

クイズです。グラスの中に水が半分入っているとき、あなたはどのように感じますか？

○もう半分しかない

○まだ半分残っている

のどちらでしょうか？

正解はありません。物事を肯定的にとらえるか、否定的にとらえるかです。

もちろん、どちらでもない という答えもあるでしょう。

—誰でも健康でいたいと思います。

答： 当然かも知れませんが、でもあまりその気持ちが強いと、まるで「健康でないのは罪悪だ」と思ったり、歳を重ねれば病気になることは多いのに、それが受け容れられないという事態が生じます。60歳代の方が「何で私は血圧が高いのですか？ 何も悪いことをしていないのに！」とおっしゃいます。もちろんその気持ちも理解できます。でも病気が受け入れられないと、治療を受け容れられず、病気を悪化させています。この歳になればそんなこともあるかと思えばよいし、他に重い病気がないならそれを感謝しましょう。

—「健康に良い」と聴けば試したくなります。

答： 信じるまえに、具体的にどう良いのかを考えてください。

まず健康のどこによいのか冷静に考えましょう。売る人が儲かって、その人の健康によいのかも知れない。科学的に証明されているのか？ 10人で有効だったというのは、残りの990人には効かなかったかも知れない。

糖質制限が良いと聞けば、おかずしか食べない。でも三大栄養素として、糖質・たんぱく質・脂質のどれもが必要なのです。〇〇という果物の××という成分が良いらしいと聞けば、それを過剰に食べて血糖値が上がったり、太ってしまう。極端はいけません。「健康によいと思って食べ過ぎる」のです。

—「血圧・血糖・コレステロールの高めの人に」と書いてあるものを見ましたが？

答： 血圧が下がるとは書いてないのです。勝手に自分の都合のよいように解釈してしまうのです。血圧の薬を3種類飲んでやっと血圧が安定した人が、薬よりよいのかと勘違いして、薬をやめてその食品だけにしていたことがあります。事なきを得たのでしたが…。

あなたはテレビを見ていても、テレビはあなたを見て言っているのではありません。

たっぷりの野菜と果物とともに、精白していない全粒穀物を中心に適量の魚肉・鶏肉・赤ワインなどの食事がお勧めです。しかし単一の食品を取り続けるのは意味がないとされています。

—宣伝を見ても科学的に正しいかは判断できませんが？

答： それなら芸能スポーツ記事と同じように、ただ楽しめばよいのです。自分が実行しなくて問題が起こることもないでしょう。

—結局どうしたらよいのでしょうか？

答： これさえ食べればよい、飲めばよい、というものはないので。バランスのとれた食事を楽しみ、適度に身体を動かしてください。

心臓発作は、一時間以上歩くと、歩かない人に比べて半減すると報告されています。「便利と横着は身体に悪い」のです。

そしていまの元気を感謝しましょう。さらに人のために役立つ何かをしましょう。それがあなたの生き甲斐になったら、それこそ元気になれるのです。

心の持ち方について、順天堂大学がん哲学外来の樋野興夫先生の言葉をいくつか引用します。（『がん哲学外来へようこそ』新潮新書655）

「昔の元気な自分より今の自分が最高」。私たちは年々歳をとりますが、今現在がこれからの人生で最も若いときです。

また、病気になってしまったことを嘆く人や、血圧ひとつでもその変動に一喜一憂している人が多いのですが、「コントロールできないことに一喜一憂しても疲れるだけ」とおっしゃっています。心配することによって、かえって病気を悪くしてしまうこともあります。

「病気になっても病人ではない」。健康ということが強調されている昨今、病気が見つかるかとひどく落ちこむ人がいます。人間生きている以上、いずれ健康は失われ、病気になることがあるかもしれない。しかし、元気でいることはできます。

元気でいれば病気になっても、いろいろなことを乗り越えることができるのです。病気になっても元気でいれば病人ではないと思います。

「病気になったことも、自分を成長させる出会いと考える」 病気になることで病気を持つ人の気持ちを理解できるでしょう。それによってさらに思いやりのある人になれると考えられます。

人間を成長させるために何が大切かを樋野先生は「必ずしもよい師やよい友が得られるとは限らない。だが良い読書は誰にでもできる。」とおっしゃっています。

子ども時代に本をたくさん読んだお子さんは人生をよりポジティブに暮らせるとのことです。書店に行くと足腰も鍛えられ、興味深いものに出会えます。

一冊の本を読むことは、著者が一年も二年もかけて考えたことを、新書であれば千円前後で入手でき、しかも数日で読むことができます。何よりも追体験ができることが素晴らしいと思います。

（『小象の 元気！で行こう』第11話より）