

## 第5章 健康に生きる五つの智慧：食・身・息・心・眠

榎田 浩平（如堂）理学博士

国際総合研究機構(IRI)（千葉県 千葉市）

理事長補佐/主任研究員

**要旨：** 多面的機能側面を有する我々の生命を本来の望ましい状態すなわち健康に維持するために必要な要素を食事、運動、呼吸、心理、睡眠の五つの側面から考察する。

**キーワード：** 生命、健康、食事、運動、呼吸、心理、睡眠

連絡先：榎田浩平 〒263-0051 千葉市稲毛区園生町 1108-2 ヨウキビル 4F-A  
e-mail：[kouhei.kushita@a-iri.org](mailto:kouhei.kushita@a-iri.org) 電話 043-255-5481

### 1. はじめに

生命の「誕生」は生命の終わり即ち「死」とセットであり、その間の必然的過程としての「老い」があり、避けられない事象としての「病」がある。この「生老病死」の一生の中で我々はなにがしかの生き甲斐を見つけ何ごとかを成し遂げ、長短の一生を終えることになる。その一生の過程内容はまさに千差万別であるが、その高々百年の時間を有意義に過ごすためにはできるだけ「健康」でありたいとは誰でも願うところである。老死を避けることはできず、大小の病気も全く無しで一生を終える人は例外的だが、せつかく与えられたこの一生を十分に長く楽しく有意義に過ごすためにも、できるだけ健康を維持してゆきたい。この小論では与えられたこの生命をできるだけ棄損せず本来の生命力と潜在力を発揮して生きるためのポイントを「食・身・息・心・眠」の五つの方面から考察する<sup>1)</sup>。

### 2-1. 食

『人間はその食べるところのものである。』これは物質的な意味で明白であり、精神的な面についても言えることだ。健康を維持する食事という観点から考えるべきことに三つの視点がある。即ち①何を食べるべきか、②何を食べるべきでないか、そして③どのように食べるべきか、である。

#### ① 何を食べるべきか

動物はその「歯」を見れば何を食べるか見当がつく。ワニやサメなどの肉食動物と、ゾウやウサギなどの草食動物ではその歯の基本構成が異なる。それでは人間はどうか？歯の四分の一を考えてみると、前歯（門歯）が二本、糸切り歯（犬歯）が一本、奥歯（臼歯）が（本来は）五本ある。門歯は草（野菜）などを切断し、犬歯は肉などを割き、臼歯は穀物をすりつぶすのに適していることを考えると、人間に取っての理想的な食事はご飯などの穀物を「主食」として約五の分量、野菜類を二、肉や魚などの動物性タンパク質を一の分量をそれぞれ取るのがよいと考えられる。腸の長さを見ても、体長の数倍しかない腸を持つトラなどの肉食動物に比べ、人間は体長の五、六倍という比較的長い腸を持っている。より穀菜食に近い日本人は、より肉食である欧米人に比べてより長い腸を持っている。そのため欧米人より胴が比較的長い。最近スタイルのよい胴短長足の若者が増えているのも食生活の変化が大いに影響していると考えられる。しかし、欧米型の食事が必ずしも健康のためにはよいものではなく、むしろ伝統的の日本型の食事が優れていることが欧米からも指摘されてきている。

日本食の中心は「ご飯」すなわち米である。（パン/麦も同類であり、以下は準じて理解し

て頂きたい。)「ご飯」と言えばほとんどの人にとって白米であろうが、玄米の栄養価にも注目したい。白米を横に書くと「粕(カス)」となる。精白によっていろいろな栄養と繊維成分が除去されてしまい、お米本来のすぐれた長所も除去されてしまう。玄米ご飯(時にはさらに稗や粟などの雑穀も加え)にゴマ塩を少々振りかければ必要な栄養のほとんどは間に合う。さらに納豆あるいは味噌汁として豆類を取れば殆ど十分であるが、その他海藻類や黄緑色野菜も加えたい。またどのような食べ物でも出来るだけ「全体食」をすることにより食事のバランスを取ることができる。ただし現代では農薬や環境汚染物質の残留なども考慮に入れる必要はある。

「何を食べるべきか」ということに関連して、「何を飲むべきか」ということも重要である。アルコールの話ではなく、「水」のこと。『こんなふうにまい水があふれてある』と山頭火が歌った時代は遠くなり、安全で旨い天然の水を自然の中に見出すことは困難になっているが、日々の料理や飲料に使う水にも気をつけたい。朝の起き掛けに一杯の水あるいは白湯を飲むこともよい習慣である。

### ② 何を食べるべきでないか

危険な食品添加物入り食品や危険な水、農薬汚染された野菜、海洋汚染の影響を受けた魚介類等、避けるべき食べ物は年々増え続けている。

またベジタリアン(菜食主義)として肉を食べない生き方もあり得る。その方針には①栄養学的、②経済学的、③精神的な理由がある。「動物性タンパク質をとらないと健康によくない、特に肉体を酷使する人は肉をとらないと体がもたない」という話をよく聞くが、そのような説は多くの実例で否定されている。オリンピック陸上で超人的な活躍をしたカール・ルイスが選手生活の途中で菜食主義に切り替えて十年以上も世界のトップの座を守っていることを見ても、そのような偏見は誤りであることが分かる。マラソンのアベベ選手も菜食主義者であった。

