

健康メモ

長生きの秘訣

広島市医師会副会長
山肩内科クリニック院長

山肩 俊晴

人間にとって

生命ほど大事なものは無い。金
が万能でも命に
替えられない。



金銭至上主義の世の中であつても
生命や健康を損なつての幸福はない。
日本では生命を見つめる教育が無い
ために生命を粗末に扱う。自殺は年
間三万人を超す。なんのためらいも
なく親子や乳幼児を亡きものにする。
死を急がなくてもいざれ人間の寿
命は尽きる。人体を構成する臓器や
血管には生理的寿命があり細胞分裂

による再生が止まったら死を迎える。
人間が避けて通れない宿命である。
ただ最近はやアンチエイジングと称し
てアノ手コノ手の健康法や食品が出
回っている。昔から不老長寿の願望
は強いが、永遠の生命など望むべく
もない。

だが、許される限り若く凛凛しく
生きたいという願いは誰にもある。
生きている間は澁瀬として頭が呆
けない人生を過ごしたい。

長生きすることが目的ではなく、
密度の濃い味のある人生を歩きたい。
短い一生でも充実した生き方で満
足する人もあり、長く生きてても蟬の
抜け殻の如き一生もある。生きるか
らには良質の生活がしたい。

初老の今になって隠遁者のことを
思い浮かべる。騒々しい世間から逃
れ現世の欲望を捨てて深山幽谷に在
る人である。中国の神仙思想の流れ
であろうが、人間社会との接触を断

つて独り沈黙考する。そこで命朽
ちたとしても自己満足の自己完結型
の生き方であろう。

この過酷な環境で生きていくため
には食物を求めて山谷を跋渉し、粗食
に耐え薬草を煎じ、時には断食する。
にもかかわらず仙人は長生きする。
そこで二つの推論を得る。

一つはヒトという生物は飢餓状態
で免疫力が総動員されるのではない
か。もう一つは歩き回ることで心肺
機能や筋肉の代謝を活発にし、退化
や萎縮を抑制しているのではないか、
ということである。

腹六分目の食事とウォーキングの
大切なこと、頭を回転させてあれこ
れ工夫することが長
寿の秘訣ではないか
と思うのである。飽
食と運動不足が自ら
の寿命を削っている
のは皮肉である。