

肉や骨格などの、いわゆるスポーツマン的な体格づくりを、つまり外側ばかりを鍛えていたことに気付いたわけがあります。

確かに一見頑丈そうな身体が、長い間のトレーニングを通じてできあがっていったわけです。しかし私たち人間の身体の中には、生命維持という点から考えれば、もっと大切な心臓・循環器系や他の内臓諸器官があるわけであり、さらにはそれをコントロールしている神経系がございませぬ。この神経系は、さらに二つに大別されまして、一つは、主として外に向かって働く役目を持つている筋肉系統をコントロールする体性神経系、もう一つは、内臓諸器官や、ホルモンの分泌などをコントロールしている自律神経系であります。

スポーツの世界でも近年、体力作り運動が盛んになり、例えば、アメリカのクーパー博士などは、一九七〇年代初頭に、見かけの体格の良さよりも、心臓・循環器系の働きを強めていくことが、いわゆる文明病といわれるものを予防するのに大変効果が高いとして、エアロビクス運動を提唱いたしました。エアロビクスは本来、心臓・循環器系の器官の働きを良くするために考えられた運動で、有酸素運動という日本語が当てられています。ですからそうした目的のために、たくさんの種類の運動が考えられているわけです。日本ではエアロビクスというと、レオター

ドを着て踊っていればいいと思っている人がまだいるようですが、あれは大きな間違いだと思います。

さて、フランスの大哲学者であるベルグソンの、わが国における代表的な研究者であり、かつまた世界に先駆けて日本で初めて医学哲学という講座を大阪大学に開かれました、澤瀉久敬という先生がいらつしやいます。この先生は、文学博士と医学博士の両方の博士号を持つていらつしやつて、哲学の部門でも大変素晴らしい業績を残されているわけですけれども、私はベルグソンのことを少し調べてみようと思つて本を集めておりましたら、この先生に出くわしたわけなのです。澤瀉先生は、哲学についても、医学についても大変多くのご本をお書きになつていまして、その中には東西の両思想に深く通じられた上で、私たち人間の健康についてもいろいろお書きになつていらつしやるのです。たとえば、「ベルグソンと漢方医学」といつたようなテーマであります。

そうした素晴らしい先生が、私達が健康を保つためのポイントを六つ挙げておられますので、ご紹介いたします。六つといいますが、一番目には食事、二番目には排泄、三番目には呼吸、四番目には運動、五番目には生活のリズム、そして最後に心の保ち方の問題、という六つのポイントです。これらの点について、私の体験を交えながらお話を進めてまいりたいと思ひます。

澤瀉先生は、私達の健康を論ずるに当たつてまず、「未病に治す」という言葉を使つていらつしやいます。未病つまり未だ病気になる前に治すということでありませぬ。私たち人間、もっと広く申し上げれば生物というものは、外界に対して積極的に働きかける能動性というものを持つております。さてそれでは、この能動性というものを、私たちはどうやって獲得するのでありませうか。私達が外へ働きかけるためには当然エネルギーが必要となつてまいります。そして我々は、このエネルギーを食物を食べるといふことによつて得ているわけでありませぬ。デカルトの、「我思う、ゆえに我有り」をもじつて言へば、「我食す、ゆえに我生く」なのであります。さて、ここで問題になりますのが、どのような食物をどのくらい食べれば良いのであろうかといふことでありませぬ。どのような食物をとらうかといふことの学問としては、栄養学というものがございます。近年栄養学の発達は素晴らしいものがあり、さまざま成果を挙げておりますが、澤瀉先生は、それはそれとして高く評価しつつも、健康論にとつて必要なのは、食物の成分の問題でも、あるいは栄養素の化学的構造でもなく、その人その人にとつて今どのような食物が必要かといふことが最も大切だと言われたわけでありませぬ。つまりわれわれ個人個人のその時々の健康状態を以てして仕事の内容あるいは年齢、体

格など全てにわたつて異なるわけでありませぬから、まさに今ここに生きている自分にとつてどのような食物が必要であるかといふことがわからなければならぬといふのであります。

もう一つ、食べる量について申し上げます。昔から「腹八分目」と言われております通り、どんなにその人の身体にとつて良い食物であつても、ただたくさん食べれば良いというものではないことは言うまでもございませぬ。

例えば、私の場合には、体操選手であつたために、ウエイトコントロールについてはかなり気を使つておりました。そのためか他のスポーツ種目の人達に比べてずっと小食であつたように思ひます。しかしながら、先ほど申しましたように、食べ物の質といふ点からいへば、これはもうひどいものであります。つまり肉を食べれば力もつくし、スタミナもつくといふ信仰めいたものがありまして、選手をやつておりました頃には、本当に毎日のように肉類中心の食事をしておりました。それでいながら、とつてよりはそれだからこそなのですが、前にも申し上げましたように、しょっちゅう風邪をひいていたので、これはもう笑い話にもなりません。

さて、これまでお話しいたしましたことを一口で申し上げますと、外界に