野生動物が怪我をしたり食傷を起こしたりした場合、彼らは安全な場所に身を隠し、何日間も動かずに病気や怪我が直るのを待つ。これは「断食」を実行していることに相当する。彼らは断食の持つ病気や怪我に対する治癒効果を本能的に知っているのであろう。いくつかの大学学病院や個人病院あるいは断食道場などで、体験的にもまた現代医学の研究例に基づいていろいろな病気(たとえば糖尿病、肝臓病、高血圧、気管支喘息など)に対して「断食/絶食療法」が適用されている。時々の半日断食、一日断食、あるいは定期的な月曜断食などもお勧めしたい。

栄養価のあるものを食べたり薬を飲むことが「足し算」の健康法/治療法だとすると、断食は「引き算」の健康法/治療法である。しかしこれはこれで実は最も自然な健康法でもある。オタマジャクシがカエルに変態する時、あるいはイモ虫が蝶になる前サナギの中ですることは「断食」である。断食中は最も生体本来の働きを発揮できるからだ。断食は「栄養を取って強く健康になる」ということとは違った意味で、肉体および精神的にも質的な変化と飛躍をもたらすものである。カエルになる直前のオタマジャクシに強制的に栄養をとらせたら、そのオタマジャクシはカエルになれなかったという実験結果もあるそうだ。

また「過度の運動」が返って健康には良くないのと同様に、「過度の栄養(過食)」も糖尿病その他の病因となることは誰でも認めるところであろう。その意味で「より少ない栄養」すなわち「小食」あるいは「粗食」の有益な効用というものをもっと積極的に認識すべきではないかと思う。

### ③ どのように食べるべきか

「どのように」という面からは食物の栄養素をより効果的に活用するような「調理法」、あるいは「衛生上」の安全性という観点も大切だが、ここでは省く。

食事に当たっては「良く噛む」ことも大切。一口三十回、できれば五十回以上噛んで食べること。多く噛むことは小食で満足することにもつながる。消化に良いことは言うまでもない。また噛むことが歯や顎の発達、しいては脳の発達にも影響を与えるので、特に成長期の子供たちには良く噛む習慣をつけることが望まれる。

加えて食事の雰囲気というか、気持ちあるいは心の問題も強調したい。同じ物を同じ量食べても、不安や怒りをもって食べた時と、平安と感謝の気持ちでいただく場合とでは食事の結果は大きく異なる。「心」については別途あとで触れるが、食事に関しても感謝の心で頂くことが健康の基である。

## 2-2. 身

健康を維持し促進するために肉体的運動が重要であるのは論を待たない。身心が健康な状態であることを具体的に感じる感覚に「気持ちよさ」「爽快さ」がある。そのような感覚を味わえるのは特にスポーツなどでさわやかな汗をかいた時などであろう。生命とは一面「新陳代謝」であると捉えることができるが、適度な運動をすることによって肉体組織の新陳代謝を促すことは大切なことである。オリンピックを頂点として競技スポーツでトップを目指す場合は肉体を「酷使」するトレーニングも必要である。それが健康に良いかどうかは別次元のことになる。生涯に渡る健康のためには「適度」な運動を長く続けることが望ましい。

「身」の視点から「運動」を取り上げる前に、静的「身」の側面である「姿勢」について考えてみたい。

### ●寝た姿勢

人間は寝ている間にかなり動くもので、これは本能的に体のゆがみやバランスを矯正している行為なので、その自由度を妨げないことが必要である。そのことも考慮して布団、ベッド、枕等の寝具を選定したい。

### ●坐った姿勢

坐った姿勢にはあぐらや正座、足を組んだ坐禅などの姿勢、また椅子に腰掛けた姿勢などがある。日本人の生活が西洋化して椅子に坐ることが多くなり、畳に坐ることが少なくなったために今の日本人は昔の人に比べて足腰の粘り強さがなくなったとも言われる。坐ると言えば椅子で、それも姿勢の悪い「腰の抜けた」坐り方をしていれば足腰が弱るのも当然である。「腰」は「肉体の要」であるから、腰が弱れば全身が弱体化する。

日本独特の坐り方である「正座」をする機会も最近ではごく少なくなってきた。お寺の法事などでも最近では椅子席が多い。茶道や華道、あるいは各種武道などを習っている人は比較的坐座をする機会も多いと思うが、単に坐ること自体もそれなりの修練が必要なことである。大事なポイントは背筋を伸ばした正しい姿勢。姿勢とは「姿の勢い」である。動かない姿にもそこに「勢い」がなければ正しい姿勢ではない。丹田に息をおろし、脊柱をグンと伸ばして坐ること。「坐」という字は人が大地の上にどっしりと腰を下ろし、自分自身と向き合った形をしている。モノが「坐る」とはそれが安定すること。体も同じで、背中を丸めたり横坐りをした姿勢は、内蔵を圧迫し、呼吸を浅くし、体をゆがめる。非行少年の多くは普通以上に姿勢の悪い子が多いという。「胸を張って」生きることは、まず姿勢の問題として捉えるべきかもしれない。

