

小象の「元気」を借りて



生活習慣病防止へ！

市民と医療者の会

私は、普段は精神科・心療 内科を標榜(ぼつ)する診療 所で仕事をしています。その 中で、周りに流されて本当の 自分を発見し、それが不調の 原因になっている方にお会い することがあります。

以前ある高校生が、「本当 は、自分は暗いのです。でも、 それを知られてはいけないの で、学校では本当の自分を消 してしまいます」と言っていたこ とが印象的でした。その高校 生は、「暗い」と思われたいよ うに休み時間には読みたい本 を読まないようにしているとい うことでした。

もちろん、その高校生の言 いたいことは分かります。す 生き生きとした目をして自分

前向きでいることの大切さ

の興味を語ってくれたのでし た。文学に関することだった のですが、確かにそれは休憩 時間の軽いおしゃべりには向 かない内容だったように思い ます。しかし、若い人ならば 一度は誰かと話してみたいだ ろうと思えることでした。そ して、むしろこの話を他の高 校生たちと一緒にしてほしい、

自分を認め健康づくり

軽いおしゃべりだけで高校の 3年間を終わらせないでほし い」とすら思ったのでした。

人間は、勉強をし、経験を うとしていたのでした。自分 のありのままの姿を認めない のではなく、その自分を認め るからです。

これからの健康づくりに向 向きに取り組むことが大切だ と 思います。

しかし現実には、たとえば テレビの健康番組で何かが身 体が良いと言われると、翌日 には街のスーパーからその商 品が売り切れるという話をよ く耳にします。この現象が今 の世の中を物語っているのだ と思います。健康に対して前 向きに取り組むというのは、 サプリメントやテレビの健康 番組の知識を少しでも多く記 憶することでしょうか？ そ れは、間違いではないものの 決して正解とは言えないでし ゃう。

また、たとえばがんを予防 するためには、盛んに宣伝さ れているサプリメントよりも タバコを吸わない生活の方が 効果は確実です。日中の眠気 対策には、カフェイン入りの 食品を摂取することよりも、



(稲毛海) 岸神経科ク リニック 森本浩司