

心の欲するところに従いて矩を躰える！

体どうする？ 何しなうねえ

健康診断表の数字に一喜一憂し、健康食品やサプリメントを愛用する。健康のためなら、お金も時間も使う。そんな人たちが増えている。それは、本当の健康とはどういうものなのかを見失っている人たちである。今年九十六歳になる佐々木正五先生に話を聞いた。

細菌学者・医学博士

佐々木正五

●ささき・しょうご 1916年生まれ。慶應義塾大学名誉教授、東海大学名誉教授。海軍軍医、東海大学医学部初代学長、日本細菌学会理事長、国際無菌生物学会初代会長、国際微生物学連合理事長などを歴任。無菌マウスを日本で初めて輸入。陶芸や仏像彫刻など趣味多数。

健康って、いったい何だ？

——先生は今年九十六歳。長寿でいらっしやいますが、健康法でも？

——そういうものはまったくない！。

——酒、タバコは？

昔は、人並み以上にタバコを吸い、お酒も飲んでいましたけど、タバコはだいたい前、お医者さんに減らせと

言われたので、「減らすくらいなら、やめる」と言って、やめました。お酒も去年までやってたけど、やはり減らせと言われやめた。

——健康診断の数値にこだわり、一喜一憂する人が多いのですが。

——そもそも健康の定義がよくわからないね。何を健康というのか。己が何も感じない状態であれば健康というのか？ 何かを感じれば病気なの

か？ 健康の反対語は病気だけれど、外傷は別として、突然病気になることはないと思いますね。健康だと思っただけでも何かが進んでいる。

つまり健康から病気までのあいだには、ちょっと悪くなったけれど自然に治っていく、治ってしまうという可逆性、健康だったけれど悪くなるという可逆性がある。だから健康と病気はずーっとつながっている、

この可逆性の中で人はふだん生きてる。

これが病気状態から健康に戻らない不可逆性に入ってしまったら、人は死ぬ。そういうことです。

可逆性の中で、病気になったり、治ったりする——それは病気なのか、病気じゃないのか？ そう考えると、いわゆる「病気」という概念が、非常に怪しくなってくるのですね。

数値は目安に過ぎない

どの状態にあるのかを見極めようと検査が行なわれています。検査結果では、ある数値が出てきますが、大多数の人が、「このあたりの数値なら大丈夫」と思っていて、ある範囲を超えると病気だと決め込む。

でも、そんなはつきりした区切りはないわけだ。ある範囲が正常で、

それより低い人、高い人は異常だというけれども、検査値というものは、平均的な範囲を表しているだけであって、一番重要な、人はそれぞれ違うということが軽視されがちですね。正常範囲内の数値は、ある目安ではあるけれども、決定値ではない。だから、自分にとっては何でもないことだって、いっぱいある。

たとえば血圧が何ミリ以上あると、高血圧だという。確かに、高血圧になると出血の可能性は高くなるので、高くないほうがいいけれど、その人にとっては、高血圧でも血液を十分送らないと、栄養が送られないということだってある。無理してでも押し出して栄養などを送ろうとするから、血圧は必然高くなる。

高いからといって血圧を下げると、確かに出血は減るかもしれないけど、送られるべき栄養素や酸素が減るわ

けだ。どっちがいいのかねえ？

だから「血圧が平均値を超えているから下げます」とむやみにいって下げようとするのは、万人共通のルールではないのではないかな。

体にはいろいろなことが起こる。風邪をひいて熱が高くてたいへんだ、すぐ解熱をというけれど、熱が上がると風邪は治るんですよ。

検査には限界があるんですね。検査によって出る結果とは、一つの目安なんだね。だから、範囲から逸脱するのは、そんなに大きな異常なのかどうか、よく考えるべきです。

困るのは、その検査をして、何か足りないとなると、すぐにそれをサプリメントや栄養補助食品で補充しようとするのだね。足りないものを取り入れることを悪いとはいわないが、それが確実に不足分を補っているかどうかは、実はわからない。