### ●立った姿勢

背筋を伸ばした直立の姿勢は、他の動物にはない「人間」の重要な特徴の一つである。立った姿勢も、坐った姿勢と同じように腰から上は正しくまっすぐに保つことが要点である。背骨は棒のような直線ではなくゆるいS字を描いているが、それを上方に引っ張り伸ばして脊椎と脊椎の間隔を広げるようにする。頭は重量物なので、脊椎の上に正しく保つことが大切であり、またそれが一番楽でもある。胸はあまり張らず肩の力を抜いて胸を少しゆるめよう



にすると呼吸が楽にできる。正面から見て両肩の高さが違う姿勢や腰の中心線が曲がった姿勢は体のバランスを崩し、肩こりや腰痛などいろいろな不具合の原因になる。「へそ曲がり」とはよく言ったもので、へそが体の中心線からずれた曲がった姿勢は体と心の健康に悪い影響を与える。

### ●健康と運動

肉体の静的状態の「姿勢」が健康のために基本的に重要であるが、「運動」が重要なファクターであることは言うまでもない。体を動かす健康法は山ほどあり、それぞれに特徴と効果がある。伝統的なところではインド古来のヨガ、あるいは中国古来の気功や太極拳、日本の鍼灸・指圧など。比較的新しい健康法としては自彊術や真向法、肥田式強健術、ラジオ体操、エアロビクス、ジョギング、ウォーキング、などなど。また水泳、テニス、ゴルフ、ゲートボールなどのスポーツ、あるいは剣道、弓道、柔道、空手、少林寺拳法、合気道などの各種武道も、技術的に奥が深くまた健康法としても優れている。さらにはカラオケ健康法、乾布（冷水）摩擦健康法、胡桃回し健康法、指揉み健康法、竹踏み健康法、散歩にサイクリング、等々さまざまな体を使った健康法がある。それぞれ特徴があり、少しずつ効果の内容にも違いがあるが、一般論的な比較上のことよりも、各人の好みと生活環境に応じて「楽しみながら長続きする」ものを見つけ、それを継続して実行することが一番大切な点である。

### ●自分専用の健康法

伝統的にある気功法その他の健康法は無数にあるが、それらをたくさん涉猟しなくとも、自分で気持ちの良くなるマッサージ法を考えて行うことはそれほど難しいことではない。「気持ちが良い」という感覚は体の重要なメッセージであり、それを頼りに自分専用の健康法を創案するのも楽しいかもしれない。たとえば自分の足の指をあらためてまじまじと見たり世話をしあげるとは余りないが、しかしその足には毎日の生活でどれだけ世話になっていることか。風呂上がりなどに、足の指を自分なりのやり方で一本一本揉んでやると、それぞれの指の表情を発見して楽しいものであるし、またあらためて「親指さん」にも「小指さん」にも感謝の気持ちがわいてくる。「身体髪膚これを父母に受く。敢えて毀傷せざるは孝の始めなり」ではないが、時には体の隅々まで見つめなおして感謝の気持ちで手入れをしマッサージを施して上げることも必要ではないかと思う。

いずれにしても健康法として適当な運動は数多くあり、どれが一番すぐれているということとはできないが、自分の生活環境と好みに合った「気に入った」もので「気長」に続けられるものを一つはもちたいものである。

## 2-3. 息

### ●呼吸の重要性

「生きる」ことは「息する」こと。食べ物や飲み物を絶っても数週間から数カ月生きることが可能だが、呼吸を止めればせいぜい十分程度しか生きられない。呼吸の重要さは生命そのものに直結している。もちろん健康維持のためにも重要な要素である。

しかし「呼吸」の重要さは普段あまり意識することがない。それは我々にとってあまりに身近なものであり、心臓と同じように、放っておいても体が勝手に（無意識に）行ってくれるからであろう。意識しないでいられるということは健康な状態の証拠であるから結構なことだが、意識的に呼吸をコントロールし、呼吸の修練を積むことも重要なことである。呼吸器官は通常自律神経によってコントロールされ、勝手に呼吸がなされているが、一方それは心臓や他の内臓器官と違い意識によってコントロールすることが可能である。

### ●運動と呼吸

普段は何気なく行っている呼吸だが、時には息をするのが苦しくなることもある。その原因を考えてみると、①過激な運動をしたとき、②呼吸器系その他の病気になったとき、③心理

的ショックや動揺を受けたときなどがある。

激しい運動をすれば健康な人でも誰でも息が上がり、苦しくなるのは、酸素の需要が供給を上回るからだ。マラソンやサッカー、ボクシングなどの運動量の大きなスポーツで勝利を得るには、筋力トレーニングと技術の上達に加えて心肺機能の向上が不可欠である。一般的な人の健康法のためにも、普段から何らかの運動あるいは呼吸法により心肺機能を高めておくことは大切なことである。

