



(昭和23年生)



自分への処方箋「5C」

中央区・中央支部
(産科婦人科柿木病院) 波多江正紀

活という意味、更に生き甲斐を賦与すべきとする洒落た考えを示された方がおられます。まことにごもっともな見識であると思います。どの意味のLifeにも自分の判断と決断での処方箋と言うHow to, What toが必要となります。19世紀の後半、英國の経済史家A.トインビーは全ての人に共通した生き甲斐が三つあると述べています。1) 人でも物でも愛するものを持つ、2) 生活のあらゆる場で智慧を磨く、3) 創造的な仕事をする。を示しています。それから150年余りが経過し、世界が幾多の軍事・経済・情報戦争を経て、領地の争奪、イデオロギーのぶつかり合い、宗教観の衝突などで大きく変貌してきました。近年は技術革新、ITの進歩の先に登場したAI、量子コンピューターの開発などは変化を早めるとともに、一事業総取り的なメガカンパニー出現と市民との新たなせめぎ合いが出現しています。現代は加速度的に多様性、複雑性、グローバル性が膨張し、大きな潮流の中で個人の生き方や価値観は矮小化、埋没される傾向が強くなって来ていると思われます。だからこそ人は自分の持ち時間の中で具体的で複数の生き甲斐となる目標を用意すべきと考えます。

この新春隨筆への投稿依頼は、干支を6回巡って令和二年に年男となるということで私が選ばれたのではないかと想像しています。色々モチーフを選択する中で、日頃自分が探索、検討しているテーマでは、少々固苦しいのではと何度も原稿を書きかけては中断してきました。日頃の仕事以外の時間の過ごし方を顧みてお恥ずかしいながら披露してみようかと思います。

現在の保険法では医師は、原則自分や家族に対して処方や検査をすることが許されていません。自分や家族への処方は、時に甘く、時に偏った検査になる可能性もあります。専門外の分野の最新のガイドラインや、薬物や検査法の選択の新しい選択基準を充分に修得できていないままの治療になることも起こり得ます。身内の処方が意図的に身内の生命予後をコントロールすることにより、犯罪にも関与する隙間を作ることにもなるというは、欧米の基本的コンセンサスとなっています。家族の出産や手術においても当然同様の考え方方が導入されています。自分の虫垂炎を自ら実施した豪傑な医師の報告が過去にはありますが、それなりのリスクも増加しうるを考えるのが妥当でしょう。

Lifeという単語には、命、生命、寿命、生

日頃外来で診察する患者さんの病状を伺っていると、はたと立ち止まりたくなるほど心の問題をしっかり背負っている患者さんがおられることに気がつきます。認知行動療法の一環として、あなたが今やりたいこと、してみたいことを今度の再診日まで少なくとも50項目、ノートに書いて来ませんかと宿題を出す手法をしばしば取り入れています。おいし

いいイタリアンを食べたい、水泳を始めたい。小学校の担任の先生ともう一度会いたい。ダンスがうまくなりたい。FC鹿児島の応援に行きたい、ゴルフを挑戦したい、フランスを旅行したい、映画「マチネの終わりに」を見たい、Hasselbladで納得できる写真を撮りたい、美味しいご飯の友を乗せて白米を食べたい、デパ地下で神宗の塩昆布を買いたい、書道をもう一度習いたい、楽器の一つはある程度までマスターしてみたい、古い写真を振り返ってベストショットの写真集を作りたいなど、何々をしたい項目を羅列してみるのです。

多くの患者さんは「エー、そんなに書けませんよ」「それが、ほんとに何も無いんです」と言われる患者さんは意外に多く、それでも励まして一ヶ月後にもう一度会いましょうと、モチベーションを引き上げて帰宅してもらう方法を取り入れています。生活の中にストレスや、不安などの要因を抱える方は、殆ど一桁以内の項目に終わることが専らです。心理療法などの対象にならない人、問題を自分で解決できる人、ビビッドな生き方が出来る人にとっては、50項目は決して高いハードルとは言えず、150項目までも提示出来る方もいます。

更に元気を引き出したい人には、その中から3~5項目を実践してもらい、たとえば趣味の書道作品を持って来てもらってより深いコミュニケーションを形成するとともに、新たな項目への挑戦・拡張と大まかなtime scheduleを計画してもらいます。定期的なコンタクトはこのアプローチの継続には大切なものとなります。新たなテーマが追加できるようであれば、再度提示してもらうと言った支援が必要ですが、精神科にコンサルテーションすべきと判断されるほどの重症ではないと判断できれば、この方法で多くの方の表情が如実に変わってくることを実感できることが少なくありません。

さて自分の心の処方箋（したい事、している事）は如何なものでしょうか。

私は、何々したいという項目は、すぐに100項目近く掲げる事が出来ることを確認しました。そして大きく4つのカテゴリーで分類してみました。1) 頭脳が喜びそうな、いつまでも意欲を維持できる心へのビタミン系、2) 肉体そのものの活力を失わない運動系ビタミン、3) 健康そのものを維持する管理、4) 分類困難な混合系。その中の一部を掲げてみると、

