

【はじめに】

「あれ？ 雪が降っている？ 違う、水沢ダウンの羽毛だ！」

朝の通勤時間帯、国道3車線のまんなかで、私は空を見上げていました。

あと1秒、遅かったら……。

本書は令和2年春に書いた本です。あの2020年、世界が大きく変わった年です。「令和時代の健康ハンドブック―BASIC―」に興味を持っていただきありがとうございます。

私は購入した本で、気になるページはいつも数ページです。その中でも、線を引きたくなる、付箋を貼りたいなる文章は、2〜3行しかありません。しかし、しばらく本を本棚に寝かし、また数年後に読み返すと、前回スルーした文章に気づくことがあります。そこに気づけたとき「あ、あれから成長したのかな？」なんて思ったりします。だから、直感で購入した本は、しばらく寝かすことが多いです。1500円で購入しても寝かせれば、2倍、3倍にも熟成するからです。熟成肉やワイン、人間関係と

同じです。

1回ざっと読んでいただき、線を引き、角を折り、付箋を貼って、本棚に寝かしてみてください。そして、また数年後に読み返してみてください。

数年後あらためて読み返して、新しく気づけたときは本当に嬉しいです。なぜなら、未来の自分が過去の「選択を知っていた」と確認できたからです。

そして何よりもあなた自身が大きく成長した証です。

「令和時代の健康ハンドブックーBASICー」が線だらけ、付箋だらけの本になるよう、なんども試行錯誤しながら、丁寧にわかりやすく、専門用語をなるべく使わずに書いていくことを意識し一字一句、魂を込めて書き上げました。

今回、執筆のご縁をいただき、今までずっと疑問に思っていた「不健康」になるヒミツも書いています。不健康がわかれば、健康とは何かがわかります。

世の中に出回っている健康関連の本は、具体的な「〇〇をすれば治る」とか「〇〇が効く」とか「〇〇トレーニングの方法」「〇〇のホントとうそ」とか、本書が総論なら、出回っている本は各論かもしれ

ません。各論が、応用や枝葉ならば総論は、根本根っ子の部分になります。

1500円で150ページ、1ページ10円！ 大阪人的な発想です。カバンに入るぐらいの、たった1冊の本で知らなかった自分と出会うことができます。今よりもさらに健康になることができます。おまけに豊かにもなれるならば、こんな格安なことはありません。

紙媒体がゆえに、電子書籍のバッテリー切れの心配もないし、「モノ」として後生に形として残ります。

「三つ子の魂百まで」と言われるように幼少期〜小中学生の記憶は、その後の人生に大きな影響を与えます。10代のみなさんが健康に意識を向けてくれたら、親の世代の40代、祖父母の世代の70代と、どんどん健康になっていきます。

あなたが健康で豊かになれば、家族や、友人に優しくなれます。あなたの周りが健康になれば、町や地域も潤ってきます。しいては、日本や世界中が豊かになっていきます。

健康の本を執筆するにあたり、「健康」をどのように伝えていくか、毎日考えていました。すると不思議

議なことが引き寄せられるように「健康」に関する出来事がやってきました。本書では2020年春がよく出てきます。健康と不健康は「時間」「人」「脳・思考」「お金」が特に関係しています。

まずは、あなたが健康になることが第一優先です。本書を読み終わるころ、あなたが今よりも健康になれるきっかけが、見つかったことを願っています。

・世界保健機構の定義・

健康に関する本は山ほどあります。そして、人の悩みといえば、「健康」「仕事」「お金」「家族」が多いのではないのでしょうか？ 若いとき、時間はあるがお金がない。お金ができてくると時間がない。時間もお金もできてくると体力がない。そんな話を10代のときによく聞きました。そして、自分が40代になり、少しふり返る時間ができるようになったとき、まさかの出来事を耳にすることが増えました。

私は職業から健康に携わっているため、同職種の友人が多いです。医療従事者の友人は40歳になるまでに、亡くなってしまいました。同級生は大病で亡くなってしまいました。心筋梗塞で倒れた同じ歳の友