#### ●病気と呼吸

各種の病気も呼吸機能を妨げる。風邪や気管支炎などはもちろん、ガンも呼吸機能を低下させる。ガン細胞は嫌気性であり、「空気がほしい」と言って亡くなるガン患者も多いとのこと。高圧酸素によりガンを治療する方法もあるが、各種の呼吸法を実践することでガンを克服した例もある。もちろんその他多くの疾病の予防、治療にも正しい呼吸は有効である。二日酔いの特効薬は「酸素マスク」だそうだが、深呼吸がその代わりになる。

#### ●心と呼吸

呼吸は心理的状态とも深く関係していることは誰も体験的によく知っていることである。「息」という字が「自分の心」と書くのも故あることであろう。突然悲報に接したとき、受験に失敗したとき、失恋したときなど、胸が苦しくなってヒマラヤ山頂の薄い空気でも吸っているような感じがするものだ。その思いはしばらく受け止めてから、顔を上げて深呼吸することも一つの方法である。

#### ●呼吸の化学的作用

基本的に「呼吸」とは空気を吸って酸素を取り入れ、同時に二酸化炭素等の体内で生成した不要な老廃物を排出することである。これは呼吸の「化学的作用」である。世界の大都市では環境汚染、特に大気汚染が問題になっており、これにより喘息や気管支炎など呼吸器系の病気が増加する。大気汚染の主な原因は石油系の燃料を使う交通手段と発電所の稼働である。どちらも現代の生活を維持するには必要不可欠であるが、広く長い目で見て持続可能な（健康な）世界であるように個人の生活を考えたいものである。

空気を汚さないためには、自家用車の利用を控えて公共の交通機関を利用する、あるいは贅沢な排気量の大きなクルマより燃費のいい小型車にしたり、自転車や徒歩を積極的に利用する、電気、ガス、石油等のエネルギー・燃料の節約、フロン製品（クルマのクーラー、フロンを使ったスプレーや冷蔵庫等）の使用を控える、また健全な空気を維持するために、庭に一本の木を植えたり、樹木や自然の緑をできるだけ守ってゆくことを、できる範囲で行うようにしたい。山の緑（そして海の珪藻等の植物）は地球（ガイア）の肺であり、風や気流は地球の呼吸である。地球が風邪を引けば人類も風邪（絶滅？）になる。実はすでに地球は風邪を引きかけているようだ。微熱の内に（それでも人類は多大の試練を避けられないが）なんとか地球の病気を治したいものである。

#### ●呼吸の物理的作用

さて呼吸は酸素を取り込む化学的作用と共に、内臓のマッサージという「物理的作用」がある。特に深い呼吸をすれば横隔膜が上下に動き、このことにより肝臓、腎臓、胃、腸などが揉まれその働きを助長し強化する。特に肝臓は最大の臓器であり大量の血液を浄化する一大化学工場であるが、深い呼吸によるマッサージ効果によりその血液の循環を助けることになる。横隔膜が「第二の心臓」とも呼ばれる所以だ。

#### ●呼吸の精神的作用

呼吸が精神状態の影響を強く受けるように、呼吸には「精神的作用」がある。呼吸は肉体と精神の「架け橋」と言えるものだ。心の鬱積、煩悶はすぐ呼吸に表れ、さらに肉体状態（姿勢や健康状態）の変化として現れる。またその逆の関係もある。肉体の不健康は呼吸を乱

し、精神的・心理的状態も悪化させる。そこで、この「架け橋」である呼吸を調えることにより、精神状態を回復し肉体の不具合を改善することができる。「笑い」や「深呼吸」もよい解毒剤となる。常日頃このような解毒剤を服用し、また毒素を作り出さないような生活をしたいものだ。昔からお腹に赤ちゃんがいるお母さんは腹を立ててはならないと言われる。「一怒一老、一笑一若」という言葉もある。「怒り」は呼吸を浅くし酸欠状態をつくり、「笑い」は呼吸を活性化する。その意味でも「笑う角には福来る」である。「笑いヨガ」という健康法がある。これは「理由なしに笑う」という健康法であるが、呼吸法としても、心理的にも、身体運動的にも有効なことである。

#### ●呼吸をのみこむ

呼吸には、「呼吸をのみこむ」「呼吸が合う」などともいうように、言葉には表せない物事や人との関係の重要なポイントという意味もある。各種武道やスポーツでも、言葉で簡単に表現できない微妙なタイミングは呼吸に深く関わっている。空手で厚い板を割るとき、弓道で矢を発するとき、柔道で技をかけるとき、野球やゴルフでボールを打つとき、走り高跳びやスキーのジャンプでの踏み切りの瞬間など、呼吸を調える、呼吸を合わせることは重要な要素である。

#### ●いろいろな呼吸法

「呼吸法」を重視あるいは主体とした健康法は、古くは「ヨガ」、「気功」などから比較的に新しい「調和道丹田呼吸法」あるいは「西野流呼吸法」など各種の行法がある。ヨガにおいては、鼻の穴の片方ずつを使った呼吸法、止息、留息、長息、短息、爆発的な息など多種多様な呼吸鍛錬法が開発されている。中国のヨガとも言える気功法は、ヨガに比べると穏やかな鍛錬法が多いが、やはりいろいろな呼吸法がある。また、呼吸法の鍛錬を直接目的としているわけではないが、各種武道もその修練の過程で必然的に呼吸法の鍛錬を要求されるものである。

