

「動けないのは動かないから」

厳しくもやさしく語る臨床医のメッセージ

評者◎坂元 昇 川崎市健康福祉局医務監

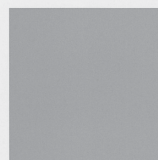
「動かない」と人は病む 生活不活発病とは何か 大川弥生(著)

定価 798 円(本体 760 円+税 5%)／講談社(講談社現代新書)(Tel : 03-5395-5817)

「動かない」と人は病む

生活不活発病とは何か

大川弥生



「動かない」から「動けない」。
高齢化時代の新しい常識!

誰の身にも起こりうる
病気を徹底解明

講談社現代新書

著者の大川弥生先生とは8年前に厚生労働省の「介護予防継続的評価分析等検討会」の席上で初めてご一緒した。そのとき自治体代表として出席していた浅学な私は「生活不活発病」という言葉を初めて知るに至った。「廃用症候群」という言葉を地域の健康づくり教室など一般市民の前で使うことになんとかためらいを感じていた私にとって、まさにこれだという言葉であった。会議での先生の論旨は常に明快であり、その学識の深さには驚きとともに、やがて先生の話を聞くことがこの会議への出席目的となっていた。

今回の東日本大震災への支援会議「災害支援パブリックヘルスフォーラム」の席上、再び先生とご一緒し、長年にわたる臨床経験や研究成果を被災者支援のために全力投入されている姿にまた感銘を覚えたのである。つまり、本書は先生が患者に対して常に“一生懸命”であることによる成果である。

本書は「生活不活発病」対策について、多くの事例をとおしてわかりやすく教えてくれる医学の啓蒙書と言える。そしてそれ以上に、その根底にある「生きるとはなにか」をあらためて考えさせられる哲学書に近いものを感じる。まさに“Man shall not live on bread alone.”(人はパンのみにて生きるにあらず)である。

本書では、生活不活発病予防のためのさまざまな身体活動の方法や工夫が長年の著者の臨床経験を通じて誰にも理解できるようにわかりやすく書かれて

いる。同時に、著者はすべての事例をとおして「この人が生きてゆくための目的は何か」という人間存在としての原点に立ち返っている。身体活動とその方法論も大切であるが、技術論のみにとらわれてしまうことを著者は厳しく戒めている。著者が患者を診る際に身体的な診断以上に、まずその人の生きる目的とは何か探り、そしてそれに寄り添ってともに生きていこうとする1人の臨床医としての覚悟がうかがえる。

著者はこの本の中で、人が生きていくことの3つのレベル「社会参加」「生活動作」「心身機能」の関係を豊富な臨床経験を通じてわかりやすく説明している。そして最も大切なこととは、人はなぜ生きるのかであり、それは「社会参加」であると明快に説いている。そのために、人は「心身機能」を向上させ、「生活動作」を整えて、生きがいとしての「社会参加」をめざすのである。生きがいでもあり楽しみでもある「社会参加」という目標を患者にもたせることの重要性、またこの社会参加の多様性についても豊富な事例をとおして示している。

私は自治体保健医療の行政官として、また私の老いた母のために今本書を読み、そして亡くなった父のために読めなかったことを後悔した。高齢者に接する保健医療福祉や介護現場で働く者に必読の書である。