

ドクターNAKAMURAの 健康道場



Vol.27 豊かな時代を 生き抜く術

私、御手洗透は歴史に翻弄されながらも、厳しい堰を遡上するアユのように、時代の流れに抗い、生活の変化に抗って生きている。44歳、メタボでストレス多き中間管理職なのだ。健康道場で座禅を組み始めてからはや2年の歳月が経ち、随分いろいろな事が見えてきた。

人は本能を満たすために少しでも質の高い生活を求め、努力し工夫をしてきた。人々が生きていくうえで築き上げた英知が、現代では生活習慣病に形を変え新たな脅威として我々に襲い掛かっている。富を手にした途端に、思いもしなかったところから試練が押し寄せているのだ。

気が付けば血管はもろくなり悲鳴を上げている。心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症などの現代病が次から次へと目白押しにやってくる。人生は何と不条理なカラクリ箱なのだろう。豊かな生活

を求めてがむしゃらに働いて、働いて、働きぬいて、やっとここまで来たのに。時代に取り残されないように皆と同じような生活をしていたはずだったが、いつの間にか血圧も上がり、脂質異常・糖尿病にもなっていた。とどのつまり心筋梗塞になり死の淵を漂うことになるのだ。

自分の行いだけが悪いわけではなく、後ろめたいことをしていたわけでもない。貧しい時代を生き抜いてきた術でありその家訓が遺伝子として自分の細胞の中に刷り込まれている。古のように貧困や飢えとの戦いではない。『これは、まさに富との闘いだ！ FORTUNE WAR。』押し寄せてくる数多い富の中から、必要なものを取捨選択していかなければいけない。まずは、十字架として背負っている自分のハンディキャップを知ろう。子孫のために豊かな時代を生き抜く術を見つけるため。

富の享受を古の時代に戻す必要はないから、まずは肉体を本来の姿に戻すところから始めよう。眠らせている筋肉を退化させないように。衰えている筋肉を有酸素運動で健全な状態まで呼び戻そう。そう、歩こう。歩け、歩け。まずは一歩から。

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