広い劇場一杯に響きわたるオペラ歌手の声量は大変なものだが、声楽は一般に呼吸法のよい鍛錬法である。日本の民謡も、発声法はオペラとは違うが、呼吸が重要であることは同じだ。一般に歌を歌うことは、カラオケも含めて、呼吸法として有効な活動である。息で音を出す管楽器でもやはり呼吸法が重要である。トランペットやトロンボーン、チューバなど、あるいはフルートや尺八、また比較的に小さなハーモニカやリコーダー、オカリナやコカリナのようなものでも、上手に吹くにはそれなりの呼吸法の鍛錬が必要である。

信心深い方が毎朝仏壇にお経を上げることも呼吸法の鍛錬になっている。般若心経であれば「カンーギーザイーポーサツーギョージンーハンニャーハーラー・・・」と息の続く限り読んでゆき、スッと息を吸ってまた「ミーターギーショーケンゴオン・・・」と続けてゆく。お念仏やお題目も、それぞれの短い言葉を繰り返して繰り返してどこまでも続けてゆくの、必然的に呼吸法の鍛錬になっている。

「坐禅」もまた一つの見方からは、呼吸のすぐれた鍛錬法である。『天台小止観』という六世紀に書かれた坐禅に関する中国の古典によれば、呼吸を調えるに四種の相、すなわち「一に風、二に喘、三に気、四に息」があるとす。「風」とは呼吸の時「ゼーゼー」というような音が出る呼吸であり、「喘」とは音はしないが出入の息がなめらかでないもの、「気」とは音もなくなめらかではあるがまだ綿密さに欠けるもので、以上の三種は「不調の呼吸」であり、最後の「息」が理想の呼吸で、「出入綿々として存するがごとく亡きがごとく、身を資けて安穩に、情に悦予を抱く。これを息の相となす」とある。この理想的な呼吸においては、出入の息が非常になめらかで吐いているのか吸っているのか判別できないほどであり、また吐く呼吸がいつ吸う呼吸に移り、吸う呼吸がいつ吐く呼吸に移ったのかが分からないほど連綿となめらかな呼吸となる。それはまるで円を描くような呼吸であり、その呼吸法を身につければ



身体が安らかに健康になり、心は朗らかに豊かになるという。この辺りになると、本格的な呼吸法の「修行」が必要となりそうだ。呼吸法を鍛錬すれば息が長くなってくる。「長い息」は「長生き」にも通じることで、また呼吸が安定すれば声楽や管楽器などにも直接的に良い影響が表れる。

日本画家の木村武山は、浜辺で海女が素潜り漁をするのを見て呼吸を鍛錬したという。海女が海に潜ると武山も一緒に息を止め、徐々に洩れるように息を吐きながら砂の上に絵を描く。海女が海中から再び姿を見せるまで描き続ける。なかなか海女は海面に姿を現さない。息が苦しくなってくる。手がブルブル震えてくる。負けるものかと頑張る。そうやって砂浜での呼吸鍛錬を続けて海女に負けないうらいの長い呼吸を身につけた武山は、「一筆一息」の画法を確立し、画境にも格段の進歩を見たという。

深く長い呼吸は、先に述べたように音楽、絵画、武道などの技術向上に役立つだけでなく、日常生活全般に渡ってよい効果をもたらす。古く荘子は「凡人はのどで呼吸するが、真人はかかとで呼吸する」と言っている。平生深く長い呼吸（丹田呼吸）で生活することが身に付けば、健康と長寿をもたらすばかりでなく、その生き方の内容、質という点でもすぐれた影響がある。

## 2-4. 心

### ●病は「気」から

「病は気から」という言葉がある。「気」の持ちよう、「心」の持ちようで病気にもなり健康にもなれるということであろう。「気」という概念は気功の本家中国ではかなり物質的なとらえ方をしている。中医学（いわゆる漢方などの中国伝統医学を現代的な視点でとらえ直した現代中国の医学。西洋式の西医学に対する言葉）では、人体を構成する要素でありまた体内を流動する三つの基本物質として「気、血、津液」をあげている。その中で気とは、「世界を構成している最も基本的な物質であり、宇宙間にあるすべての事物は、みな気が運動変化して生成したもの」としり、人間にとっては「身体の中を運動している精微物質で、主として推動、保温などの作用を持っており、陽に属する」（上海中医学院編「中医学基礎」）などと説明されている。私たちが日常よく使う「元気」という言葉も、中医学では「腎中の精気、脾胃が吸収し運化してできた水穀の気、および肺が吸収した空気の三部分が結合して構成されたもので、活動力が非常に強い精微物質であり、全身をめぐる、存在しないところはなく、到達しないところはない。原気、真気ともいう。人体の生命活動とは、根本的にいえば、元気が升降出入して運動することにほかならない。運動が一旦休止すれば、それは生命活動が停止して死亡することを意味する」などと説明されている。

