

ドクターNAKAMURAの 健康道場



Vol.23 意志の弱さの せいではない

新緑の香りを載せた心地よい風を肌を感じながら私は健康道場で瞑想している。庭の鹿威しが大きく鳴り響いた瞬間、私の視界が一気に開けた。「そういうことだったのか。」

思えば糖尿病と診断され、芋づる式に高血圧、脂質異常といわれ、数値が良くならないがために先生や周りからは「やる気はあるのか。」とか「そもそもお前は賤しいから糖尿病になるんだ。」とか。看護師さんたちからは「また肥えちゃったの～。教育入院行きね。今度で何回目～」とかからかわれ、終いには人間失格の烙印まで押されてしまった。

だからこそ、「一寸の虫にも五分の魂」がある。私にも意地はある。ダメ男と言われれば言われるほど、無愧になる。「数値が高い。それがどしたん。人間の価値にどれだけ影響しとんじゃ。申し訳ないけど身体はぴんぴんしてまっせえ～」と悪態

をついてしまう。

でも、それが遠い祖先のルーツを伝って自分にたどり着いた定めなら、自分は何も悪くない。他人と同じものを食べてもカロリーを蓄えてしまう体質を祖先が選んだのだ。飢餓期を生き延びるために。彼らは60億の塩基配列の中に有利な遺伝子情報を紡ぎこんできた。自分が生き抜いた術を子孫に伝えるため。飽食、過食、運動不足など至れり尽くせりの現代社会の中で暮らすには祖先の紡いだ糸が仇になっただけのことだ。

そして現にこの私も私の肉体に不利な環境を生き抜くために遺伝子情報を書き換えるべく試行錯誤をしているのではないか。祖先から受け継いだ遺伝子情報を子孫にバトンタッチするだけでなく少しでも有利に生き抜くための遺伝子情報を選定している。

ならば、この時代にあふれている情報を逆手に取って苦境を乗り切ろうではないか。そのためには、まず自分の置かれた状況を把握するところから始めなければいけない。私は道場で座禅を組みながら、今すぐにも駆け出したい衝動に駆られていた。和尚への感謝の気持ちとともに。

そよかぜ 循環器内科・糖尿病内科
(県立中央病院 前)

院長 中村 陽 一