

H27.5.30

「たまに風邪をひく」ということ



長尾和宏（ながお・かずひろ）

東京医大卒業後、大阪大第二内科入局。平成7年、尼崎市で「長療尾クリニック」を開業。外来診療総合診療を目指す。医学博士。「平穀死・10の条件」「胃ろう」という選択、しない選択はいずれもベストセラー。関西国際大学、東京医科大学客員教授。56歳。

当院においても百寿者が年々増えています。まもなく2桁になる勢いです。私は百寿者にいろいろ質問するクセがあります。「どうして長生きできたのですか？」秘訣は何ですか？」

返ってくる答えはほとんど同じです。「私は若い頃は病弱で50歳まで生きられないと思つていました。どうして100歳まで生きているのか、自分でもよくわかりません。

この「若い頃に病弱」にひとつとえば大相撲の力士の平野克己は、「年齢とともに体力が衰えてくる」とあります。自分の年齢が高くなるにつれて、体力が弱くなることは、誰にでもあります。しかし、その結果であるように思いますが、これは養生法の工夫と無欲の結果であるようです。

百寿者は養生法の工夫と無欲の結果であるようですが、身体能力が高い人が長生きするのでしょうか？ そうと

体力が弱い人のほうが長生きする

貝原益軒（かいはら イチケン）

益軒は「体力の弱い人のほうが長生きする」といいましたが、町医者の立場からも同感です。

益軒自身も生まれつき病弱で病気が多い人でした。残してしまったが、末期がんが見つかりもう手遅れだった、と

たしかに、一度も風邪もひいたことがないスーパーマンのような人が、末期がんが見つかりもう手遅れだった、と

いたことがない。そのためには、ときどき風邪をひいて病気の予行演習をしておいてください。

町医者には年中、風邪をひいている患者さんが来られます。必ず「1~2日、安静に寝ていてください」と説明しますが、怒り出す人もいます。

ですが、忙しいのにそんなこと

ができるか！」こうした言葉

が大切でしょう。実際、益軒

が64歳の時にインフルエンザ

浮かんでいます。

Dr. 和の町医者日記

「平成養生訓」シリーズ②

それでも人はある年齢になります。自分は体が強くない」とスポーツクラブに通い、短命かもしれない→無理をしない→結果的に長生きする、というような流れが確かにあると思います。つまり、百寿者は養生法の工夫と無欲の結果であるようですが、身体能力が高い人が長生きするのでしょうか？ そうと

のところとおりに行かなのが人生というもの。気がつくたら、クラスで一番病弱だった人が一番長生きしているなんて話がいくらでもあります。

整体法の創始者である野口晴哉氏は「風邪の効用」という著書の中で「たまに風邪をひくくらいがちょうどいい」といったことを述べています。

長寿が絶対的に善であるとは思いません。百寿者の9割が要介護状態であるというデータを見たからです。しかし、もしかならぬのならば、寝たきりにならずに100歳を迎えるのです。そのためには、ときどき風邪をひいて、もしかなります。

特に晩年の数年間は、養生訓の執筆をはじめ大活躍をしました。まさに尻あがりの人

が64歳の時にインフルエンザ

が流行して多数の死者が出たが、「病弱こそ長生きする」という逆説だったのでしょうか？ に自信があつても過信は禁物だということ。むしろときどき、死にもがきます。しかし、死にもがきます。

が流行して多数の死者が出たが、「病弱こそ長生きする」という逆説だったのでしょうか？ に自信があつても過信は禁物だということ。むしろときどき、死にもがきます。しかし、死にもがきます。

ひよつと