- 1) ノンフィクションを中心に探索的読書を生涯続けたい。海外学術論文を検索査読し続けたい (Lancet, NEJM, JAMA, Lancet Oncology, JCO, Gyn Oncology, Am J Obstetrics and Gynecology, Placenta, Obstetrics and Gynecology, Am J Perinatologyなど19英文雑誌の通読をしている)。日経サイエンスの提供する生物系の情報のみならず、異分野のこれまでの進歩、そして未来の到達点を想像しつつ精読し、未来を夢想してみたい。日経新聞を活用し、Deep Insight, Financial Times, Analysis等global opinionを精読し、テーマを定めて研究的探求を続けたい。古典を読む。人間学を深める書籍を涉獵したい。哲学として仏教の深みを尋ねる。俳句を味わい自らも作成を試みたい。絵画展や書道展を尋ねる。古い町の表札・暖簾の写真を蒐集する。世界のパサージュを訪ねる。言語学の世界を模索する。世界史の時空的連結性を調査する。大航海時代、産業革命からの近代史の中での日本の歴史。ロシア革命、日露戦争、レーニン、スターリン、ルーズベルトと太平洋戦争までのインテリジェンス戦争。教育課程で欠落した近代史を探求したい。古代から現代史までの人間の賢さと、愚かさを探求する。食のルーツを探索。地中海学会の学術テーマを訪ねたい。World Tennis Grand Slamの一つは観戦

に行ってみたい。

- 2) 80歳までテニスをしたい。(もう既に50年間しているが) コンスタントにゴルフを80代で廻れる様になりたい。筋力量を落とさない様に中等度負荷的運動を続けたい。locomotive syndromeを回避する為に膝を中心とする関節を守る。時間が許せば歩くことを躊躇わない。自転車の活用に心がける。
 - 3) 定期検診を疎かにしない。自分の健康を自己管理しない。低容量肺がんCT検診も取り入れる。理想体重に向けて適度のlow carbohydrate ketogenic dietをつづける。ただし糖質と砂糖は異なることを認識する。三食は必ず摂る。スポーツドリンクは糖質オフのみで賄う。食物はバランスよく摂取する。地中海料理のメリットを取り入れる。アルコールは楽しんでも、休肝日は週4日以上保つ。出来る事は限られるが、視力と聴力を保ち続けたい。
 - 4) 一年一度のテーマを携えた夫婦だけの二人海外旅行を続けたい。訪問都市数を欲張らないで時間をかけてその地の生活、食文化、風土（美術館、歴史博物館、大学、病院、マルシェ、教会、現地人が使うレストラン等）をゆっくり尋ねる。時間を大切にしたい。出来ればワールドスポーツもReal timeで感動を楽しむ。温暖化問題に少しでも出来ることを取り入れたい。
- など列記してみると欲張りと言われそうなくらい、色々な事に興味を持って楽しみながら挑戦している自分がある様に思います。

このような生活上のルーチンをしっかりと継続することは年齢を重ねるごとにその価値は高まるものです。やって来た年数が増すほど、その深度が増すほど満足度は増大していくものです。まして定年を迎えてから新たなテーマに挑戦し始めることは、例えその進歩が微々たるものでも元気をもたらしてくれると思っ

ています。

若さを失うという現象（老化）は頭（脳）と足（運動系）から迫ってくると考えるのは当然とも言えます。勿論どんなに努力しても、生物学的な見えざる法則に従っている肉体・体力・健康は必ずしも100%叶えられるものではありません。しかし生きている限り目標に向かって努力できる人は、元気をより高いレベルで維持できるのではと信じています。松原泰道老師は「生涯現役、生涯修養、臨終卒業」の言葉を実践した僧侶ですが、103歳まで思いを貫いた方でした。論語・大学・小学の碩学、伊与田 覚氏も同じ様に101歳で鬼籍に入られた方でした。

自分の処方箋として前者には頭脳をしっかり使い、新しい知識、新しい問題に挑み、それを解決する実践の道を探求継続すること。臨床研究や医学以外の課題を蒐集したり、学会の進歩に考察を重ね日常の診療の一助とすることもあります。後者には持続力、瞬発力、適応力を維持する全身の筋肉量の維持とその柔軟性が何よりと思ってスポーツ、特にテニスとゴルフを楽しんでいます。

最近の研究に由れば筋肉由来のDNA断片のsmall particleや蛋白質が神経細胞に成長因子として作用していることが知られています。体のほとんどの臓器は神経、ホルモン、サイトカインなどが複数臓器の連携に関わっていることが実証されてきました。人間らしさの中心は頭脳でありますが、その機能が筋肉からの情報に由って支持されていることは重要なポイントであると思われます。運動が脳機能の維持を応援しているのです。骨も似たようなネットワークで脳を含む多臓器と深く関わっていることが次第に解明されてきました。多くの臓器は臓器内にも幹細胞Stem cellの基盤を有していますが、骨髄を中心とする幹細胞の供給源として、多臓器の再生修復を担っているようです。その一例は月経で消失した

