

本当の健康

我々がまだ在学中、甲府一校の体育館の前に槍を持った男性の青銅の像があったことをご記憶だろうか。この像はバスケットボール部の監督を長年されていた花輪民夫先生がモデルとなり、美術の須藤猷先生が制作したギリシャの彫像を思わせる労作であるが、現在も体育館の前で我々の後輩達を見守っている。その像の背景には、東京タワーや村田英雄の王将で有名になった通天閣を設計した我らの先輩、内藤多仲氏が体育館と同時に設計した緩やかに湾曲する壁面にギリシャ文字のレリーフで描かれたローマの詩人ユウェリナスの詩の一節、*Mens sana in corpore sano* (ラテン語で、「健全なる精神は健全なる身体に宿る」と云う文字が見える。

私が覚えた英語の訳は「*Sound spirit dwells in sound flesh*」だった。

余談になるがこの英語を聞いたフランス人（英語をバカにしている奇妙な訳をする人種）が、これを「美味しいワインは良い肉に合う」と訳したらしい。確かに *sprits* はアルコールであるが単数の *sprit* は精神とか霊の意味だし、*flesh* は肉ではあるが、それをワインと肉と訳しているの、アメリカ人と大笑いしたことがある。（閑話休題）

さて、今日の与太話の題は健康であるが、ただ単に病気や痛いところがなくても健康とは言えない。そこには当然精神的な健康も含まれる筈である。ユウェリナスの言葉の「逆もまた真なり」とすると、健全なる肉体に健全な精神が宿っていても良い筈である。

例えば、虫歯がチクチクと痛むと、何をやっても憂鬱な気分健全な精神状態ではられない。またいくら体に痛みや病気がなくても明日が期限となる返す当てのない借金や手形があるとしたら、ベニスの商人ではないが自分の体の肉 1 ポンドを取られても、つまり不健康になっても良いという気持ちになるのではないだろうか。つまりどこかが精神的に不健全でも健康とは言えない。

それでは肉体的な健康とは何だろうか？よく言われる言葉は快眠、快食、快便である。この 3 拍子はベッドに寝ている病人にも達成可能であるが、いわゆる五体満足で 3 拍子揃っていないと健康とは言えないのは自明の理である。

これを自分に当てはめると、恥ずかしながら私は黙っていると夜 1 2 時前には寝て朝 10 時まで平気で寝ている寝坊助である。起きた時に窓の外で雨音が聞こえたりすると、起きたってすることがないからまた寝てしまうことがある。独居老人であることはこのような自由と云うか自堕落が許されるということである。昔、「朝寝して、夜寝るまでを昼寝して、時々起きてうたた寝をする」と云う戯言を聞いたことがあるが、私にはこれが出来そうであり、快眠は合格である。

次に快食だが、食料事情の悪い時代に生まれた我々の年代は常に腹を減らしている、つま

り食欲全開の状態ではないだろうか。1年前に人間ドックの結果、ヘモグロビン a1c の値を見た医者から糖尿病予備軍宣言を受けて、「このままの生活を続けていたら6か月後には人工透析だぞ。」と脅かされて、今では不本意ながら食欲を抑えているが、月に一度のバスケの仲間との無尽会で出てくる料理を片っ端から平らげて帰ってくると優に2kgは体重が増えていることがあり、食欲不振などと云う言葉は私にとっては死語である。つまり、快食も合格である。

最後は快便である。皆さんはビックコミックと云う雑誌を見たことがおありだろうか。ジョージ秋山と云う漫画作家の「浮浪雲（はぐれぐも）」に登場する江戸時代の遊び人の浮浪が、遊郭の女郎たちに向かって「姐ちゃん、いい雲子（勿論平仮名の読みだよ、管理人に削除されないための苦肉の策）しているかい？」といつも聞いているが、私の自尊心と羞恥心がもう少し緩やかだったら、私も会う人みんなに同じ質問をしてみたい。そのくらい私は自分の「産物（つまり雲子）に関して色、形、量、それに匂いまで自慢できる。今は減量中のため食事の量が多くないのでトイレに行く回数は1日に2回程度だが以前は少なくとも3回、毎食後に行っていた。私には二人の娘がいるが長女は私に似て多便派（こんな言葉があれば）であるのに対して、次女は「2週間海外旅行に行っている間中、一度も便が出なかった。」と云うくらい寡便派の両極端である。トイレに行かない日があるなんて考えただけで気が遠くなりそうだ。息子は長便派でトイレが長く、3人の子供達が三人三様で面白い。しかし、何故、下ネタになるとこのように行数が進むのだろうか。

