

# 「長尾版・平成養生訓」

Dr.

## 和の町医者日記

「平成養生訓」シリーズ⑥



**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「長尾クリニック」を開業。外来診療から在宅医療まで「人を診る、総合診療を目指す。医学博士。近著「平穩死・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。57歳。

私の理想の医療とは、薬をまったく使わず、食事と運動だけで病気を治すことです。医学生時代にそんな旨の文章を書いて35年経ちますが、現実には理想と逆方向に向いています。日本人は医者も患者も薬好き。そんな流れに逆らえないでいる今日、本当に情けない思いで処方箋を書いていきます。貝原益軒は、300年前に薬を使わない養生法を説き、85歳まで生涯現役で生を謳歌しました。益軒というと、どこか禁欲的なイメージが付きまといりますが、「養生

### 毎日徒歩1時間で医者・薬要らず

訓」を読むと、たとえば性欲に関して「無理な我慢はかえって体に悪い」と欲望を肯定せず前向きに解放していただきます。ただし、欲望に任せて快を貪れば、食も性も健康を害すると説いています。すなわち、禁欲も有害、行き過ぎも有害で、なんでも腹8分目くらいがちょうどいいと。庶民的な視点で「中庸」のライフ

スタイルを説いたのです。そんな養生訓に書かれていないことがひとつあります。それは、歩行などの運動に関する項目です。江戸時代には、歩くしか移動の手段がなかったもので、あえて歩く効用など説く必要などなかったでしょう。

そこで今日は、普段診察室で繰り返して説いている、歩くことの効用を書いてみます。以下、独断と偏見に満ちた「長尾版・平成養生訓」を読み流していただければ幸いです。

私はひそかに、現代病の大半は歩かないことが原因だと考えています。糖尿病、高血圧などの生活習慣病は歩くほかに改善し、薬が減り、やがてゼロになる人がたくさんいます。大きな課題である認知症予防に関しては、計算をしながら毎日1時間歩くことで改善するという論文が日本から世界に発信されています。ストレス社会で増えている鬱病も、毎日歩くだけで改善します。

「自転車ではダメなのか？」という疑問です。自転車と歩くのでは、運動効果に雲泥の違いがあります。「どんな歩き方がいいですか？」という質問には、「デューク更家さんの本を買いなさい」と言って返しませう。よくわからないという人には、私が実演してみせたいです。

「自転車ではダメなのか？」という疑問です。自転車と歩くのでは、運動効果に雲泥の違いがあります。「どんな歩き方がいいですか？」という質問には、「デューク更家さんの本を買いなさい」と言って返しませう。よくわからないという人には、私が実演してみせたいです。

「どれだけ手を後ろ側にも振って歩いているかで、あな

**脊椎ストレッチウオーキング** 兵庫県健康財団健康指導部が提唱する正しい立ち方、正しい歩き方の理論。姿勢保持のための筋力強化、安全で効果的な有酸素運動、転倒予防、腰痛、膝関節障害などの障害の予防などに大きな効果がある歩行理論。

「ただそれだけ手を後ろ側にも振って歩いているかで、あな

わちいばい