子宮内膜の再生が骨髄から供給された幹細胞の供給で少なくとも一部は賄われています。大きな創部の修復も同じです。

腸管と他臓器、心臓と脳など体の中は多種多様なネットワークにより相互の関連を維持しながら全体としての機能を維持していることになります。このネットワークを活用して運動機能と中枢神経機能を保持することは相補的で合理的なantiagingの主要な柱の一つであることは、大切な法則と言えるでしょう。近年、認知症と言われるまでの予備段階をフレイルと呼び評価基準が提唱されています。(1) 身体活動の低下、(2) 握力の低下、(3) 低エネルギー状態(疲れやすい)、(4) 歩行速度の低下、(5) 意図しない体重減少のうち3つ以上が揃えば、認知症への階段を下りつつあると見做すことになりますが、明らかに3つは運動機能そのものなのです。

カナリヤが奇麗なさえずりを習得するとき海馬の近傍の神経細胞が新生することが既に証明されており、ヒトにおいても神経細胞の新生は起こらないとされて来た定説は既に覆っています。ワクワクするような魅力ある刺激を維持すると神経細胞の新生が起こることが証明されています。いやいや感を伴った脳の訓練では期待できませんが、楽しく面白い生き方の処方箋は幾通りも用意ができるはずです。やりたい項目を複数掲げ、より多くのことを挑戦的に実践することは、無意識に進めている認知行動療法に相違ありません。

筋力と走力を落とさない様に50年あまり、週2回程度のテニスを2時間から4時間続けてきましたが、力に頼ってしまう若い頃のゴルフを改め、新たな挑戦と思って一生懸命に練習とコースに出ています。未だ満足のいく目標には到達できませんが、苦しみを乗り越えて楽しいゴルフの域に到達したいものです。

「趣味は仕事」が普通だった時代に生きた父のことを振り返ってみました。9年前他界した92歳の父は、30歳代にビリヤードのチャンピオンでした。60年前、舗装道路が限られた時代に3人の息子と母を連れて深夜出発の長距離ドライブに連れて行ってくれた。大晦日の夜中に博多を出発して夜通し走行して、佐多岬の初日の出を拝んだことを思い出します。元旦に出発し朝焼けの阿蘇山頂まで何度も連れて行ってくれた記憶もあります。夏休みには、夕方からでも生の松原海水浴場に何度も連れて行ってくれた。現在と比較すれば限られた楽しみ、趣味しか考えられない時代でありました。振り返ってみれば仕事一本の父とばかり思っていましたが、それなりにダイナミックで洒落た楽しみ方をしていたことを思い返します。家族を置き去りに自分で楽しむに走ることはありませんでした。意識はしてはいなかったと思いますが、結果的には趣味であり素晴らしい教育だったと思います。知らず知らずのうちにこの息子も同様の行動を取っている様にも思えます。

忙中有閑 苦中有樂 死中有活 壺中有天 意中有人 腹中有書なる六中觀のなかでも、壺中有天はことのほか有益な意味を含んでいると思います。

中国の故事『後漢書・方術伝下・費長房伝』によれば、中国後漢の時代のこと、費長房なる役人が市場を取り締まる役に就いていた。その市場に薬を商う一人の老翁がいて、店先には大きな壺が置いてあった。ある夕暮れ時、費長房が見るとはなしに見ているとこの老翁、商いが終わると店を閉め、あたりを見廻すとその壺の中にヒヨイと吸い込まれる様に入り込んでしまった。何と不思議なこともあるものと翌日その老翁を問い合わせたところ、ついには壺の中に連れて行ってもらうことになった。そこには荘厳を極めた玉殿があり、美酒と佳肴が溢れるこの世のものとは思えない桃

源郷であった。転じて、どんなストレスに遭遇しようとも、この身を好きな世界に或る時間置ければ、日頃の苦難も乗り越えて幸せに過ごせるという教えとも解釈されています。やりたいこと、趣味を自分に処方することを意図的に計ることが、ストレスを霧散して元気を蘇らせ、時代をうまく乗り越える手だてとなるのではないかでしょうか。

年の割には元気だと言われることは嬉しいものですが、もっと嬉しいことはその元気というエネルギーが誰かのお役に立っているという実感を持てる時だと思います。しかし元気だと思っていても必要な時には、人様にお世話になり助けてもらうことは躊躇ってはいけないと思う様になりました。かえって大きな迷惑をかけるかもしれないからです。

Change, Challenge, Charge, Charm and Chance の5Cは、変わる（変える）、挑戦する、充電する、人様のお役に立つ、それが満足と喜びを感受できるチャンス、この5つのCが生き方の一つの表現と考えています。仏陀の教え、般若心経には「時は留まらず過ぎ去って行き、全てのものは変わりゆく（無常）。だから今を大事にしなければならない。本当の智慧とは、豊かな心を人様にお裾分けしていくことである。」と二つの大切な理を2500年前から教えていました。般若とは智慧という意味ですが、人生の理を明快に語っています。老いても時間を大切に使い、いただいた元気（Life命）を人様にお裾分けできる様に精進を続けたいものです。