

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」

平成 28 年 11 月 29 日
村山 章

お一人おひとり、体の性質は違います。自分の体の性質を理解し、上手く自分の体と付き合っていくまいと、と再三申し上げてきました。決して全てを医師に依存するのではなく、医師がもつ高度な知識や技術、さらに医療機関の先端医療を利用しつつ、治すのはあくまで皆さんに備わっている自己調節機能の一つの自然治癒力です。医師に依存するとロクな結果になりません。次の経験談は、私事で恐縮ではありますが、現代医療の大きな問題点と思い、あえて申し上げます。

毎月、月間 100 キロ以上走るのを習慣にしてきましたのですが、昨年末に突然走れなくなりました。こんなことは初めてでしたので整形外科院に行き、レントゲンや MRI で調べていただきました。20 代のときに腰椎の 5 番がずれて以来、腰痛を治療するために整体など色々経験してきました。しかし、趣味のマラソンで腰痛が悪化したことはなかったのです。お一人目の医師はレントゲンや MRI の写真を見て、「治すには手術しかありません。でも骨が固まってしまっているのも無理です。そのうちに歩けなくなるでしょうから、そうなったら手術をして歩けるようにするくらいですね」との診断でした。別の医師は、「走りたければ手術しかありません。どうしますか？」と言うので、私が「2~3 日断食をすれば、走れるようになると思っていますのですが」と答えたら、「精神論ではなく腰椎がずれているので物理的に無理なんです」と笑いながら言っていました。このとき、医師は全く頼りにならないとしみじみ感じました。人様の倍は仕事をし、人様の倍は飲み食いをして生きてきたという自負があります。そこで私は、食事の量を 2~3 割減らし、内科医に毛細血管を広げる薬をもらって飲みました。すると、しばらくして走れるようになり、先日の第 2 回さいたま国際マラソンを完走しました。タイムは 4 時間 35 分ほどと最悪でしたが、最後まで走れて本当によかったと思います。