

こころ

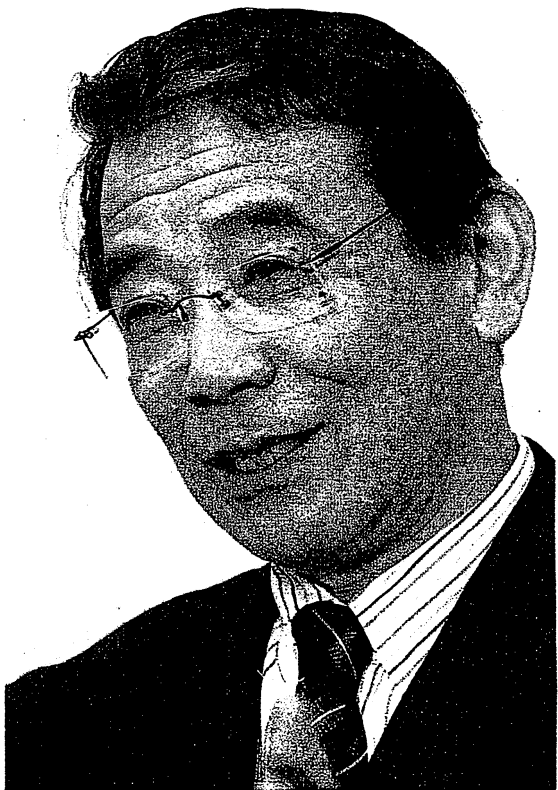
健康のページ

渡辺利夫 1939年、山梨県生まれ。慶応大卒。筑波大教授、東京工大教授を経て現職。著書に「成長のアジア 停滞のアジア」「神経症の時代」など。

2010年11月25日
夕刊読売新聞より

健康診断や検診は健康づくりのための重要な役割立っているだろうか。「人間ドックが『病氣』を生む——『健康』に縛られない生き方」の著書がある拓殖大学長、渡辺利夫さんに聞いた。

(田中秀一)



年々とも、小さな活字が読めなくなる、ひどい痛みが出る、といった機能不全が表れます。それを身体の異常と考えるのではなく、「年を重ねるとは、そういうことなんだ」と受け止めて、生老病死のライフサイクルに身をゆだねる。年相応に老いていくということですね。

健診・検診のマイナス面

——11年前、還暦になったのを機に検査を受けるのをやめたのですが、なぜですか。

50代の終わり頃、肺のCT検査を受けたところ、「影がある」と言われました。細胞を調べる検査で「異常なし」とわかるまでの2週間、「がんではないか」という不安にさいなまれ、半病人の状態でした。

その時、「年齢とともに、検査で異常が見つかる頻度が増えるのは当然ではないか。僕は健康のためだけに生きていくのではない。これから仕事で忙しくなるのに、病気にことにかかずらわって、短い人生の貴重な時間を空費できない」と思

ったのです。

——それまで検査は定期的に受けていたのですか。

人間ドック、がん検診のほか、ヘビースモーカーだったので肺のCT検査を毎年受けていました。むしろ神経質なくらいでした。

仕事でベトナムに行った際、原因不明の下痢、腹痛、発熱が起き、「もう東京の空を見るのができないのではないか」と思うほど苦しんだことがきっかけです。それ以来、体のことが気になって仕方なく、しばらく仕事にも身が入りませんでした。意識が体のことに向いて、どんどん内向き

老いる身体感 失う恐れ

になつていったのです。

——検査をやめて不安はありませんでしたか。

やめてから1年くらいは不安はありませんでしたが、それから後はストレスから解放されました。

体のどこかが痛かったり、違和感があったりすると、神経質な人はすぐに病院に飛び込む。医師も「精密検査しましょう」と言う。そうすると、何度も検査で確かめないと気が済まない「確認恐怖症」の深みにはまっています。検査をやめて、健康な身体感を得たように思います。

——健康な身体感とは、どういふことですか。

「異常」と思えるようになってしまいました。

——いつまでも若いころのような身体感を保つことが健康と考えられるようになったわけですね。

そうです。それこそ異常なことだと思えます。マンチエイジングがはやっていますが、不老不死を追い求めるようなもので、実現不可能なことです。

老いや死を遠ざけようとする心理そのものが、逆に病や死を自覚させる。遠ざけたいという想念が自分からみついてきて、逃れられなくなりそうです。

(全文は医療サイト「ヨミドクター」に掲載)

変化に逆らい「正常」に固執