

「お大事に」

富山県農村医学研究会 越山健二

私共、特に医療に関係する人たちが、日常よく使う言葉に、「お大事に」とか「大事になさい」というのがある。日頃何気なく使い、何となく使いなれた言葉である。一体これは具体的に、何を期待し、どんな事を大事にすればよいのか、甚だあいまいな言葉である。

その言葉には、無理をせず、身体を大切にしておかず、静かにしているというような意味も含まれているように思われる。

高齢化がすすむにつれて、ますます老人が多くなり、老人病が増加し、1人ぐらしや寝たきり老人、ぼけ老人が増加している。私は最近そんな人たちに接する機会が多くなって、これまで安易に使っていた「お大事に」という言葉に、いくらか抵抗を感じ躊躇せざるをえないような気がしてきた。

老化を阻止し、健やかに老ゆるためには、こまめに動き、いつも周囲に関心を持ち、出来るだけ多くの人たちに接し、絶えず頭を使う事が大事だと一般にいわれている。

脳血管障害が原因で仕方なく寝込むようになると、多くの方は、寝たきりとなり、急速に心身の働きがおとろえ、食事、着替え、排便など、日常の生きるための動作が出来ず、多くの介助が必要となってくる。これにたいし、近年特に「リハビリ」の重要性が指摘されているが、この方面の医療は、これからで、まだまだ遅れが目立ち、それが充足するには、尚相当の年月を要するのではないかとされている。

こんな事を思うと、出来るだけ病気を予防し、健康に良いといわれる習慣を早くから身

につける事がいよいよ大事な事だと思われる。高度経済成長は僅か20年余り前からの事で、それ以前の生産や労働は筋肉労働が多く、労働過重で働きすぎから、肉体疲労が重なり、不潔、冷え、栄養不足などの衛生環境の低さもあって、所謂農夫症が多発し、心身の使いすぎの中に生きてきた時代であった。この様な時代には、身体を休めいたわる事が大切であり、「お大事に」「お大事になさい」と言う言葉には、それなりの意味があり、適切な言葉であったと思われる。

時代が変化し、機械化・オートメ化が進み汗をかくことがなく、衣食住すべてが豊かで生活水準は急速に向上した。運動不足で、食べ過ぎ傾向からおこる病気が多発している。

一方、老人は家庭や職場、地域から離される傾向が強くなり、あらゆる面でつきあいが少なくなり、気持ちの上でも孤独になりやすい。視力や聴力も弱り、つかれ易く、無関心・無気力にもなりがちである。使うべき頭は働かず、脳の老化を早め、今日誰もおそれ心配しているボケ老人の道をたどるのである。老人痴呆を持つ家族の人から「野獣を座敷で飼育しているようなものだ」という実感のこもった言葉を聞いた。今後このような人が増加し、それを見守ってゆくため、どうすればよいのか、また、老人を大事にするという事から、色々な制度、施設がもうけられ、一部には、かえって老人の自立・自助の気持ちをにぶらせ、老化を早めるものだという反省があり、福祉のゆきすぎという批判も出ている。

世界の長寿国は、山間僻地で自然に富み、

坂道が多く、粗食である地域というのが定説のようでもある。私共が先年90才以上の長寿者の調査でも、同様な生活体験の人が多いようであった。

「お大事に」この言葉の中には、まだ何となく、不動や安静への過信につながっている気風があり、それを信じ込んでいる老令者もまだまだ数多く見受けられる様だ。温泉につかり、安静に休む事が健康回復の早道であった時代の遺物がまだ色濃く残っているようである。

「お大事に」では健康は得られない。「大事にして下さい」の生活様式、生活環境の時代は過ぎ去ったのである。

大事にするものは何なのか、その意味をはっきり意識する時代でもある。

すべて生体には、使わないとおとろえる(廃用性萎縮)という事や、ダイナミックな平衡状態(ホメオシタシス)、神経情報の伝達とその制御など、科学・技術の進歩と共に、たゆまない生命の解明が続けられている。しかし生体には、尚数多くの未知のブラックボックスがあるという。私共は生命の畏敬をあらためて認識し、生命を大事にするため、自立・自助の立場から、絶えず、自分自身をチェックし、安静への過信をいましめなければならない。