

17. 賢い市民は行動する

この章は「セルフメディケーションのすすめ」の最終になります。第5章の「賢い市民になるために」で啓発された市民が、6章から16章までの中で得た知識をどう活用して行動するか、もういちど今野さんと阿蘇さんに登場してもらいます。

(1) 現状を正確に認識する

食事、運動、薬とかなり広範囲にわたる知識を得たのではと思います。いいえ一得たというより、今までの知識を整理したと考えてください。知識を得ても飾っておくだけでは役に立ちません。役立てるには自ら行動することです。福沢諭吉の「学問のすすめ」の要は実学を説いたことにあり、学者や政治家が論説するだけでは改革にならないと断言したことです。

今野さんも阿蘇さんも5年経過しました。この間に今野さんは還暦を過ぎ、会社では管理職になりました。人生の最盛期のように見えますが、定年もひかえ、高齢に向かう入口でもあります。奥さんも含めご家族に、高齢で介護が必要な方がいらっしゃる年回りなのです。阿蘇さんは学生生活を終え、念願の就職もかない、今や仕事も私生活も華やかなピークに達している感がします。しかし、「7の女」の計算からみれば、そろそろ「節目年齢」に近づいて変化の兆しに警戒がいらいます。

お二人のメモをそれぞれ5年前と後で比較してみてください。お二人に共通していることがあります。自分の環境と意思をかなり客観的に観察して、分析し、認識していることです。「節目年齢」からの下り坂地点か、峠なのかは別として前後を意識してみることはとても重要です。他人の行動や考えを参考にするのを否定はしませんが、それより自分を中心においてください。今野さんが若い阿蘇さんを羨ましがっても、逆に阿蘇さんが今野さんの環境を望んでもプラスには作用しません。せいぜいできない言い訳を年齢や環境のせいにするだけです。

みなさんも5年前のメモがあったらいいですがなくても今の状況を、個別にメモをつくってみてください。できたら少し前と比較してみてください。「退歩している!!」一びっくりして、諦めてはいけません。今まではそれさえ気づいていなかったのですから気づいただけで前進です。前向きに考えることが大事なことです。

(2) 勇気をもって行動に移ろう。

それにしても今野さんと阿蘇さんの行動は凄いですね。今野さんと似ている状況の方は何百万人もいます。でも今野さんのように行動する方はおよそ10人に1人です。そしてその多くが三日坊主になって脱落します。今野さんは自分の状況をきちんと整理して、無理のない計画をたてて実行に移しました。好き

なゴルフが復活できたことを喜んで、これを続けられるよう週の中に運動を組入れていきます。続かなかった禁煙は今度ダメなら専門家に支援を求めようと決断されています。さらに注目するのは、定年後のためと言いながら、実父の世話に大変な奥様の負担を軽減しようと家事、料理を始めたやさしさです。セルフメディケーションは文字通り自分のために行うのですが、誰かのためという動機が加わるとやりがいとなって加速されるのです。

阿蘇さんの行動は今野さんほど熟慮の末ではなく、今の生活を続けていくため自己の生活を省力化しようとした結果です。背景に自身がそろそろ節目の頂点かもという不安もみえます。しかし、大多数の同世代の人が時流にのって生きていこうとする中で自立しようという気持ちは貴重です。実家帰省を止めるのは人生前半の恩恵への決別です。大切な食事を自己管理しようとしています。さらに友人—女友達か恋人かはわかりませんが—自分とはジャンルが違う分野の人との交流を通じて、今まで不得意として敬遠していた領域に入ろうという意欲に拍手喝采です。子供たちの運動を支援するといっても危険を考えれば躊躇するのが自然かもしれません。でも、してみなければ子供の世界はわかりません。50歳も離れた高齢者と接する前に、自分がついさっきまでいた環境で年齢の違う子供たちとコミュニケーションをとるのは素晴らしい発想です。パートナーの友人にとってもメリットは大きいので、期待が膨らみます。

(3) 病気になる基本—「一無、二少、三多」

ここでもう一度健康管理の基本である病気になる基本を確認しましょう。私の所属する団体の会長、池田義雄医師が唱えてきた「一無、二少、三多」が端的に理想的生活習慣を言い当てています。一無は禁止を指し、今野さんが取り組む禁煙です。たばこは百害あって一利なしの典型です。二少の一番目はお酒、食欲増進にも付き合いにもほどほどがよいので意志が弱いとズルズルいくのが心配なのです。家で寂しいといって口にしたキッチンドリンカー、バリバリ活動する中でいつのまにか酒豪と囁かれるキャリアー女性—阿蘇さんも意外な危険に注意してほしいのです。二少の二番目も自覚ができないので難しい課題なのです。今の時代、「もうそのあたりでやめたら・・・」といってくれる人はまずいません。食べ物を残す—捨てるは罪悪という意識は年寄りばかりではなく、それ自体は正しいのですが・・・。

多いほどいいのは、運動、休養、コミュニケーションです。運動についてはのべましたので繰り返しません。休養は睡眠を中心に適切にとることによって生活にリズムを与え、活力が生じます。最後にあげるのは、コミュニケーションです。なるべく多くの人と接し、刺激を受け世界を拓けることは考え、実行するヒントとなります。といっても多いにも自ずと限界はあります。過ぎたるは及ばざるごとしで、過剰な運動は身体を壊すリスクがありますし、休んでば

かりいる人は怠け者と区別できないでしょう。余りに八方美人で人とつきあつてなんでも取り入れようとしても全てが中途半端になり信用されなくなります。「6つの習慣」の実践数が多いほどメタボと診断される頻度が少なくなると池田先生は東京慈恵会医科大付属病院の人間ドックの長期間調査で実証されているとされています。「6つの習慣」で身体と心を快適にしましょう。

