

まえがき

私は理学療法士という資格を取得して以来、病院・施設・在宅でのリハビリテーション業務に従事してきて、たくさんの障がいや症状を目の当たりにしてきました。理学療法士という資格を知らない人のために少し説明しておきますが、理学療法士とは、関節可動域の拡大、筋力強化、麻痺の回復、痛みの軽減など運動機能に直接働きかける治療法から、動作練習、歩行練習などの能力向上を目指す治療法まで、動作改善に必要な技術を用いて、日常生活の自立を目指す職種です（公益社団法人日本理学療法士協会ウェブサイト参照）。そういう仕事をしているため、脳卒中・心不全・パーキンソン病・がん・骨折・透析など、たくさんの疾患の人と私は今まで関わってきました。疾患によって症状が異なるのは当たり前ですが、同じ疾患でもまったく同じ症状はなく、現れる症状が皆異なります。それは、元々の遺伝子が異なるため異なる症状が現れるのももちろんですが、生まれてから今に至るまでの人生歴と生活歴が異なるためです。そんなことから、「人はなぜ病気になるのだろうか？」「病気になる人とならない人の違いはなんだろうか？」と考えるようになりました。

私に関わっている患者さまの多くは、筋肉や関節の痛みを訴えています。また、患者さまのご家族や、医療・介護従事者ともたくさん関わってきましたが、その方々もなんらかの不調を抱えて

いることが多く、患者さまと同じように筋肉や関節の痛みを訴える人が多いです。痛みというのはとても厄介で、それが原因で睡眠が十分にできなくなり仕事で良いパフォーマンスを発揮できずに悩んでいる人や、精神的に落ち込んでいく人がたくさんいます。私自身も手のしびれ、ぎっくり腰、頭痛などさまざまな痛みを経験しています。症状の度合いは異なりますが、これらの症状を一度も経験しない人は、ほばいないんじゃないかと思うぐらい筋肉や関節の痛みは身近なものだと考えています。ちなみに厚生労働省が行った「国民生活基礎調査（平成28年）」でも、男性が持っている症状の1位：腰痛、2位：肩こり、5位：手足の関節痛、女性では1位：肩こり、2位：腰痛、3位：手足の関節痛、5位：頭痛となっているように、本当に多くの方がこれらの症状で悩んでいることがわかります。このことから、「なぜ痛みが出るのか？」ということも考えるようになり、筋肉や関節の痛みについて興味を持っていろいろと勉強をしてきました。

病気になる、関節や筋肉の痛みがない、という人生は正直ないと思いますが、なるべく病気になる、痛みも少ない人生のほうが生きていて楽しいと思います。この書籍では、「健康を維持するための自己管理」をテーマとして掲げています。私は身体に関して困っている人や悩んでいる人の役に立ちたいという思いが今の自分の仕事のエネルギー源になっています。今までの自分の経験を生かし、1人でも多くの人役に立ちたいという思いからこの本を書くことを決めました。

私が好きな言葉に「心身一如」というのがあります。これは、心と身体は強く影響しあうという意味の言葉です。人はずっと体調が良いとは限らず、誰にでも身体の調子が悪くなることはあります。身体の調子が悪くなると精神面に影響し落ち込む傾向がある反面、身体の調子が整うと精神面が安定してくるという関係性もあります。私は身体を整えることが得意なので、身体から精神面の安定化を図りたいと思い日々仕事をしています。

私の仕事に対する思いはここまでとし、健康の重要性についての話します。人間の悩みは4つあるといわれており、これは「HARMの法則」といわれています（『人を操る禁断の文章術』より）。

H (Health) : 健康・美容

A (Ambition) : 将来・キャリア

R (Relation) : 人間関係・恋愛

M (Money) : お金

すべての悩みが当てはまる人もいれば、1つも当てはまらない人もいると思います。個人的には健康が一番大事だと考えており、健康な状態でないと他の悩みが強く出てこないと考えています。私は高齢者や障がい者と接する機会が多いですが、「何だかんだいって健康が一番だよ」とおっしゃる方が非常に多いです。健康なときには健康以外のことに意識が向きますが、どんな悩みも

健康であることが前提にあると思います。

誰でも人生を楽しく過ごしたいと思いますが、人生を楽しく過ごすためになるべく健康を維持したいですね。よって、これを読んだ方には、まずは自分の健康について少し意識を高めてもらえると幸いです。そして、余裕が出てきたら自分の大切な人（家族、友人、同僚など）にも健康の意識を拡げてもらえるとありがたいです。

〈参考文献〉

- ・公益社団法人日本理学療法士協会ウェブサイト『理学療法士になるには 理学療法士とは』2020年6月11日
<http://www.japanpt.or.jp/general/aim/physicaltherapist/>
- ・メンタリストDaiGo『人を操る禁断の文章術』かんき出版
2015年1月21日