### ●「気」と「心」

前記の中国的唯物論的見方に対し、日本人は「気」をもっと「こころ」のあり方として受け取っているようだ。「病は気から」という言葉も、前述のような「精微物質である気の体内における拳動の不具合が病気の原因である」というような考え方よりも、「病気にかかるのも、病気から回復できるかどうか、結局ココロの持ちようにある」というとらえ方をする人が多い。「心」を単に「精神作用」としてとらえた場合は、「物質」に相対、対立するものであり、「気」の活動によって出現し変化するものとしてとらえることができるが、それをもっと広く大きなとらえ方をすることもできる。

### ●東洋哲学と心

一般に東洋哲学の根本は「身心一如」「色心不二」の考え方にあるといわれる。ヒンズー教で「梵我一如」、中国哲学で「太極は無極にして陰陽の母なり」、あるいは仏教で「色即是空」など示される概念も、完全に同じではないが共通する視点に立った考え方と言えよう。「心」と「物質としての肉体」は不離一体な一つのものというとらえ方である。この視点から、健康

に生きるための「心」の問題をいろいろな角度から考えてみたい。

### ●長生きの秘訣

百歳以上の高齢者に「長生きの秘訣は何か」というアンケートをした調査（平成五年に行われた百歳以上の長寿者 3070 人のうち 2851 人に対する調査）によれば、「物事にこだわらない」生活態度という「心」の持ち方に関することを長寿の秘訣としてあげた人が男女とも最も多かったそうだ。次いで「腹八分目を守り、暴飲暴食をしない」「規則正しく食べる」など、食事に関連する事柄が続いている。

心と健康の関係として直接的に話題に上るのはいわゆる「ストレス」ということであろう。ストレスの蓄積は肉体の変調をもたらす。妻あるいは夫を亡くした配偶者が、その半年から数年後にガンにかかる確率は一般の人と比べてかなり高い。これはまさに心理的ショック、強いストレスがガンの引き金を引いた結果であろう。我々の身体には自己修復、自己防衛の機能が備わっている。その「免疫」機能は常に健康状態を保とうとしているが、「心」のあり方はその機能の維持に大きな影響を与えている。

### ●心の安定と病気回復力

アメリカの医学的研究の一例であるが、外科手術を受けて一時的安定状態にある重い心臓病患者の治療に、薬の投与だけでなく、散歩など軽い運動を取り入れた規則正しい生活、菜食中心の食事療法、そして特に瞑想を取り入れた「心」の安定化を図る治療法を取り入れることですぐれた結果を得たという。患者と医師や家族などとの信頼感、安心感に基づく心の安定が病気の治癒力を大いに高めることが実証されている。逆に孤独感、孤立感を抱いている患者の死亡率は通常の 3 から 5 倍に達するそうだ。

### ●心と病気

健康に悪影響をもたらすのはやはりネガティブな心の状態である。不平、不満、怨恨、嫉妬、憎悪、悪意など、これら相手を傷つける思いは自分も傷つける。昔から怒ったときに母親は子供に乳を与えてはいけないと言われている。怒り、悲痛、恐怖、悔恨などの感情は自分の体内に毒素を生じさせる。一方逆に健康増進の良薬は喜び、幸福感、あるいは感謝の心である。

世界には様々な宗教があるが、その教えの基本のひとつは「感謝の心」であろう。感謝を捧げる「神さま・仏さま」は違っても、感謝の気持ちをもたらす心の平安とその肉体的な効果は普遍的なものである。『心と体は別のものだという古い概念は泡と消えると思います。脳が実質的にすべての系（システム）に複合的につながっていることを考えれば、誰も心と体は別のものだなどと思わないでしょう。』とはD・フェルトン、ロチェスター大学医学部神経生物学・解剖学教授の言である。さらに心と体（物質）の不可分性という見方は現代物理学によっても示唆されている。

### ●現代科学と心

現代科学の最先端である量子物理学がそれまでの古典物理学と違う点のひとつは、「この世界」、原子や電子や光などで出来ているこの宇宙は単なる客観的存在としての「モノ」だけで理解することはできず、「こころ」の問題を抜きにしては考えられないという視点である。「宇宙のあらゆるものに影響を与えずには指一本動かさない。相手と自分とを変化させること無しには「見る」ことさえ出来ない。考えることで自分の過去および未来を変えることができる。意志によってではなく、「意識」という心の働きによって。内を見るとき、自分が宇宙全体に影響を与えていることが分かる。だから宇宙に対して直接の責任がある。」（「SPACE-TIME AND BEYOND」/BANTAM BOOKS から引用。）哲学的あるいは宗教的にも響くこれらの言葉は、最新の量子物理学的世界観から導かれる新しい「ものの見方」の例である。

### ●心とは？

近年（と言っても 20 世紀来）、「心」をすべて「脳」の働きだけで説明できるとする考え



方もある。しかし筆者はその立場ではない。空間的物質的なある領域に心の居場所を求めるのは誤りである。「身心一如」という言葉は、心および肉体（物質界）の非限定、非局在性すなわち無限性を説いている。非限定とは言い換えれば無限であり無我ということである。古人がうまいことを言っている。「無人島に人を捜すのは労して功なしである。だが、隅々まで島を探し回って本当に人がいないということが分かったら、その島は発見者のものだ。宇宙はそいつの所有になる」と。

