

## 健康文化

### 今日の日本人の生活を考える

宮入 文悦

今日の日本国民の中に「自分は毎日健康な生活をおくっている」と断言できる人が何%いるのでしょうか。私は0.001%あるか、或いはそれ以下かと思っております。

皆さんは今日のデパートの地下1～2階の食品売場をお歩きになって何とされますか。あの様に多種類の高蛋白、高糖質、高カロリーの海のもの、山のものが四季を通じて売られていて、それを夕方になると山のような人が買い求めている（多くは御婦人）。それも悪いとは言いませんが、それを食べるのは御主人でありお子さんであり、またご自身（奥様）なのです。それでは高脂血症、脂肪肝、異常肥満の人を作り、ひいては高血圧症、糖尿病の病人を作っているようなものです。

その一方では、新聞、雑誌、テレビ、講演会で、健全な食生活、栄養指導がおおはやり。料理雑誌は売れテレビの視聴率は高く、講演会は満員と。これは要するに知識は間違いなく正しく十分に持ってはいるけれども、それを自分の実生活には殆ど役立ててはいないということではないでしょうか。

十数年前の店頭には季節の折々にその季節を代表するもの、他の季節には入手できないもの、が並んでいて、野菜が、魚が、色で姿で四季を表していたものです。然るに今日では全くその様子は変わってしまい、いつでも、何処でも季節に関係なく美味のものが手にはいる。これも食文化と言え言えないことはありませんが、少し間違っているのではないのでしょうか。

日本には古来から日本人の体質にあった食生活が確立されていたように思います。地球上で最も気候のよい温帯地域に住み、四季を明確に持って太陽の恵みの下にいる農耕民族。周囲を魚の多く住む海に取り巻かれていながらその有り難さを全く失念してしまった日本人。それらの有り難さを失念した上に、遊牧民族、狩猟民族のヨーロッパ人や米国人の食生活に憧れて、それを模倣している間はいいいとしても「欧米流の食事が日本流の食事に勝る」というような考え、またそう考えなくても日常生活が無反省のうちに欧米流になっていく、ということは医者として私は無視してはいられないのです。

他方、日常社会生活でも同じです。視覚、視機能というものは人間の持っている五感の中で最も大切なものではないでしょうか。視覚、視機能は物を見るだけのものではないのです。道を真っ直ぐに歩けるのも、暗い室内で物が見えるように順応するのも、自動車が自分の前に接近してくることを感ずるのも、全て目の機能があるからです。

今日の新聞のテレビ番組欄を見てください。殆どの放送局は24時間をとうして放送していることが分かります。放送しているということは、それを見ている人が何処かの家庭のブラウン管の前にいるということです。しかもその人は比較的若い人という事です。個人の視覚があるTVの番組に集中し、固定化されている時の状況を考えて下さい。その人はテレビジョン以外のことを考えることが出来るはずはありません。御夫婦が茶の間でコタツを囲んでいてもTVを見ていると二人の顔がTVの方向を向いていてこの夫婦の間には会話がなくなると言われています。ましてや夜間就寝時にTVを見ている「寝られない」などと医師の私の所に睡眠薬を求めに来る患者を診ると、腹が立ってきます。その状態は「眠れないからテレビを見る」「テレビを見ているから寝られない」ということに気がついていないのです。寝るためには「寝るための条件」があるのです。人間には寝る前の心身の安静な時間が必要なのです。

東京の都心部で開業して会社の産業医を頼まれて多数の地方から都心にでてきた若い勤労者を見ていますと、入社時の健康診断で非常に視力のいい若者も一年もたたない間にひどい視力障害を起こす人が多いのに驚かされます。その原因は朝から退社時までコンピュータのブラウン管を見ている上に帰宅後も深夜までテレビの前に座っているためではないかと思えます。最近、小児の視力低下、或いはドライアイ等が巷間の話題になってきましたが、これらもTVと眼との間に大きな関係があると言われています。そのブラウン管の輝度、照度、文字の大きさ、映像の動く速さ、或いはブラウン管と室内照明の関係、照明装置とブラウン管の位置的関係等まだ明確にされていない点も多いのですが何か関係あるように思います。

煙草についても同じです。日本たばこ産業KKという会社の商品だからどんな販売方法をとってもいいというものではありません。皆さんは東京銀座の真ん中で新種煙草の販売光景をご覧になった事がありますか。美しい若い娘さんが数人一束になって、通行人のだれかれなく新製品をすすめる。然も片手には火のついたライターを持って。本誌の前号にも煙草の有害性が記されておりましたが、いかに個人の趣好品とはいえ害のあることが明らかな商品をこのように街頭で売らせてよいのでしょうか。また喫煙者ももう少し周囲の人のことを

