

毎日を明るく楽しく元気に過ごすための

# 50代からの健康セミナー in 埼玉

2017年7月22日(土)、川越市のウエスタ川越にて、『50代からの健康セミナーin埼玉』が開催されました。

講演では、ホリスティック医学の観点から健康をとらえた「攻めの養生」をテーマに、心も体も充実した高齢期を生きるための極意を学びました。



## 「歓喜と創造 そして凜として」

日本ホリスティック医学協会名誉会長  
帯津三敬病院 名誉院長

帯津良一先生

### 講演

人間まるごとこのホリスティック医療から、生老病死を考える

私はがん治療の現場に身を置いて55年になります。西洋医学だけでは限界があると考え、ホリスティック医学にスライドしました。「ホリスティック医学」は「人間まるごと」を考える医療ですから、病というステージを見ていただけでは実態がつかめない。生老病死、死後の世界、医療という枠組みを飛び出し「養生」を合わせて考えなくてはなりません。江戸時代の養生書として群を抜く貝原益軒の「養生訓」では、「人生の幸せは後半にあり」と強調しています。私自身も振り返ってみると、60代が最高だといえます。体力知力は衰えず、人生の対処の仕方もわかっていきます。酒の量も衰えません。それでいて、不思議と女性にモテるようになりました。

人間の尊厳を失わず『攻めの養生』で天寿を全うしよう

豊かな老後に必要なもの、それは「生活費」「健康」「生きがい」。そして幸せな老後とは、死ぬまで人間としての尊厳を失わないことです。そのためには、『攻めの養生を果たしていい』ことです。「攻め」とはどついついことか。従来は「体の養生」で、体をいたわって病を未然に防いで天寿を全うする。どちらかといえば「守りの養生」ですね。ですが、これからは「命

に焦点を合わせ、命のエネルギーを日々高め、死ぬ日を最高に持っていく、その勢いで死後の世界に突入します。つまり、天寿を全うで終わりではなく、死後の世界にどーんと入って、また新たな世界が開かれるわけです。そういう「攻めの養生」を最後まで続ける、これが「人間の尊厳」です。

50代からの健康を考えると、大きく立ちはだかるのは、がんと認知症です。ホリスティック医学の立場で認知症予防をみていくと、がんの場合とあまり変わりません。人間まるごととの病気だから、同じといえば同じなんです。一番大事なのは、「攻めの養生」を推進することで、フランスの哲学者・ベルクソンの唱えた「生命の躍動」です。健康は数値だけに左右されるのではなく、胸やお腹に煮えたぎるものがあるかが問題になってきます。同じレベルで保ち続けなくても、攻めの養生でグッと加速できればいいのだと思います。

自然治癒力や免疫力を高める  
「心」ときめき」が大事

今回のテーマ、がんと認知症の予防の方法を2、3あげますと、運動は大事です。スポーツやウォーキングなど日常的にこまめに動くことです。また、貝原一軒は「家業に励むことも養生のうち」と言いました。先祖がしつらえた道を守っていく、労働の喜びも大事です。食については「好きなものを少し食べよ」とあります。自分の体や命が欲しているものを選んで、ほどほどに食べましょう。あとは、心の問題です。「心」ときめき」ほど、自然治癒力や免



公益財団法人  
杉浦記念財団

理事長  
**杉浦 昭子**

高齢化が進んできた中で、いかに高齢期をのりきっていただくか。当財団では、今からどうすべきかといったヒントをお届けしたいと、健康セミナーを開催しています。今回、非常に多くの応募がありました。健康への関心が高く、自分事として参加いただけているのはありがたいことです。

後期高齢者がこれから増えていくというところで、そうなる医療費が増大し、2025年には50兆円になるのではと言われています。また、少しでも自立した状況を延ばし、お世話にならないようにするためには、60歳以下の若い頃はまずメタボの予防、生活習慣病を治していただきたいと思えます。よく食べてよく運動し、筋力、栄養を保つていただく。そして、社会参加が重要です。この3つが揃っている方はずっと元気です。この3つが揃っていない方は、元気がいられないということがわかっており、×の方は1.6倍も要介護になりやすいという統計もあります。こういった事柄を意識しながら元気にお過ごしください。

主催：公益財団法人 杉浦記念財団

後援：埼玉県 川越市 埼玉県医師会  
一般社団法人 埼玉県薬剤師会  
一般社団法人 埼玉県看護協会  
公益社団法人 埼玉県歯科医師会  
一般社団法人 埼玉県社会福祉協議会  
社会福祉法人 埼玉県社会福祉協議会

協賛：スギ薬局グループ

疫力を高めるものはない、というのが私の医師歴で悟った結論の一つ。患者さんには、まず「時々ときめいてください」と言っています。私の引き出しにはいろんなときめきの材料が入っていますから、その患者さんに一番合うものを提供します。例えば、私が「最後の晩餐」と名付けた晩酌。晩酌は6時半から始めます。青木新門の著作『納棺夫日記』に「死の不安にさいなまれていて人を癒すことができる人はその人よりも死に近いところに立つことができる人」とありました。私の病院には99床のうち3分の2ほどが、がん患者。「今日が最後だ」と思わないと、私はその患者さんより死に近くいることにはならないと思います、そう思って生きることにしたのです。毎日最後の晩餐をやって、今日あと5時間半しっかり生きよう。そんな気持ちでお酒を飲んでみると、ある種の覚悟が大いなる喜びになってきます。こないないことはありません。そして、この最後の晩餐以外にときめくのは、原稿の締め切りと、「異性との恋心」です。

恋は知性とも違うし、生きている人間としての尊厳の中に入るかもしれない。なぜ、ときめきか免疫や自然治癒力を高めることになるのか。ペルクソンは「命の躍動が起こって命が外にあふれ出、私たちは大いなる喜びに包まれる。ただの快樂ではない。必ずそこには創造が伴う。何を創造するのか、自己の力を持って自己を創造する」と書いています。それは簡単に言えば、「自己実現」。生命の躍動に表裏一体となって、免疫力や自然治癒力が上が

るので。それは特別な才能ではなくて、生きとし生けるもの平等に訪れる自己実現のこと。さらに彼は「生命の躍動といい歓喜といい、この一連のダイナミズムは何かに対する備えに違いない。将来に対する備えは来世に対する備え。よい来世を迎えるために、今我々は命を躍動させ、自分を成長させている」と言うのですよ。私は本当だろうと思います。皆さんも一連のダイナミズムを持ちながら、色気を発散し続けていただきたいと思えます。

## 命を躍動させ、粹に生きよう

最後にもう一つ。我々は自分のことだけでなく、社会における自分を考えねばなりません。貝原一軒は「粹な生活」を奨めています。「粹」といえば、ある著作で「粹とは垢抜けしてはりがあって色っぽいこと」で、「垢抜け」とは、どんないいことでも追求しすぎず、生涯の目標に向かって追求する謙讓な心が大事です。そして命を溢れださせることによって色気を身につけながら、いつ死んでもいいぞという気持ちになる。

それが凜として生きるということになるのではないかと思えます。皆さんも攻めの養生を果たしながら、粹な生き方をめざし、楽しみながらこれからの人生をお過ごしください。