(4) 行動こそ新しい世界の展開

もう一度前章の図をみてください。人生の坂道を上り、下っていくとき人は周囲の風景をみているはずですが、進むにつれ風景が変わるのは当然ですが、風景は天候や時代そのものの進行によって変わります。ですから、行動を起こしても常に「風景」を意識して、細かい修整が必要です。また、行動によって上下の勾配が変わると今まで気づかなかった風景が見えて来る期待があります。私の少年時代にはカメラは高級品、テレビもなく、情報といえば新聞・ラジオしかなかった時代です。医療・保健についても感染症で乳幼児の死亡率が高く、がんは不治の病でした。今、どれだけ進歩したかなど申し上げるまでもありません。しかし、情報を分析し、自己への適用を判断し、行動する基本はまったく同じなのです。ひとりひとりが行動しない限り、その人の世界も、その集積としての社会の変化も絶対に実現しません。

自分の健康が大事なことは全ての人がわかっています。それには何かをしなければいけないことにもほとんどの人が気づいています。健康維持、セルフメディケーションを普及・啓発しようと政府も業界もキャンペーンを行っています。政府はもうこれ以上病気に使うお金はないから自分で気をつけてくださいというのが本音です。業界は行き詰まりがみえはじめた産業界の中で、新しいビジネスチャンスを狙っています。私は両者の言い分は理を適えているので非難はしません。ただいくら説いてもこれだけでは多くの国民行動にはつながってはいないのは事実です。ひとりひとりが自己を確立する地道な教育こそ、遠回りにみえて一番近い道です。教育とは受けるだけでなく、考え、行動する訓練です。セルフメディケーションは一番身近にある、自己啓発の課題として健康だけでなくすべての分野・領域における賢い市民創生に繋がるものと期待します。

*諭吉「学問のすすめ」との接点

諭吉は15編において「取捨選択」を誤るなど物事を盲信することを戒めている。信仰に正しい真理があるとは思えないと断じている。なにを信じ、なにを疑うか選択する力、学問とはこの判断力としている。情報量、ソーシャルメディアの変遷はあっても日本人の他力本願、依存性脱却はセルフメディケーショ

ンを起点にしたらしい。

	A	B	C	D	E	F	G
1	今野 高志 さん	仮名	男 62才	建設会社技師・管理職	妻と2人暮らし	子2人は独立	
2	住んでいる所	首都圏	S	市郊外の2世帯住宅を新築、長男世帯が一緒			
3	健康メモ		1	ゴルフの回数は月2に増えた。			
4			2	会社の特定健診で「要支援」寸前ですよと注意されている			
5			3	同窓会に行くと飲んでる薬の話がおおくなった。			
6			4	妻は実父が要介護でフィットネスにも通えずストレスが高い			
7							
8							
9	心がけていること		1	タバコは減らそうとしているがまだやめられない			
10			2	身体にいわれて「野菜ジュース」を通販で買っているが効果は?			
11			3	新築して駅まで歩くと20分、自転車併用で少しは健康に役立つ			
12			4	戸建は雑用が多い、家の周りの掃除やごみ出しも引き受けた			
13			5	付き合いもあるが定刻帰宅曜日を宣言、その日は厨房で料理、今は週1だけ			
14							
15	失敗したこと		1	休肝日を宣言しても部下はニヤニヤ、過去の実績をの修整は無理なんだ!!			
16			2	田舎の農地で畑仕事なんて全く無理。80超えの父をどうするか……			
17			3	サプリも運動器具も買ってみたいのまにかそのままに……			
18			4	同窓会の話で、俺はまだましなんて言っていないのか……			
19							
20	今秘かに決意したこと			高齢者健康維持長期計画を実践することにした。1.禁煙 続かなかったら禁煙外来			
21				にも行って達成する 2.月2ゴルフを中心にした週23Ex+中強度4Exを実施 3.妻の負担軽減と定年後に備え、週1の料理を2を目標にアップする。4.その他 仕事以外の			
22				本として健康保険や薬について勉強してみたい			
23							
24	阿蘇 美沙 さん	仮名		大手広告代理店勤務	独身		
25	住んでいる所			中国地方の中核都市のマンション	隔週に実家(大阪)に帰宅		
26	健康メモ		1	アトピーではないと思うけど、ときどき尋麻疹みたいにかゆいときがある			
27			2	料理は面倒でダメ、外食が多く、デパ地下のお惣菜が主だわ			
28			3	友達にスポーツジムに誘われたけど、運動は苦手、時間もないし			
29							
30							
31	心がけていること		1	朝食はどうしても無理、野菜ジュース1本は飲むことだけは続けています			
32			2	近くの定食屋さんに常連になったの、メニューもいろいろあるし……			
33			3	社会人になって2年目、仕事が重なって無理もするけど睡眠時間は確保			
34							
35							
36							
37	失敗したこと		1	学生時代のコーヒーがさらに癖になって、1日3杯は多いなあ。			
38			2	医者に行くひまないし、実家でかかっていた医師ともっと連絡できたら……			
39			3	嫌いでしなかった運動はさらにするチャンスがない……あせる気ばかり			
40							
41							
42	今秘かに決意したこと			健康経済独立宣言と実行 1.実家依存生活から脱却 週末帰省は負担が大きいので月1に減らす。両親とはメールとスマホで情報交換 2.週2は自宅で料理実行、残りを冷凍して朝食もなるべくとる 3.友人の仕事「子供体操教室」のボランティア補助員として月2回参加する……友人??			
43							
44							
45							
46							