私たちが普通に考える意味での「限りある」人生をできるだけ「健康」に生きるためにも、まずは自分自身の「生命」の原点、本当のあり方を正しく理解することが、最も大切な基本的な要件ではないかと思われる。

心の世界の最も深い、本質的根本的レベルを唯識仏教では「自性清浄識（阿摩羅識/第九識）」と呼んでいる。自己と宇宙が一体となった本来の清浄無垢の世界。実は誰でもいつでもそれが事実なのだが、我々の自我意識が邪魔をしてその本来の世界にそむいた生活をしている。本当の意味での「健康」な生活とは、本来の清浄無垢の本性的ままで生きることと言える。そのような意味で「心」の健康を回復するためには、「とらわれず、こだわらず、かたよらず、感謝と奉仕の気持ち」をもって一日一日を暮らすようにし、怒りや怨嗟や嫉妬や悲嘆の心を抱えずに、心の「栄養」となる感謝、友愛、同愛の気持ちで生活し、時には静座、瞑想なども実行して自分の「心」を見つめる時間を持つようにしたい。

## 2-5. 眠

「寝る子は育つ」というが、必要十分な良質の睡眠が毎日の健康な生活に、また子供の成長にも病氣療養にも大切であることは周知の事実である。通常の風邪の場合だが、熱が出た額を冷やしながら一晩ぐっすり寝た翌日に、目を覚ませば風邪が去って快活な状態に戻っていて、自然と肉体の摂理に深く感謝した体験は一度や二度ではない。睡眠には実に魔法の力がある。睡眠は誰も毎日必ず行っている自然現象であるが、その具体的作用や効能、医療効果などはまだまだ未解明なことが多い。今後のさらなる研究と解明を待ちたい。

### ●睡眠と生活

睡眠はいわば生活の影の部分、裏側の部分とでもいうような存在なので、これまであまり積極的な研究の対象とはなっていなかった。睡眠中に見る夢を対象にしたフロイトの「夢分析」は有名だが、睡眠に関する医学的あるいは科学的視点からの研究は他の分野に比べるとかなり遅れている。日本人の平均睡眠時間は7時間ほどだということなので、1日の1/3、一生を80年とすればそのうち約23年間は寝て過ごすことになる。このことだけでも睡眠が人生の一大事であり、あらゆる面からもっとよく研究すべき課題だということが言える。睡眠時間は大人で6-8時間程度が目安であろうが、幼児や子供はそれより長い睡眠時間が必要である。エジソンやナポレオンは短時間睡眠で有名だが、真似をすべきものではない。惰眠を貪らず、必要にして十分な深い睡眠を取れるように自分なりに工夫したいものである。

### ●レム睡眠とノンレム睡眠

睡眠中の状態はレム睡眠とノンレム睡眠との分類される。レム（REM）は「Rapid Eye Movement」の略で、睡眠中に眼球が瞼の下できよろきよろと動く状態を言う。一方ノンレム（Non-REM）は眼球がほとんど動かない状態をいう。一般に人は90-120分間隔でこの二つ状態を一晩に4回程度繰り返して睡眠している。ノンレム睡眠が脳を休めた深い睡眠で、レム睡眠は脳がある活動をしながら寝ている状態だが、どちらも必要な役割を持っている。ノンレム睡眠中は脳の活動が停止して休息しているが、この時に成長ホルモンが分泌され身体の修復、免疫機能の向上回復がなされる。一方レム睡眠中は脳が働いて、夢を見るのもこの時であるが、このモードの時に記憶の定着や思考の整理がなされるという。したがって、どちらのモードの睡眠も必要十分な時間と回数が取れるように睡眠を確保することが大切となる。個

人差があるとしても、一般には睡眠時間が短すぎても長すぎても健康には良くない。6-8時間が理想的と言える。（ただし老齢化と共に必要な睡眠時間は短縮傾向にあるとされる。）

### ●時間薬理学

睡眠という生体リズムに関連して「時間薬理学」という研究がある。人間を含め地球上の生物は基本的に1日24時間周期で大きく変動する生体リズムを有している。この睡眠・覚醒等の生活リズムを無視すれば薬理的な治療にも大きな効果の違いが生じるという。風邪、糖尿病、あるいはガンなどに対する薬を投与する場合でも、生体リズムを考えた適切な時間に投与した場合とそうでない場合とでは薬の効果が時には十倍以上も違ってくるといふ。手術をする場合でも、成功の確率はその時間によって大きく異なる。体の活力、回復力が一日の時間帯によって違うことを考えれば当然であろう。一定量のX線を睡眠期にあびたネズミはすべて死に、同じ量のX線を活動期にあびたネズミはすべて生き残ったという実験結果もある。これからは病院でも患者の生体リズムを考慮して投薬や手術の時間を配慮すべきであろう。ともあれ病気になる前に、普段の生活において、健康のために正しい生活リズムを守りたい。

