

「念じて歩こう」

(第五十六回)

ダイエット！ダイエット！日本中いたるところで流行っている。世界の週刊誌を見ると、アメリカはもちろん、近頃は中国でも肥満が大きな問題になっているとか。猫も杓子もひたすら念仏のように唱えているから、よほど効くのかな？と思う。

最近、運動の効果が確認されたニュースがある。今まで糖尿病の治療は1が食事、2が運動、3が薬。糖尿病専門医の私は、このように指導していた。しかし、全国的調査で予想外の結果が出たのだ。日本人では、食事をセーブしていても運動しない人は検査結果が良くない。逆に、多少食べ過ぎても毎日散歩などを継続している人は調子が良いと。近い将来には、教科書の記述も変わってくるだろう。

健康のススメ

板東 浩

さて、室町時代、人生を歩き続けて健康で頑丈だった有名人をご存じだろうか。映画でも紹介された「蓮如」である。草鞋を履いて、布教のために行脚をずっと続けたのだ。当時、経済的状况が悪く食事も粗末だった。それも中年の35歳になってから歩き始め、足にくい込んだ草鞋の跡が終生消えなかったというほど。

驚くべきは5度の結婚により27人の子をもつけたこと。5回目は72歳で7人の子宝を授かり、末子の誕生は84歳のときというから恐れ入る。

これらを医学的に分析すると、粗衣、粗食、草鞋掛け、念仏となる。念とは「今の心」と書き、やる気があれば気力も精力も漲ってくるものだ。あなたもこれらを参考にして、少し蓮如の真似をしてみてはどうだろうか？

(医学博士・内科医師)