

はじめに

人の歴史は病気との闘いの歴史ともいえます。

私が生まれた1954年はまだポリオ（小児麻痺）（しょうにまひ）の患者さんが日本でも珍しくありませんでした。

1960年には全国で5000人以上の患者さんの届け出がありました。私の住んでいた新宿の早稲田にも何人かの患者さんがいて、近所の関口さんのお母さんが小児麻痺の娘さんを背負って布団屋で働いていました。

小児麻痺のお子さんたちは知能はまったく正常なのでよく一緒に遊びましたが、手足が不自由で外で遊んだり絵を描いて遊んだりはできませんでしたのでいつもお話をしていました。

近所のおお子ちゃんは本が好きだったけれど、自分では本のページがめくれなかつたので私が童話などの本を読んであげました。なお子ちゃんのために本を読んでもあげましたが、私にとつてもいい思い出になりました。

多くの人を不幸にした小児麻痺はワクチンの出現によって1981年以降は新しい患者さんはいなくなり、2000年にはポリオ（小児麻痺）（しょうにまひ）根絶が報告されました。

医学の進歩によって多くの病気が克服され、かつては不治の病とされた天然痘などの病気も克服されました。

私が医学部に入ったときには「癌は近い将来治る病気になる」といわれましたが、この予測はまったく外れました。

医学がこれだけ進歩してもわからない病気は無数にあります。

約2500年前にお釈迦様は「死んだ子を生き返らせてほしい」と言う母親に対して「生き返らせるためには『芥子の実』が必要です。死んだ人がいない家から『芥子の実』を貰ってくれば生き返らせてあげます」と言いました。

しかし、いくら探しても「死んだ人がいない家」は一軒もなく母親は「人は死ぬものだ」と理解して死んだ子供を埋葬しました。

病気を怖がって健康診断の結果を気にして健康食品などを探し回るのは健康にとってむしろ逆効果になります。

フィンランド症候群というのがあります。フィンランド症候群は1991年に医学雑誌に発表された資料などを基にして作られた言葉です。

毎日の生活で健康を気にしすぎる人は、健康を気にしない人に比べてかえって不健康だったという結果が出たそうですので、あまり健康を気にしすぎるのはよくないのかもしれないかもしれません。

何事も「過ぎたるは猶及なほおよばざるが如し（やりすぎはいけない）」のであり中庸ちゆうゆう（極端でないこと）が大切だと思えます。

本書では普通の医学書とは違って、一般の人たちにわかりやすく書くように努力しました。本書によって何か得ることがあれば著者としてこれ以上の喜びはありません。