

健康で心豊かに長生きをしましょう。」

令和元年 8 月 29 日  
村山 章

「継続は力なり」とは続けることの重要性、くじけず行いを重ねていくことの大切さを述べた格言です。「継続は成功の父」という言い方もあり、「継続」の価値は多くの人々が納得されることでしょう。

私は継続には不思議な力があると感じています。近年、アトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎などのアレルギー性疾患や関節リウマチ、膠原病、円形脱毛症などの自己免疫疾患が随分増えているようです。ある国では自己免疫疾患が 50 年で 3 倍に増えたという記述もありました。前者はアレルギーが原因となって起きる病気で、後者は、本来なら攻撃する相手ではない自らの身体の一部を誤って攻撃してしまう状態を指します。

私は、呼吸運動、ジョギング、太極拳など、ご自分のお身体と相談して、やると決めた運動を毎日継続してやることによって、これらの症状は必ず改善すると思っています。地球が誕生して約 46 億年、アミノ酸などの有機物が誕生して約 41 億年、バクテリアなど細菌が誕生して約 29 億年、ミトコンドリアなどの真核生命が誕生して約 21 億年、進化に進化を重ねて誕生した恐竜が、隕石の衝突で絶滅したのが 6650 万年くらい前のようです。そして霊長類が出現したのもその頃とか。ヒトが進化を遂げて 1 か所に定住して農耕を始めたのはまだ 1 万年くらい前のようです。約 300 年前にイギリスで始まった産業革命によって、自動車や車や飛行機が出現しヒトの社会は大変化を遂げました。さらに今は情報化社会となり、スマホや AI、IOT がもたらす機能で 1 万年を費やした環境変化は今の 1 年、いや 1 日で可能かもしれません。それぞれに役割をもち私たちの体を支えてくれている 37 兆個もの細胞の一部が、そうした現代社会の目まぐるしい環境変化に間違った対応をしても不思議ではありません。何らかの運動を継続してやることによって間違った対応をしなくなると思います。私は継続には不思議な力があると感じています。