

健やかに二十一世紀へ

俵 寿太郎氏（高知医科大学長）



WHO（世界保健機関）によると「健康とは精神的にも肉体的にも社会的にも適応した状態である」と定義されています。精神的に適応しているというのはノイローゼなどではないこと、社会的に適応しているというのは犯罪などを犯さないことです。

現在は、半健康という状態があつて、朝、会社へ行くのが嫌だなあという気分がして、ミスをしたり、事故を起こしたりします。病院に行つても疲れているのではないかとということになります。

それでは、人間が病気になるのはどういふときでしょうか。一つは伝染病です。代表的なものには赤痢や結核ですが、抗生物質で治るので心配ありません。

伝染病の中で問題があるのは風邪です。ウイルスが約百六十種類もあつて、全部の抗体を持つことは不可能だからです。ただし、睡眠不足や過労で抵抗力が弱くなつたときにかかるので、そうならな

いように気をつけなければいけません。

もう一つは代謝によつて起きる病気で、この中には、四十歳以上になつてかかる糖尿病があります。遺伝因子を持つている人が精神的に強いショックを受けるとかかりますが、一般的に多い原因は、飲み過ぎ、食べ過ぎ、太り過ぎです。がんや成人病もそうですが、がんは次第に解決してきており、我々が健康づくりで問題にするのは成人病です。

国民全体の衛生観念が発達して平均寿命が延びました。しかし、病気がかりして百歳まで生きたという話は聞いたことがありません。長生きをするためには平生から健康に努力すること、そして精神的に若い気持ちを持つことです。また、平均寿命は常に女性が高いのですが、これはやはり男性が社会的に過労であるからなのでしょう。健康に過ごすためには重要なことが二つあります。一つは睡眠です。睡眠によつて

脳のたんぱくが代謝されて脳の疲労をとりまします。人間は眠らなければ死んでしまいます。睡眠時間は三時間熟睡すればじゅうぶんですが、実際は夢を見るので、一日平均八時間程度がよいのです。

よく寝つくには、一家だんらんや、ブランドデーでも飲んでいい気分になつた後、楽しいムードで寝ることです。

睡眠には、体だけ眠るレム睡眠と、体も脳も眠るノンレム睡眠があります。夢を見るのはレム睡眠のときです。この二つが一晚に交互にあるのですが、一番よいのは、夜八時に寝て朝四時に起きたときです。

五日間、睡眠不足を続けても、六日目にくつり眠れば解消します。ただし、寝だめはできません。安眠するためには、一晚に二、三十回寝返りを打つこと、ベッドは幅七十センチ、長さは身長に十五センチ足した程度、室温十五度湿度五十度、そして明るさは月明

かりくらいがいいでしょう。クーラーや暖房を取り付けるのであれば、寝室が一番です。また、眠れないからといって睡眠薬を飲むのは、中毒や副作用があるのでよくありません。

もう一つは食事です。一日三十種類の食品を取ることが目安に、バランスのとれた食事をしてください。

今、一番必要な栄養素はカルシウムです。日本人は元来カルシウム不足民族なのですが、これが不足すると、すぐ骨を折ったり、いらいらしたりします。カルシウム不足をなくせば、けんかもいじめもなくするでしょう。ただし、不足しているからといって極端な食べ方をしてはいけません。

ビタミンB・Cも非常に健康に影響します。ビタミン剤を飲んでもB・Cはすぐ溶けて体外へ出てしまいます。ビタミン剤は製酒のつもりで飲むと有効でしょう。塩も必要ですが、取り過ぎると成人病になります。東北地方に脳いっ血や脳卒中、高血圧が多いの

は、塩漬をたくさん食べるからです。塩辛いものは飲酒もそりまします。一日の必要量は〇・五gですが、日本人はその二十六倍も取っています。塩の取り過ぎはしわや髪が薄くなる原因になります。

たばこはよく肺がんの原因と言われ、その比率は吸わない人の七倍となつています。そのほか、どのがんは四倍半、喉頭がん、食道がんは二倍です。煙にはニコチンやタール、一酸化炭素が含まれており「百害あつて一利なし」です。一日のたばこの本数は、それに年齢を掛けた数が四百以内であればいいでしょう。

ストレスも健康によくありません。ストレスを測るためにストレス指数があつて、配偶者が死んだときを最高の百として数字が決められ、その合計が百五十以上になるとストレスが始まります。

健康には一日一万歩歩くことがいいのですが、それだけ歩くのは新聞配達や集金をする人、セールスマンくらいのもので、病気になるなくいいものをわざわざ苦む必要はないのですから、睡眠をよくとつて、健康に注意して過ごしてください。

「市民学校」の講演内容の掲載は、今回で終わります