

医師は語る



医療法人社団健翔会
堀口医院 理事長
堀口 裕

平均寿命と健康寿命の差

人生で最大の宝物は、まぎれもなく健康です。健康であるから働ける、勉強できる、スポーツもできる、そして趣味やボランティア活動もできるのです。しかし現在の日本をみてみますと、確かに平均寿命は男女ともに世界第二位(男性八〇・九八歳、女性八七・一四歳)ですが、自立して生活できる年齢、すなわち健康寿命は男性七二・一歳、女性七四・七九歳です。つまり人生の晩年に男性約九年間、女性約一二年間は、ほかの人からの世話を受けて過ごすのです。これは簡単に言えば病気の状態にあることを意味します。でも大半の人は、このような事態になることを予想していませんでした。定期的な健康診断を受けても、その都度「異常ありません」と言われてきたし、自分でも何らの自覚症状ありませんでした。

健康であることの物差し

それでは如何にすれば、生涯健康で過ごせるのでしょうか。まず二つのことを改めなければなりません。一つは、通常行われている病院や診療所での検査は、いま病気があるかどうかを調べるものです。これから先も健康でいられるかどうかについては不明なのです。ですから、今日病気が無いと言われても、明日病気と言われるかもしれません。もう一つは、健康の評価を自覚症状で決めるはなりません。身体のだこにも痛いところがない、苦痛がない、だから自分は健康だと早合点してはいけません。生涯健康で過ごすためには、常日頃から病気を防ぐ力強さを持っているかどうかを調べる必要があります。これを「自己防御力診断」と言います。真に健康であることの物差しは、自己防御力診断になります。

自己防御力診断の意味合い

自己防御力が悪くなるとすぐに病気がでるのか?と云えば、そうではありません。これは臨床経験も踏まえてですが、十年から数十年経って大病に至ります。もちろん自己防御力の程度が悪い状態ほど、早い年数で病気に至ります。反対に自己防御力がちょっと弱い程度なら、長い年数経ってようやく病気になるます。そうしますと平生が大事になります。平生から自己防御力を高めておけば、何年経っても病気になるないのです。一方、自己防御力が悪くて病気に至ってしまったなら、その病気を治すには自己防御力の回復が不可欠です。しかしそれには、何年も時間がかかるということを忘れないでください。多くの人は、長い時間かけて病気になるのに、治すのは一ヶ月後、三ヶ月後、長くて半年後をイメージしています。そんな虫のいい話、あるはずがありません。病気になるのに十年かかったとしたら、病気が引く込むのに十年かかるつもりで努力して下さい。それが困るなら、平生から自己防御力を丈夫にしておいて下さい。実際の方がはるかに容易です。

自己防御力を丈夫にする方法

もともと自己防御力が悪くなるのは、心身とものストレスと過労です。自覚症状がないと、ついついオーバーワークになります。身体に休息を与え、早めの入眠と適度の栄養・水分摂取を行って下さい。また自己防御力の回復に欠かせないのが、食べ物・食品の抗酸化物質です。野菜や青魚などに含まれるビタミンCやビタミンE、アルファリポ酸、コエンザイムQ10、リコピン、ベータカロテン、アントシアニン、アスタキサンチンなどです。そして何よりも還元電子治療を日常的に実行してください。還元電子治療の使い方は、その人の自己防御力診断の結果と病気の程度を含めて決めることになります。しかし一般的には一回二〇分から三〇分で一日三回ほど行うことをお勧めします。

どれほど生きてても、
やっぱり人生は短い

さて、たとえば八〇歳の人に、「あなたは今、八〇年という歳月は長かったですか?」と尋ねると、「いいえ、短かったです。」そんな答えが返ってきます。仮に一〇〇年間生きてみても、やはり同じではないでしょうか。そんな短い人生、寝込んで過ごすこととうしますか。最期まで寝込むことなく、満足した人生を過ごすべきです。それには平生の努力、自己防御力を高める努力が必要です。