快眠、快食、快便をクリアーしても健康であるとは言えない。この3快事は健康の必要条件ではあるが、十分条件ではないからでる。

本当の健康を定義するとしたら、「五体満足で精神的に悩みがない」と云う、非常に抽象的なものになってしまう。五体満足の中には上記の3快事や普通の生活に支障がないような状態と云うことになる。また「精神的に悩みがない」と云うのも曖昧だがこれは個人の考え方によって決まるものである。健康の受け取り方は個人によって違うということである。借金をしても平気な人は自分を健康だと思うだろうし、そうでない人もいるということである。

最近テレビを見ているとやたらと健康サプリメントの宣伝がある。コエンザイムだとか、グルコサミン&コンドロイチン、オルニチン、プラセンタ等々、恰もそれ等を服用しないと不健康になると言わんばかりだ。私は決して強がりからではなく今までこの類のサプリメントを服用したことがなかった。正確に言うと2週間前までは、そうだった。しかし昨年の3月から体重を減らすためにゆっくりではあるが毎日10km近く走ったせいで左のひざの関節が痛くなり、走ることができなくなった。歩く分には坂の上り下りを除いては痛くないのだが、それでも時々ピリッと来る時がある。背に腹は代えられないので薬屋に行ってグルコサミン&コンドロイチンの錠剤を買ってきて日に3回6錠を飲んでるが、飲み

始めてから1週間目で痛みがなくなった。騙されたと思って飲んでみて良かった。要は偏見を持たずに健康上必要だと思ったら飲めばよいだけで、意地を張って痛さを我慢する必要はないということである。

話はとんでもなく変わるが、だれでも金持ちになりたいという欲望がある。金のためばかりではなくとも、若いころ仕事に精を出すのはこのためである。一方健康でありたいという欲望は、若い頃は望まなくても手に入っていたのでそれほど強くなかった。

年齢を X 軸に欲望を Y 軸にした曲線を描いてみると、金に対する欲望曲線は右肩下がりの曲線にならないだろうか？他人はどう考えるか分からないが、私は今更金儲けをして豪勢に過ごしたいなどは考えず、お国から貰うわずかばかりの年金で生きていければよいと考えるから金に対する欲望曲線は 60 代から減衰して現在は殆ど水平の低空飛行である。

一方、健康に対する欲望曲線は、PPK(ピンピンコロリ=ピンピン生きていて、コロリと死ぬ)を意識してから、右肩上がりの上昇カーブになり、特に糖尿病予備軍宣言を受けてからの私の健康志向は凄ましい。毎日朝晩体重を測り、食べたものを記録し、体重が 2 kg増えただけで、北朝鮮が核実験したより恐慌をきたす。だから健康を維持するためには、グルコサミン&コンドロイチンに大枚をはたいて買ってよいということになる。ただし、私は年金生活者であり、いくら金を使ってもよいという状態ではないので、健康を望む曲線は右肩が上がりでも、その上がり方は緩やかで、せいぜい食欲を抑えたり、走り回ったりして体重を落とすくらいである。

つまり、金と健康に対する欲望の2つの曲線はある1点を交点とする X の字になるのではないのだろうか？また下ネタになって申し訳ないが、男性が性欲を維持または高めるためには、いくら金を払ってもよいと考える人は少なからずいる筈である。このような人にとっては健康(性欲)曲線が急激な右肩上がりとなるに違いない。また病に陥った金持ちは、いくら金を払ってもいいから健康になりたいと思うだろう。個人個人の問題として上記の2曲線がどの年齢で交わるか、または交わったかを考えるのは楽しくもあり寂しいものだ。いずれにしてもこれらの曲線の右端は何時か同時にプツンと切れてしまう。

今日のお題の「本当の健康」は個人個人の基準に従って決まるものであり、数値的に決められるものではないという至極当然の話である。

ところで皆さん、良い雲子をしていますか？

完

2016年2月29日

Oxan