

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」

平成 30 年 3 月 29 日
村山 章

運動と聞くと、ついスポーツとダブらせて考えてしまいがちです。スポーツは競技、競争、遊戯と色々な意味合いが含まれます。これに対して元々の運動の意味は、ときとともに空間的位置を変えることですから、私たちが日々、仕事で行っている動きも運動と考えてよいのではないのでしょうか。

先日、NHK のある番組で「運動で病気を治す」と、あたかもそれが画期的方法のように言っていました。しかし本来、病気は医師が治すのではなく、あくまで自己調節機能の一つである自然治癒力によって治るのです。医療がどんなに進化しても自然治癒力のパワーは重要で欠かすことができません。

私たちの体には毎日 3,000~5,000 個の癌細胞が発生しているそうです。そこで免疫細胞がこれらの癌細胞をやっつけてくれているから癌にならなくて済んでいるのです。もしもこの戦いで、やっつけきれないと癌細胞は増殖し癌になってしまいます。この免疫細胞のなかで一番強い、いわば殺し屋はNK（ナチュラルキラー）細胞と言います。そのほかにT細胞やB細胞があり、T細胞には司令塔役のヘルパーT細胞、殺し屋のキラーT細胞、ストッパー・クローザー役の制御性T細胞の3種類があるそうです。驚くのは、この多種多彩の免疫細胞群が緻密な連携を組んで異物と戦ってくれている点です。人体は約 60 兆個の細胞でできているようですが、情報伝達に関わる神経伝達物質は 100 兆個あると聞きました。それによって細胞や臓器同士が連絡を取り合って私たちの体を支えてくれています。想像を遙かに越える営みですね。ですから私たちが日々、仕事のなかで行っている作業を、よりラクに、そして質の高い仕事をより早く、安全に進めることが自己調節機能を高め、免疫細胞を活性化してくれるものと思います。もちろん自然治癒力もパワーアップすることでしょう。

「ありがたいと思う心が今日の幸せ」。感謝の気持ちを大切に精進したいと思います。