

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」(8)

平成 25 年 5 月 30 日

村山 章

“癌イコール死”という考え方が根強かった時代は 10 年位前まででしょうか。癌であることが分かると医師は本人には告知せずに、家族の方を呼び家族に告げていました。新たな癌治療が次々に生まれている現在は“癌イコール死”ではなくなりましたから、本人にしっかりと告知するようです。

なんと現在は、二人に一人が癌になる時代だそうです。そして予備軍を含めると三人に一人が糖尿病なのとか。糖尿病は、手足のしびれなどの糖尿病性神経障害に始まり、足の切断、網膜症で失明、そして腎症で人工透析療法のお世話に。さらに脳の血管や心臓の動脈硬化が進むと脳卒中、狭心症、心筋梗塞にもつながる怖い病気です。とんでもない時代になったものですが、原因の多くは、食生活の変化と運動不足ですね。快適な生活を追い求め、高級車を乗り回し、レストランでディナーを楽しむ。そんなライフスタイルの代償が二人に一人が癌になり、三人に一人が糖尿病になる時代となって現れているのではないのでしょうか。夏にはエアコンが当たり前になりましたが、半世紀前には一般にはなかった機器です。汗をかくことは健康に役立つわけなのですが、汗をかくよりついつい涼しい方を選んでしまうのが現代人です。少なくとも汗をかくことはカッコ悪いという感覚はなくし、汗をかくことがカッコ良いという感覚を大切にしていきたいものです。

お一人おひとり体質は違いますから、自分自身とどこで折り合いをつけるかを考える必要があります。それは自分との闘いであり、いかに自分に勝つかという目的に向けた努力でもあります。将来、癌や糖尿病で苦しむよりは今こそ我慢と考えましょう。テキパキ、キビキビと仕事をこなしている方と一緒に仕事をすると、自分もつられて体が動いてしまいます。つまり、エネルギーをいただいている訳ですね。自分を律し、一生懸命に動いた分、癌と糖尿病から遠のいているのだと考えるようにしましょう。