

健康のためなら…

坂田三允（群馬県立精神医療センター看護部長）

もう3年前になる。暮れから正月にかけて、治療済みの奥歯が痛み、顎が腫れ、もともと鰻のはった顔がひどいことになった。年末年始の休み中でかかりつけの歯科医院は当然休み。広報をたよりに、救急を受けてくれるところを受診した。幸いなことに詰め物をとったらずぐに痛みはとれたのだったが、あとが大変だった。レントゲンで調べた結果、歯根が腐っているの、その部分をきれいに除去してからでないと詰めるわけにはいかないといわれてしまった。途中でやめるわけにもいかず、治療を続けたのだが、その治療は1回では済まず、しかも保険がきかないので、大変な労力とお金を必要としたのである。

ところで、何回もそこに通ううち、私は途方もない光景を目にすることになった。患者さんたちが待合室に入るや否やバッグから歯ブラシを取り出し、呼ばれるまでの間ずっと歯を磨き続けるのである。歯の健康を守るために暇のあるときはブラッシングしましょうと指導されるらしい。確かに健康のためにはよいことなのだと思うのだが、みんなが並んでひたすらシャカシャカ、口腔内に溜まった唾液をジュルッと飲み込むというのは一種異様な光景、不気味ですらあった。一体、健康とは何か？

そこで本書である。表紙裏に「私たち現代人になによりも尊ばれている『健康』。しかし『健康』という言葉も、からだを鍛える『体操』も江戸時代には存在しなかった。（中略）江戸から明治、からだの文明開化を探訪する快著」とあ

る。本書によれば健康は運動とともに明治時代にわが国にもたらされた“文化”である。それまでとそれ以降では、日本人のからだの“見方”は大きく変わった。すなわち、明治以前の人々は人間のからだを“身”と呼ぶことが多く、それはからだの外部の神秘的な力によって左右されるものであったのに対して、明治以降に用いられるようになった“身体”は、内部の諸器官の働きによって支配される機械のようなものとなった。また、“身”は生まれた時点で生きていくために必要な“気”を十分備えているので、それが減らないよう保つ養生が大切であるのだが、“身体”は生まれたときは未熟で、適切な運動によって成長させる必要があり、さらに成長した後にも運動を怠ると内部の諸器官はその機能が衰えるため、何歳になってもそれを鍛える健康法が重要になったのである。

この考え方の違いは日本人の生活に大きな変化を招くことになる。昔は「人が『動く』にしても『休む』にしても、身の振る舞いの一部始終が意味をもっていました」と著者はいう。運動が広まるにつれて『術』が消えていったというのである。宮大工の職人技も能役者の足の運びも『運動』の前ではどうでもよくなる。周囲の状況とは無関係に自分の都合だけで動くことが当たり前になると、やがては電車のなかでシャカシャカと歯磨きをする光景を目にするようになるのかもしれない。そして、それに誰も違和感を感じなくなる日も遠くはないのだろうか。 ▲



さかた・みよし

この4月から群馬県立精神医療センターにて看護部長の任を仰せつかることに。通勤に時間がかかるようになって、電車を書斎がわりに本をたくさん読もうと思っていたのに、ついつい、ZZZZ・・・。寢室がわりになってしまっている。大きな計算違いだったわー。

●群馬県立精神医療センター：〒379-2221 群馬県佐波郡東村大字国定 2374