

「元気でいる事の意味」

2020.9.24 練馬総合病院 漢方センター長 中田英之先生

「先生、今月は調子がイマイチでした」「先生、私が頑張らないと回らないんです。他に誰もやってくれないから」「やる気が出ないんです」「一日中眠くて」「私、サボり病ですか？」最近、こう言う相談が増えた。私は聞く。「あなたの元気があっていう状態、調子がよい状態って一体、どんな状態なんですか？」そうすると、皆一様に首を捻って考える。「えーっと、、テキパキ仕事できて、新しい事に挑戦して、笑顔でいて、、」「なるほどね、でも、今、必要なことはできていないじゃありませんか？」「ええ、まあ」「どうして、それじゃあダメなの？」「・・・」「誰かが、そう言うから？社会がそれを求めるから？」

養生の基本は「中庸」。つまり可もなく不可もない状態にいることなんだ。そして時々ハレの日があり、その代償として休養する日があり、普段はごく平凡に過ごす。それが東洋医学が考える健康な状態なんだ。平凡って言ってもね、別につまらない生活をしろとは言っていないんだよ。試しにゆーっくり歩いてみてみよう。普段目にしない道ばたに咲く花が存外に美しかったり、毎日わき目もふ

らずに通り返ぎてゐる道も、ゆっくり歩いてみると意外な発見があつたりする。ついでに、いつもよりゆっくり言葉を出してみよう。自分が発する言葉に地に足をつけた言葉に変わるのを感じられるだろうよ。日頃から不安が多い人は、是非、ゆっくり言葉を発することをやってみて欲しい。そして何が変わるか身体で感じて欲しい。

さて、新しい事に挑戦して、いつも笑顔って、それは、陰陽でいうと「陽」に偏った状態を意味するんだね。笑顔もやり過ぎるとホッペが引きつるよ。常に新しい事にチャレンジし続けるのって大変だし、そもそも、それは誰のためにやるのかな？もし、誰かの称讃を浴びるのを目的としているなら、ちょっと考えても良いんじゃないかな。なぜなら、それって自分の身体を大切にしないで人の為に自分の命をすり減らしていることになるからさ。そもそも陰陽プラスマイナスゼロだから、「陽」を得たら得た分だけ、どこかで「陰」を支払わないといけないんだよ。だから、社会が求める健康イメージが「陽」に傾いているって事はね、重大問題なんだ。なぜって、それはいつかどこかで「陰」の支払いをしなくてはならないからさ。そんな事だから、疲れて動けなくなる人が増えたんじゃないかな？身体を鍛えると少々ツケが効く身体になるけれども、それだってひた

すら借金を重ねたらどこかでガタがくる。

もう一度、健康っていったいなに？って考えてみませんか？これって、とっても大事なことなんだよ。アクセルを踏んだあとには、アクセルから足を外す時間が必要。アクセル全開を続けたら、エンジンが焼けちゃうよ！

とにかく、調子を崩す人は、几帳面で、頑張らなくちゃ病、私がやらなくちゃ病、人に迷惑をかけちゃだめ病、自分が怠け者に見える病の人が多い。もう少しだけ、自分に手間暇をかけてあげよう。

そうそう、最高の〇〇とかって、よくキャッチフレーズがあるけれど、これもちよっと危険な香りがするね。山も登ったら必ず降りてこないといけない。最高の「陽」に到達したと感じたら、降りることも考えよう。

(補足します)

「最高」は悪い事ではありません。ただ、「最高」の言葉が口から出る時、拳を握っているか、脱力しているか、腕を突き上げているか、両腕を広げて全てを受け入れられているか、つまり、緊張の「最高」か脱力の「最高」であるか。興奮かリラックスかの違いは重要です。私が危険な香りがすると言っているのは、前者です。