

特集

夏の健康法

夏を楽しむ

戸田安士

ここ10年ほど、少くとも年に一度は、東南アジアのどこかに出かけている。地域保健のリーダーたちの研修会に参加するためである。

そのたびに思わされることだが、向うに行くと、日本にいる時よりもずっと体の調子が良くなるのがふしぎである。

そういと、どうせ快適に過せるホテル住いなのだろうと想像する人がいるかも知れないが、そうではない。私の泊るところは、普通の民家と相場が決っており、暑さしのぎの扇風機があれば上出来で（もっとも、扇風機があってもろくに回らなかったり、ガタガタと騒音をふりまく代物が多いのだが）、ココナツの葉で編んだうちわで眠れぬ夜を過すことも少ない。しかも、蚊と無縁な夜はめったにはない。食事も郷に入れば郷に従い、作法も出来る限りは現地の人に習うことにしているから、インドでは手でカレーを食べたりもする。それなのに体調はすこぶる良いのである。

その秘密は、ひとつには、日常の慢性的なストレスからの解放、もうひとつは、十分な睡眠にあるように思う。睡眠は単に量だけを言うのではない。田舎の民家に泊めてもらうと、とくに朝早く起き、夜も早く寝ることになる。そして、昼寝を欠かさない。このリズムが大事なのだと思う。

リズムと言えば、向うでは必ず午前と午後に一度ずつ少量のおやつとお茶が出る。これは日本でもそうなのだが、日本よりも几張面に守るように思う。日本では、その時々都合で時間がずれたり、はぶいたりしかねないが、向うではそういう

ことはない。車で村から村へ走っている途中でも、時になれば小さな店に立ち寄ったり、道端で持ってきたものを掘げたりもする。

この几張面さの裏を返せば、おやつの時以外には、日本のように欲しい時に欲しい物を口にしないということである。ある時、インドネシアのジョクジャカルタの近郊を車で走っている途中から口が渴いて仕方がなくなった。しかし、同乗した現地の人たちはそのそぶりさえ見せないで、てっきり飲物は無いものとあきらめていた。ところが目的地に着いて、頃合になると、びんづめの水が配られた。車の中で湯のように温められた水だったが、そのおいしかったこと……。その時しみじみ思わされたことは、がまんすることを忘れ、それ故に、本当の渴きも、それが癒される喜びも味わえなくなっている自らのあり様であった。「冷たくもなく、熱くもなく、なまぬるい」生活、それを「自分は富んでいる、豊かになった、なんの不自由もないと言っているが、実は、自身がみじめな者、あわれむべき者、貧しい者、目の見えない者、裸な者であることに気がついていない」（ヨハネ黙示録）。そうなのかも知れない。

度重なる東南アジアの旅から教えられたことのひとつは、暑さがあるがままに受け入れることの大事さである。ことに若い学生諸君にはこの消息を正しく受けとめてもらいたいと思う。ポイントはふたつある。

ひとつは、暑さがやわらいだら、あれもしよう、これもしようと思えることの誤ちに気付くことである。夏は暑いものだ、暑いままに、しなければならぬことに着手する。そして、これを進める。暑さにあえぎながらも、それを進めるうちに興がのってくる。やがて暑さが苦にならなくなる。

同じ消息について、カール・ヒルティは「仕事をするこつ」の中で、「着手すること」の大切さ

を強調し、「絶対にのばさないこと、また容易に何か身体の不調とか、あるいは精神的な気の向かなさを口実にしないこと」を勧めている（幸福論）。至言だと思ふ。

幸い夏は、学生諸君にとっては長い休みがある。学生でなくても、夏はなんとなく心にゆとりが持て、体を動かしやすい時期である。まとまった読書であれ、スポーツであれ、旅行であれ、日頃は手を着けられなかったことを始めるのに最も良い季節である。健康づくりについて言えば、体を動かす習慣や技能を身につけること、これを始める絶好の機会だと思ふ。

さて、暑さをあるがままに受け入れることの、もうひとつのポイントは、暑さが心身におよぼす影響を計算に入れた、合理的な過し方を工夫することである。前述した東南アジアの人々の睡眠のとり方や休憩の仕方は、おそらく、過剰なほどの太陽熱にさらされる国の人々があみだした、生活の知恵であろう。

さらに、これにつけ加えるとすれば、水分の十

分な補給である。暑さは熱放散をうながすために、発汗や呼吸による蒸泄によって、大量の水分を体から奪っていく。これに見合った水分の補給を、出来れば少量ずつ、回数多くとれば一番良い。これは、若い人ではスポーツ中の熱射病による事故、年配の方では血液の粘稠度上昇による事故（梗塞）を防ぐための大切な工夫で、いずれの場合も、脱水を予防することによる。

また、強い紫外線を必要以上に浴びることは、慢性の感染症を悪化させたり、長い眼でみれば、皮膚がんのリスク・ファクターにもなりかねない。少し先走った言い方をすれば、フロンによるオゾン層の破壊がさらに進めば、将来は、紫外線防止が大きな関心事になるのかも知れない。

これまで、夏を暑さの面だけでとらえて来たが、夏は人を活動的にさせるだけに、事故の多い季節でもある。事故がなく、健康で、新しいことが生み出される夏であって欲しい。

夏を十二分にエンジョイできるように。

（保健科学部）

夏場の運動

宮村実晴

昔は月に兎がいてお餅をついているといわれていましたが、今やそのような悠長な時代ではなくなって来たようです。今年4月、名古屋大学の環境医学研究所で行なわれたシンポジウムで、ソ連宇宙飛行士の1年間にわたる宇宙船での経験談を聞くことができた。中でも宇宙船におけるパイロットの身体トレーニングの話は、非常に興味あるものでした。すなわち、宇宙パイロットは、宇宙船内外の仕事の他に、無重力環境における身体からのカルシウムの逸脱、筋の萎縮、全血液量の減少、そして筋力や体力の低下などを防ぐために、毎日2～4時間の体力トレーニングを行な

い、それも汗びっしょりになるくらい色々な運動を行なったと言うことでした。そして“身体トレーニングが終った時の感想は？”という質問に対し、“それをやりとげたと言う満足感である”と答えていたことです。

まもなく夏がやってきますが、日本の夏の暑さはまた……です。現代社会には冷房も必要です。しかし、夏に向って暑さにまけないためにも、暑さに慣れることが大切です。例えば運動を行なわなくとも、毎日2時間ほど暑さに身をさらしていれば、その他の時間は涼しいあるいは良い環境にいても耐熱性が得られるといわれています。このように毎日短時間暑さに身をさらすだけで、温帯居住者でも熱帯に定住する人より高度の暑熱順化の状態に達することが明らかにされています。

ところで、人は安静にしている心臓を動かし