人もいれば、脳梗塞で倒れた知人もいます。死んだらそれまでです。死んだらなんにもできません。なんでまだ若いのに大病を患わなければならないのか、20代、30代のときとはまた違った「健康」への感情が湧いてきました。

さて、年齢でいうと一番不健康な年齢は何歳と思いますか？ 60代？ 70代？ それとも働き盛りの40代でしょうか？ 医療従事者としての私の個人的な見解ですが、不健康な年齢は、35歳〜45歳が一番多いと思います。

なぜなら、この年代の方々は就職して10年経ち、家族構成も変わり、それなりに地位もでき、社会的責任もある年齢になったからです。

しかも、始発で出勤し、最終で帰宅する。たまの日曜日は接待ゴルフや管理職の休日出勤。家族の理解が得られればありますが、多くの中間管理職はそうでない場合が多いです。子どもは未成年で、家庭と仕事の板挟みになっている。シングルさんならば、なおさら自分のことよりも、育児や家事が優先となります。病院へ行きたいけども、仕事から帰ってきたら、もう閉まっている。結局ズルズルと先延ばしになり、大病を患うまでほったらかしになります。町医者や町の整骨院では、若い働き盛りの方を見ることは少ないです。元氣だから来ないのでなく、来院する時間や心の余裕がないのです。

私も40代後半になり、幸いにも自営業をさせてもらっているので、スケジュールは自分で決めることができます。自営業ゆえに無理をすることが多いですが、その反面、息抜きするときは徹底的に休むように心がけています。

つまり、健康とは肉体的な健康と、精神的な健康の両輪が必要です。太く短く生きるのか、細く長く生きるのか、どうせ死ぬまで生きるなら、心と身体が健康なほうが豊かな毎日を通せると思います。あなたはどう思いますか？

世界保健機関憲章前文（日本WHO協会仮訳）

『健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。』

『健康を完全に達成するためには、医学、心理学や関連する学問の恩恵をすべての人々に広げることが不可欠です。』

出典：日本WHO協会 <https://japan-who.or.jp/>

2020年東京オリンピック開催に伴って、国内でもパラリンピックの話題が身近になってきました。いわゆるハンディキャップのある方の映像がテレビで流れることが増えました。車椅子バスケットか、ブラインドサッカー、肢体不自由者の水泳、本当にすごいです。素晴らしいとしか言えません。思わず見入ってしまう映像であり、知らなかった世界を知った瞬間でした。身体が不自由なら健康じゃないのか？ 五体満足な人は健康なのか？ そんな声を聞いたことがあります。答えはあなたが、見て、感じたとおりにだと思います。

私は職業がら、障がい者と関わることが多いです。

「先天性」生まれつきの人から、「後天性」生まれた後に事故や、病気で障害になったケースがあります。たくさんさんのケースを診てきました。同じようなケースはひとつもなく、みんな個性豊かな人ばかりでした。外見はごくごく普通でも、ペースメーカーが入っていたり、義眼だったり、義足だったり、電話やSNSでは至極一般人と変わらない行動をされていても、実際に会うと目を見開くことが多かったのです。だから障がい者は不自由な分、一般の健常者よりも、より積極的なかもしれません。

障がいを持つ家族さんからよく聞く言葉がありました。

「もし事故に遭わず、障がい者にもならず、今でも健常者だったら、もうこの世には居なかったかもし

れない」と。言い方を変えれば、障がい者になったことで、生き方にブレーキをかけてもらったと教えてもらいました。

「辛い」と「幸せ」は紙一重なのかもしれませんね。足がなくても車の運転はできるし、海外旅行にも行かれていました。全盲と弱視のご夫婦もいらつしやいました。片腕で武術をされるカッコいい人もいらつしやいました。

WHOにもあるように、健康とは「肉体的にも、精神的にも、社会的にも満たされている状態」をいいます。