### ●睡眠環境

良質の睡眠をとるためには、心配事やイライラ、ストレスを溜めないことや、必要十分な睡眠時間を確保することも大切だが、物理的睡眠環境を快適に整えることも大切である。すなわち布団/ベッドおよび枕の選択とその扱いである。枕は、好みもあるが、高過ぎず低過ぎず体形にあったものを。布団/ベッドは、夏は涼しく冬は暖かく清潔に保つたものとする。夏場の熱帯夜では睡眠中に熱中症になることもあるので、タイマー付きの扇風機やクーラーの利用も防衛策の手段であろう。冬場の暖房は、電磁波の問題がある電気毛布や低温やけどの心配がある湯たんぽよりも、布団乾燥機の乾燥温風で事前に布団/ベッドを温めておく方法をお勧めしたい。

睡眠中でも物音や地震があつたりすれば気が付いて目が覚める。これは睡眠中でも意識感覚は完全にオフになってはいないためである。脳とそれに連なる諸感覚器官は一種の「待機状態」にあり、何かの刺激があれば反応して必要な対応をする（目を覚ます）。これは進化の過程で人間が、他の動物と同様に、敵の多い自然の中で生き延びるために身に着けた適応能力であろう。この危険を察知する能力は大切だが、普段の生活では安全で安眠できる睡眠環境を確保することが大事になる。意識はなくとも脳と体は外界の刺激を察知しているので、朝まで十分な深い睡眠前をとるために、灯りは消し、テレビやラジオ等は付けっぱなしにせず、寝る直前に切るか自動で切れるようセットしておくことである。

## 3. おわりに

健康に良い食事、運動、呼吸、心の保ち方、睡眠のとり方について考察したが、具体的に「何」を採用実践すべきかは年齢や好みによって異なる。本稿を参考に各人が自分の生活の中で適した、自分に合った具体的なやり方（食べ物や運動など）を見つけて実行して頂くことを期待しつつ、健康長寿を全うした人生の達人の一例を最後に紹介する。

百歳以上の長寿者は皆「人生の達人」と呼ぶべき方々であるが、存命当時日本最高齢だった茨城県金砂郷村の石崎伝蔵さん（1886年-1999年、享年112歳）もそのおひとりである。同氏の生活は、朝は3時起床、就寝は夕方6時。まさにお天道様と一緒に生活パターンであった（「睡眠」）。目を覚ますと床の中で1時間20分もかけて自分の手で全身マッサージをした（「運動」）。朝6時前には「玄米粥」を主にした簡素な朝食。柔らかくしてあれば何でも食べたが、昼食はとらず、早めの夕食の一日二食であった（「食事」）。一日5000歩を歩くことを日課にし、デパートで開かれる書や美術の展覧会などに出かけた場合でも、7階の会場まで工

レベーターを使わずに階段を歩いて行った（「運動」「呼吸」）。毎日4-5時間は読書をし、新聞も毎日三紙に目を通した。これらの他に何か健康の秘訣はと聞かれると、「のんびり暮らすことだよ」とのこと（「心」）。

百歳以上の長寿者の健康の秘訣は各人各様ではあるが、上記例のように多くの長寿者が「食・身・息・心・眠」の五要素（図1）をそれぞれの生活の中でうまく取り入れて実行している。私たちが先人に学び、この五要素を生活の中で正しく適切に取り入れ、限られたかけがえのない人生をできるだけ健康で過ごし、自分の潜在能力を十分に発揮できるようにしたいものである。

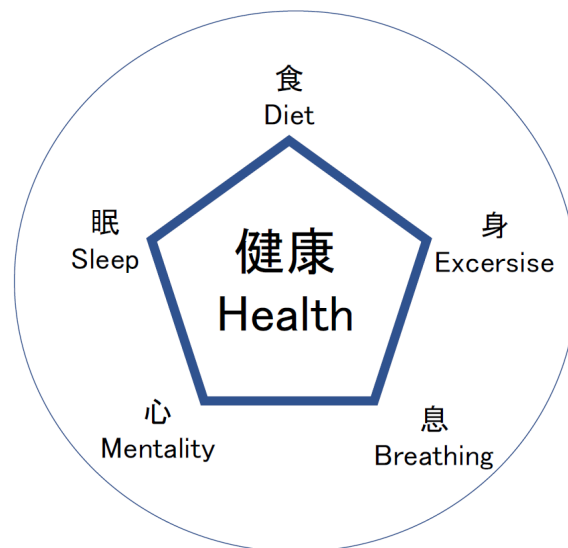


図1 健康に生きるための五つの要素

**参考文献：**

- 1) 櫛田如堂『健康に生きる四つの智慧-食・身・息・心』緑の手帖社, 136p, 日本 1996.

**Chapter 5 Five Wisdoms to Lead a Healthy Life  
-diet, exercise, breathing, mentality, and sleep-**

**KUSHITA N. Kouhei; Ph.D.**

**International Research Institute (IRI)**, Chiba-city, Japan

Principal Scientist; [kouhei.kushita@a-iri.org](mailto:kouhei.kushita@a-iri.org)

**Abstract:** We consider the elements necessary to maintain the desired state of our lives, which have multifaceted functional aspects, namely “health”, from the five aspects of diet, exercise, breathing, mentality, and sleep.

**Keywords:** life, health, diet, exercise, breathing, mentality, sleep.