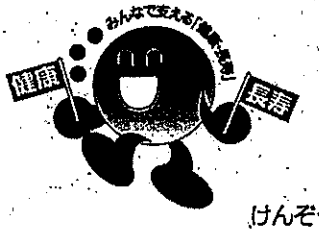

Let's
健康おきなわ21
リレーエッセイ
㉞

こころと身体の健康について

石垣市教育委員会　臨床心理士　**宅島　一孝**

古くより、こころと身体は密接に関連していることが知られています。多くの人がそれを実感として体験しているのではないでしょうか。たとえば、風邪をひいたり身体的に調子が悪くなると、人のこころは弱ってしまいがちです。お薬の効果も「効かない」と思って飲むよりも、「効く」と思って飲む方が、より効果的に作用する傾向があることは医学的にも知られているところです。「病は気から」この言葉はあながち間違いとは言い切れないものと思われます。

話は大きく変わりますが、私には大好きな祖母がいます。祖母は看護師で誰に対しても優しく、人一倍思いやりを持った人でした。祖母は5人兄妹の次女だったのですが、祖母の父、私の曽祖父が「癌」に罹患した際も、他の兄妹に率先し自身が働く病院に呼び、献身的に最後まで看取るほどでした。そんな祖母が変わったのは、私が中学生の頃です。不整脈が続き心臓を悪くしたことがきっかけです。強く優しかった祖母は気持ちが弱くなり、精神的にも不安定になっていきました。急に怒り出したり、パニック状態になることが多かったように記憶しています。心臓の手術は計三度。医師から「問題ない」そう言われても、自身の身体が心配で、何度も病院受診を繰り返していました。また、なにか気に障り思い通りにいかないことがあると、周囲に当たり散らし親戚中に悪態を吐く始末。徐々に祖母から人が離れていくようになりました。

前述したように、こころと身体は密接に関連しています。こころが弱れば、免疫力は落ち疲れやすく病気にかかりやすくもなりますし、身体が弱ればこころも折れやすくなってしまいます。祖母も心疾患で入院し、手術の必要性があることが知られたときには、周囲も随分心配していました。しかし、無事手術を終え身体的に問題がないことがわかると一変しました。祖母のこころの不安定さは彼女の性格由来のもの。と思われてしまったのです。人は目に見える「身体的な病」に対しては理解を示しやすく心配する傾向があるのですが、一方で「こころの病」という目に見えない不確かなものに対しては、「本人の性格」や「怠け」「わがまま」「普段のおこない」など、それこそ目に見えない不確かなことで理解しがちです。今考えると、ただ祖母は自身の体調と、そしてその先の未来を過度に不安に思っていただけだったのだ。と思います。

そして今、私が大好きな祖母は、数年という時間はかかりましたが、ひと時の騒動は収まり、今では活発に多くの友人に囲まれ楽しく過ごしています。平均寿命は既に超えていますが、これからも心身ともに明るく、まだまだ長生きして欲しい。とそう願うばかりです。

みんなで支える
健康
長寿

沖縄県民の健康を増進するため
一緒に頑張るキャラクターです

けんぞう君

「Ｌｅｔ’ｓ健康おきなわ21」は、八重山地区健康おきなわ21推進会議の構成機関・団体が『沖縄県の長寿復活に関する記事』を投稿しています。

八重山日報社
R1年7月18日(木)