考えて下さってもよいのではないのでしょうか。その迷惑は周囲の他人だけでなくご自分の家族に及ぶことを考えてほしいものです。

日本医師会でも我々産業医活動の一つのテーマとして勤労者の疾病予防のため「健康教育プログラム」を作っております。それは全部で8項目ありますが、その第1項目は禁煙であり第4項目は食事指導で第8項目が飲酒制限になっております。また日本産業衛生学会でも「快適な職場環境の形成の条件」として喫煙を第一にあげており、喫煙対策として禁煙、分煙、喫煙の制限等の言葉を使って説明し、①喫煙室、②喫煙場所、③禁煙タイムの3つに分けていますが喫煙対策はどれも禁煙にまさるものはないようです。

以上ほんの2、3の例ですが、これらの例を見てもこれが健全な生活と言えるのでしょうか。

朝の通勤の電車の中で、両耳にイヤホーンを入れ「シャリシャリ」という音が周囲の人に聞こえるほどの音量を上げ、目では漫画本の絵、文字を追っている。駅に降りれば会社のビルに入る前に先ずモーニングサービスと書かれた喫茶店に入って行く。

もう少し日本人が古来から身につけている静かなゆとりのある生活に戻ってみてはいかがでしょうか。

この地球上において人間はその周囲の動植物、自然現象と非常によいバランスの取れた生活を持っていた時期があったと思います。その人間の生活は文明文化というものとはほど遠いものであったかもしれませんが、人間の持っている本能から考えるとただ否定は出来ないと思います。人は火を使い、石を使い、銅、鉄と硬い物を次第に思いのままに使えるようになって、それは日常生活の利便だけではなしに一方では生物の間の闘争の道具として、また自然に対して、その力を用いるようになって遂には「地球上の最も進歩した動物は人間である。人間は全ての地球上に存在する物は積極的に利用すべきである。」などと云う者まで出てきました。特に17世紀後半から始まった産業革命は、その初期には一定の時間内に、一定の量の、一定の質の均一な製品を社会に供給し、人間生活に不可欠なものを造り出すことが出来るようになりました。産業革命の初期の英国バーミンガムでは工場は活気をおび、町には労働者があふれて各工場の煙突から排出される煙は天をもこがす勢いで、これぞまさに大英帝国の国力の象徴と思わせるものでした。この状態は20世紀には欧米のみでなく日本にも及んで、日本でも1950年頃には太平洋、瀬戸内海海岸、大阪湾岸、伊勢湾岸、東京湾岸と殆どの海岸には大きな臨海工業地帯が建設されました。その上に造られた工場の燃料は石炭から石油にとその主流を明け渡し、排出される煤

煙は減ってもその煙突からはなおも多量のNO<sub>2</sub>、SO<sub>2</sub>を含むガスを多量に排出するために、大気汚染、公害という言葉を作り、人間に対する公害ばかりでなく酸性雨という酸性度の強い降雨は広範囲な森林や農作物を枯らすような大きな公害にまでなってしまいました。

文化的生活をするために人間の叡知の集約で考えられた産業革命が今日のよ  
うな深刻な全地球に公害をもたらすことを誰が考えていたでしょうか。今日  
の食生活、情報産業下の生活等の結果がこの古典的な産業革命と同じ道をた  
どらないと誰が言えるのでしょうか。何故四季折々自然の恵みで作られたもの  
だけで、雪の降る寒い日にメロンを或いは紅いイチゴを食べなくては、文化生  
活ではないのでしょうか。

そんなことはないと思います。太陽の光を十分に浴びた紅いイチゴの味が本  
当であって、温室栽培イチゴの味は温室イチゴの味なのです。人間はやはり太  
陽の出と共に働いて太陽が西に傾く頃に家路に帰り、9時か10時頃に床に就  
くのが本当の生活パターンだと思います。この数世紀の間、文明文化というも  
のを追い求めて生活し、結果的に自然を破壊し、周囲の環境を破壊し、遂には  
己の健康をも害してしまった人間。20世紀も終わろうとする今日になってや  
っとそれに気がついてきました。21世紀になったらこれらの反省の上に立つ  
てより健全な文明生活を送ろうではありませんか。

この稿を終わるにあたって、私は林文子先生にお詫びを申し上げなくてはな  
らないことがあります。それはこの「健康文化」誌の発刊される前から原稿を  
頼まれておりましたものが、先生の生前にお見せすることが出来ず、今日にな  
ってしまった事です。私は十数年前先生が未だ学校にご在籍の折から、飛行機  
を操縦する医師としてお付き合いをさせていただいておりました。また逗子に  
来られた日曜日の帰路にJR小田原駅のプラットホームで新幹線に乗り換える  
時にしばしばお会いした事もありました。先生は大変お元気でした。発病して  
病名確定の帰路に私の診療所にお寄りになって、病気を全く恐れる様子もなく  
病気とたたかうことの勇気、強い気力を口にされておりました。お別れした後、  
私はその言葉の強さにただただ頭の下がる思いがした事を今も覚えております。  
その甲斐もなく今日になってしまったことが残念でなりません。ここに先生の  
生前の御厚情に感謝すると共に先生のご冥福をお祈りし、また財団の一層のご  
発展を願う者であります。

(宮入内科診療所長)