



ーマとして、話をさせていただきたいと思います。

あの元気そうな小渕首相が、今は意識もなく、人工呼吸器で集中治療室で治療中とのことです。そのニュースが最初に流れたのがたしか、4月2日（日）の夜11時頃と思います。2日の夜は7時頃までは、少し具合が悪いながらも普通に青木長官と話していたとのことでしたが、その人が、翌4月3日月曜日昼11の青木長官の会見の時には意識がなく、人工呼吸器で息をしているということでしたので本当に驚きました。脳梗塞（こうそく）ということでした。

4月2日の昼過ぎの「自自公の連立に信頼関係を維持してゆくことができなくなりました」という小渕首相の会見が4月2日の夕方、テレビに映し出されていましたが、そのことも小渕さんにとっては非常に残念なことであり、小渕さんの表情は日頃と変わらない様子をしていましたが心中はおだやかでなかったんだろうと今になってみれば思われます。実はその会見の時、小渕首相が話しをしようとしても10秒くらい「ことば」が出てこなかったという場面がありましたが、それが前兆だったのかと報道されていました。政局に対する心配というか又、残念さというか、過労、又、そのストレスは大変なものだったと思います。奥様のお話しですと、あまりの忙しさで毎日三、四時間くらいしか寝る時間がなかったようでした。中には一時間くらいしか寝る時間がなく、ベッドにも入らない時もあったとのことでした。それらのことが脳梗塞になった直接の引き金になったかは分かりませんが、ひとつの重要な要因ではなかったかと思います。

健康状態とひとくちに言いますが、それは肉体的なこと、精神的なこと全てが深く関係していると私は思っています。小渕首相がまだ亡くなったわけではありませんが、意識不明で人工呼吸器で呼吸している状態、つまり昏睡状態にあるということは、ある医師の見会ではたぶん今後良くなったとして政治家としての復活はむずかしいし、回復したとしても半身不随ということになりやすいということでした。早いいやしを願うものです。

そこで「抜萃のつづり」の59号に大変興味深い記事が載っておりましたので紹介したいと思います。上前順一郎というノンフィクション作家の書かれた「人の寿命は百二十歳」という文章です。

要約すると四つのことが言われています。

1. 脊椎動物は大人になるまでに費やした歳月の五倍から六倍生きられるということ。
2. 人間は歯の成長を考えると成人に達するまで24年の歳月が費やされるので、その五～六倍生きられるというのだから、人間の寿命は120歳ないし144歳ということになる。
3. そこで、人間の現在の平均寿命は80歳くらいですが、病気を防ぐには時間をかけて噛むことが非常に健康に良い。

①よく噛むと唾液がよく出る。それがガン細胞の増える道をおさえる。

②よく噛むとアゴを動かすことになる。そのことが、脳の血液の流れをよくする。

それにより脳卒中や脳血栓を防げる。

このよく噛むということは昔からよく言われていることですし、大人が子供によく噛んで食べなさいとよく言うことですが、実は大人はあまり実行していないことかもしれません。ロータリーの昼食ももう少しゆっくり食べてもよいのではないかと思います。よく噛むというより、実は時間をかけてよく噛むということが重要なわけです。又、その意味と効果がよく分かっている人は実行しやすいものではないでしょうか。

4. 笑い。笑うのがなぜ、病気の予防に効果があるか。笑うと胸腺が刺激されてホルモンが分泌さ

れ、免疫細胞が活性化する。笑うと目尻が下がって、口角が上がる。この時、胸腺が刺激をうけて、ホルモンが出てくる。この胸腺ホルモンがガンなどを攻撃する免疫力をもつ。NK細胞を活性化する。

この四つのこと、つまり脊椎動物である人間は成長に費やした五、六倍つまり120歳から144歳が寿命であること。それが80歳くらいで死んでしまう。それを予防する為に、時間をかけてよく噛んで食事をし、よく笑うということが健康と長寿には非常によいということでした。この記事を読んで、少なからず勇気を与えられた人もおられると思いますが、友とよく語り、笑い、又食事を共にするのはいいことなんだなあとつくづく思います。

又、「ロータリーの友」の中に「私の好きなことば」というのと「健康ひとくちメモ」というのがありますが、いつも興味をもって見えています。その「健康ひとくちメモ」の中からいくつかをとりあげたいと思います。

・体の健康は、心の健康により保たれる。心（気）の健康はやすらぎと緊張。

（メディア 49才男性）

・すべての基本は「夫婦円満」。辛苦は半分に喜びは二倍に。これストレスをためない健康法。

（小児科医 43才男性）

・何事もプラス思考で、睡眠8時間。よく食べよく歩く。雨にも負けず風邪にも負けず、古希を過ぎても無病息災。

（土地開発 72才男性）

・そんなに急いで食べないで。薄味にわが舌を慣らし、楽しく歩きましょう。肥満も高血圧もボケも防ぎます。

（内科医 69才男性）

この四つとその他のものを読んでいて共通していることがあるように思われるのですが、それはストレスをためないで適度の運動をするということがよく言われていると思われます。

他にも

・毎日風が吹いても雨が降っても、1日8000歩歩いている。（音楽女性）

・精神面——ストレスをためない。

肉体面——午前、20分の体操、30分の急ぎ散歩。

昼食後30分の昼寝。

午後、午前と同じ。（税理士77才男性）

・ウォーキング健康法、続けて6000歩以上歩くこと。古い脂肪が燃え始め、新しい脂肪とかわり、これが健康に効果的。（奉仕団体80才男性）

・夕食休憩後の1時間のウォーキング、入浴、就寝によりストレスも解消、熟睡。活力の再生に効果は顕著。（金融保険70才男性）

このようなものがあります。そこで非常に複雑でスピードと変革の時代である今を生きぬくために、「ストレスをためない」ということが大事なことになってきますが、このことを最後にお話してまとめたいと思います。

先日、テレビの「記憶の海」という番組を見ていまして『失念術』という耳新しいことばをききました。明治のある哲学者が物事を失念する、つまり、忘れる為にはどうしたらよいかということでした。物を忘れさせる術です。実は今の時代にもそのまま使えると思ってきていました。今の時代はあまりに多くの情報が流れ、又、多くのことを覚えなければならない時代、又、多くの心理的、精神的な疲労が重なって、実はそのことが人の心にストレスをためているのではないかと思います。では、その失念術の内容をお話ししますと、色々ありますが、実は私達がなにげなく使っていることが数多くありますし、自分では知らないうちにその術を使っていることがあると思いま