることを証明するために、それが先行研究によってまだ解明されていないことも示す必要がある。また、自身の研究成果が新しい発見であることを他の研究者によって認めってもらうためには、学会や論文などにおいて研究成果を公表しなければならない。どんなに優れた研究成果が得られても、それが他の研究者によってすでに明らかにされていたとすれば、その研究は無価値に等しい。そのため大抵の研究は、限られた期間内すなわち短期間の実験から得られた結果よりまとめ情報を提供せざるをえない。退職してからはどうだろう。その実験対象を自分自身とし、その目的を「できるだけ健康で長く生きるための事実や解釈の発見」とするならば、実験期間は当然なくて（死ぬまで）、長期間の実験に自分自身を参加させていく事になる。在職中での短期間の実験とは異なり、長期的なホリスティック（人間を「体・心・気・霊性」等の有機的統合体にとらえ、社会・自然・宇宙との調和にもとづく包括的、全体的な健康観に立脚する）な整理・観察が重要となろう。

自分たちの健康は、まずは自分たちの置かれた生活環境により、また日常何気なく行っている様々な生活習慣や食習慣等により支えられている。生活環境

面では、普段は気付かない電磁場や重力場からの影響をうけ、身近かなところでは空気や水からの恩恵を受けている。ほんの少し空気が薄くなったり、少し組成が変化したりしただけでそれこそ生命は絶たれてしまう。地球上では、こんなに大切な空気が自分達の手の届かないところでバランスよく生き物達に適した状態を保っていてくれる事は不思議なことで素晴らしい。

身体の70%を占める水の大切さは勿論理解されており、特に夏の暑い、口の乾いた時など強く感じる。お世話になっている水（海水(97%)+淡水(3%)）を地球規模でみた場合、淡水のほとんどは氷河の中や、地下水として閉じ込められている。自分達が簡単に利用できる淡水は、淡水湖と川からのものが主でほんの僅かである。地球上の水をバケツ1杯(100%)とすると、淡水の量はコーヒーカップ1杯で、そのうちヒトが利用できるのは小さじ1杯(0.007%)にすぎないといわれている。口にできる水がこんなに貴重なのに、普段はあまり気に留めていないのが実状である。

自分達が口にする食糧の98%は、土から作られ、育てられる。ヒトは、地球上にあらわれたころからずっと、植物をたべ、それを育ててくれる土にたよってきた。地球上には熱帯雨林、湿地帯など様々な地域があり、そこはいろんな種類の草花や木、昆虫、動物など様々な生き物からなる生態系により成り立っている。その生態系では生き物も違えば、土も違う。土は生き物を作り、生き物は土をつくる。土の中には大きなものでモグラやミミズ等、顕微鏡下では、菌類、藻類、原生動物、線虫類やダニなどが多くみられ、ひとつかみの土を集めたら、その中には地球の人口と同じぐらいの微生物が存在するといわれている。大切な事は、地球上の生き物達すべて、太陽を含む大自然からの恵みにより生かされ、つながり・支え合っていることだろう。

昔から医食同源という言葉で示されるように、日頃からバランスの取れた美味しい食事をとることで病気を予防し、自然治癒力を高めようとする事は、普段の生活からなんとかできそうな気がする。人生の過ごし方、特に食に対してヒントとなることが江戸時代に書かれた貝原益軒の養生訓の中に示されており、その内容（訳）の一部は「ヒトの身体は元気を天地から受けて生じたものである」「飲食は生命の養分である」「欲望のままに食べ過ぎると、命をうしなう」「薄味淡白なものを食べ、脂っこいものを食べるな」「肉を多く食うべからず」「食事は楽しく食べ、ゆっくり噛んで食べる事」「味噌などの大豆製品が胃腸に良い」などがある。

今日の日本人の食生活が欧米型に変わり生活習慣病が増え、改めて食生活の改善が必要となってきた。ところが面白い事にいち早く、和食が世界を代

表す健康食であることが、アメリカが発表した「マクガバンレポート(1997)：最も理想的な食事は元禄時代以前の日本人の食事(精白しない穀類を主食とした季節の野菜や海藻や小さな魚介類)であること」で各国に知られるようになった。今では日本の風土に合った食生活は、米(ごはん)を主食にして、季節の野菜と海藻、魚介類、発酵食品を副食にするのが理想とされている。食品研究家の吉村裕之氏が提唱してきた、豆、ごま、わかめ、野菜、魚、椎茸、いもの副食の最初の文字を覚えやすく並べた「ま・ご・わ・や・さ・し・い」 伝統食が薦められている。

日本の医療をみた場合は、明治維新以前、西洋医学に類しない漢方医学や鍼灸治療などを基にした東洋医学による伝統医療が行われていた。維新以後は急速に西洋医学が導入され、現在では西洋医学が主流となっており、西洋医学に属さない療法の全ては代替医療と呼ばれている。しかし、昭和以降一部の伝統医療の復旧を望む動きが起こり、漢方治療、鍼灸治療などは存続している。90年代に入り、西洋医学に代替医療を加え統合する動きがでて、統合医療が創成された。統合医療は、病気の早期発見や予防、根治、健康維持の増進などを目指し、医療費の削減効果が期待されている。統合医療と似た概念としてホリスティック医療(ホリスティック医学)がある。ホリスティック医療では、身体、心、命が一体となったヒトを丸ごと捉える医療で、医師主導でなく、患者が自ら癒すことを重視するとされている。21世紀をにらんで改正された医療法の内容には「医療とは単に治療のみならず、疾病の予防のための処置およびリハビリテーションが重要である」と書かれている。生活習慣病はやはり、予防とリハビリテーションが重要でありそれには、養生、特に食養生が重要となろう。食養生で一番大事なのはうまいと思う「心のときめき」が大事なのではと思われる。そんな事などを考えると、西洋医学だけでは物足りなくて、ホリスティック医療がより望ましい。

「健康は、毎日の食事から」そんな気持ちで、日々の食生活を見直し、伝統ある日本食を食し、実践することで生活習慣病の予防改善につながれば儲けものである。さらに、折角口にするなら、美味しい方がいいに決まっている。できれば自分で作り、味の極意もこの機会にと欲張り、この4月から料理教室に通い始めた。先達の知恵を拝借しながら大豆加工品等を中心に、味わい愉しみながら食養生ができたらと気持ちだけは勇んでいる。

(元名古屋大学医学部准教授、保健学科検査技術科学専攻)