

時空の漂泊

(二〇一一年三月十一日 第五十六号)

原 恭三

現代版 幸福考 (六)

「長生きの秘訣 左手の法則」

ある程度の年齢になってくると、年末の喪中ハガキが多くなるが、今年は私の周囲で結構沢山の知人が亡くなった。その大半は癌である。

三年間の闘病生活の末、五十一歳になる奥さんを亡くされた近所のTさん、最後は、二人で貯めて建てた家売ってでも何とかできないかと医者に相談したそうである。また、癌の奥さんと九年間、二人で好きな海外旅行を重ねて闘病生活を過ごしたKさんは、今年、会社を早期退職して、一人で欧州の画家の歴史を訪ねている。

先日は、突然の悲報で慌てて弔電を打った九州の親戚、まだ五十八歳であった。私自身も、数年前、義父を癌で亡くした時、A病院のB先生が良いとか、C治療法が良いとか、多くの友人からアドバイスを受け感謝したことがある。

その時、一番印象に残った治療法は、「左手の法則」と言うものであった。

これは、左手の五本指、つまり、

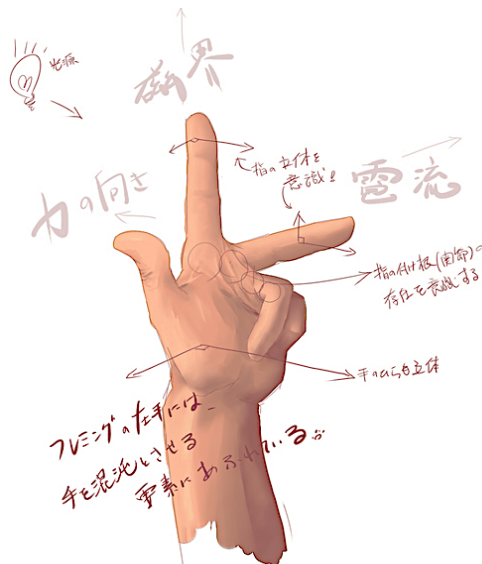
- ① 子ども指は未来への「希望」
- ② 薬指はその名の通り「健康」
- ③ 中指は中央で「力」
- ④ 人差し指は人と一緒に分かち合う「喜び」
- ⑤ 親指は親への「感謝」

を意味するといふものである。

「君のお父さんは、今、健康（薬指）と力

（中指）の二本の指を失っているが、まだ、

残りの三本の指（希望、喜び、感謝）で元気に立つことが出来、立ち続けることで、時間とともに残りの二本指も立ってくるよ」という助言であった。



例えば、朝起きて、今日一日「希望」をもって、そして家族と一緒に朝食を取れる「喜び」を自覚し、粗末ながらも暖かい食事に「感謝」をすることが大切であるといふものである。

つまり、日々の「希望と喜びと感謝」が、明日への活力となり、健康を盛り返し、そして、力が出てくるというものである。

病気は、まず、凝り、冷え、痺れなどの感覚異常が起こり、次に、胸焼け、便秘、下痢などの機能障害が出て、最後に、潰瘍、ポリープという器質傷害へと発展すると言われる。

東洋医学では、病の原因は精神的ストレスが大きいと言われ、これを内因の七情の乱れ「怒、喜、思、憂、驚、悲、恐」という。これを防ぐためには、自らの精神を鍛え、適当な養生を行うことが長生きに通じる秘訣だそう。

健康には、肉体的なもの、精神的なものがある。肉体は三十四歳から三十五歳でピークであるが、精神は秩序的に磨いてい

る限り、いくつになっても生きる限り発展と向上を続け決して老化しない。

しかし、最近、鬱病の前兆である不安神経症患者が急増している。厚生白書でも心の問題で精神科に通院する人が増加していることが分かる。

神経症の治療には、世界的にも評価されている日本で生まれた森田療法がある。これは日光の下で汗を流しながら野菜を作り、作物の成長に一喜一憂しながらその成長を喜ぶと言うものである。冷や汗しかかかない最近のサラリーマンにとって、日光の下での野良仕事は最高の健康法かもしれない。

また、最近、気になることはアルコール依存症患者が急増していることである。日本の飲酒人口は六千万人程度と言われるが、このうちアルコール依存症の患者は二百三十万人と言われる。飲酒者の二十六人に一

人がアルコール依存症という計算になり、精神疾患の中でも罹患者が高く、各人の性格や意志にかかわらず誰でもかかる可能性があるがあるので気をつけたいものである。

これを外国の友人に話したところ、ワークホリックの次の日本人はアルコールホリックかと言われてしまった。

我々も、時々、左手の五本の指を見つめながら、まじめに自分の健康を考えたいものである。