

◎健康観を問いなおす

■立川昭一

1 はじめに——「健康ブーム」という矛盾

今日ほど「健康」が氾濫している時代はない。よく「健康ブーム」といわれる。

しかし、この「健康ブーム」という言葉は他のブームと大きな違いがある。たとえば「ベビー・ブーム」といえば赤ん坊が増えること、「ゴルフ・ブーム」といえばゴルフ人口が増えることである。

ところが、「健康ブーム」というのは健康が増えることではない。むしろ、健康を気にかける人、健康に不安な人が増えることという。あるいは「不健康ブーム」というほうが正確かもしれない。

こうした矛盾した「健康ブーム」は、高度成長の申し子といえる高度医療への不信や、管理社会のなかで心身が侵されつつあることへの不安を背景としているが、いっぽう低成長期に入った今日の内向きな世相、つまり国家や公のことより、また外に発展していくことより、「私」や「家族」のことを大事にする

る世相を反映しているといえる。

健康産業や健康情報が氾濫し、「健康」がこれほど過剰な現代、どう「健康」に生きていったらいいのであろうか？

2 「半健康人」の日本人

「半健康人ではありませんか」

こんな大見出しをつけた記事が平成9年1月18日の朝日新聞に出た。そこには、住友生命総合健診システムで健康診断を受けた2万人のうち、検査値が正常な「健康群」は全体のわずか5%、治療や精密検査の必要な「異常群」が半数以上の59%、そして小さな異常があり医師の経過観察が必要な「半健康群」が36%であったことを報じ、健康人でも病人でもない「半健康人」が3人に1人いることを大きく取り上げている。

また「過労で常に健康不安、4割」という見出しの記事が産経新聞(平成8年11月5日)に出ていた。これは「連合」に加盟する労働組合の組合員約2万人を対象に、労働条件に関

する意識調査をした結果で、それによると健康不安を常と感じているサラリーマンは45歳以上では45%を超えているという。

厚生労働省が行う「国民健康調査」などでも、つねに有病率や受診率は高く、「健康を気にする人、軽い症状でも医者にかかる人が多い」という。

新聞を開くと、「健康不安を訴える人、4割」とか、健康診断した人の半数以上が「病人」といった調査報告の記事が目に入る。これは、診断基準が厳密になってきた結果でもあるが、いっぽう、今日の社会的状況を背景に、慢性病とくに健康と病気の境界例の病い、いわゆるボーダレスの病いが増えてきたことに原因があると考えられる。

だからといって日本中病人だらけというのではない。もともと健康とはきわめて個別的で相対的な概念である。「健康診断」も大切であるが、より大切なのは健康ということはどう考え、自分自身どう感じているかということである。

朝日新聞 1997年1月18日

半健康人ではありませんか

2万人調査で3人に1人

小さな異常あるグループ、新たに区分け
生活習慣は「不健康」

◆半健康人にみられる半健康人の割合(%)

朝日新聞 1997年1月18日

- 1—はじめに——「健康ブーム」という矛盾
- 2—「半健康人」の日本人
- 3—健康法の世相史
- 4—「体力」、近代日本人の健康観
- 5—体調、現代日本人の健康観
- 6—「健康観」から「健康感」へ

3 健康法の世相史

ここで、今日の日本人の健康観を庶民の健康法、とくに日本人が日常的・伝統的にかかわってきた民間健康法から眺めてみよう。

医に通ひ猶なほその上の土用灸

櫻井よし子

これは、朝日新聞長野版（平成元年8月15日）の俳壇に出ていた一句。だれでも思い当たるような句である。今日の日本人の健康観そして医療観をよく表わしている。

日本の医療の特色は、医療人類学からいうと「多元的医療」といわれる。日本は医療の先進国として、近代西洋医学にもとづく高度の病院医療を誇っている。しかし、いっぽうで東洋医学にもとづく漢方もひろく共存し、鍼灸はもとより、指圧や整体、さまざまな器具療法や心理療法にいたる民間療法が氾濫し、各種の民間薬も大量に出回り、気功やヨガなどの健康法も盛んであり、さらに巷には病氣治療を看板にする新興宗教が日につき、これに新旧の神仏への病氣平癒・健康祈願もハイテク時代の今日ますます繁昌している。

こうした現代日本の世相や日本人のメンタリティ（心性）こそ、今日の病院医療から信仰医療にいたる多様な医療を共存させ、各種の健康法を繁昌させている要因である。

こうした現象は、キリスト教国やイスラム教国と異なる日本人特有の多元的コスモロジーによるものである。もとより現代日本人のほとんどは西洋医学を信じ、病氣になれば

病院に行き、医者にかかる。しかし、さきの句を詠んだ作者のように、多くの日本人は病院に通いながら、なおその上で灸や鍼をしたり、民間薬やサプリメントを飲んだりするのがむしろ普通である。

さらに日本人は昔から欧米人のように病気を人格的にあつかう態度はないが、それだけ日本人は精神的というよりむしろ物質的な国民である。したがって、治療も薬品や器具、鍼灸といった物やかたちに見えるものを尊重する傾向が強く、それが今日の健康産業を支えている一因でもある。

歴史的に見ると、近代日本が出発した明治、西洋医学の導入とともに、近代医学にもとづく「栄養」「衛生」というチャッチフレーズが流行するが、いっぽうで旧来の漢方にもとづく売薬もブームとなり、また「岡田式静坐法」「二木式腹式呼吸法」などの民間健康法が流行した。こうした民間健康法あるいは民間療法は多少の盛衰はあるものの、今日にいたるまで庶民の生活に深く根づいている。

そして戦後、高度経済成長時代には体力志向を背景に、「ルーム・ランナー」や「ぶら下がり器」などの健康器具が流行したが、いっぽう「にんにく健康法」や「紅茶きのこ健康法」がブームとなった。

これらの民間健康法に共通している特色は、「自然志向」と「伝統志向」といえる。たとえば、「紅茶きのこ」というのはバイカル湖畔の長寿村に伝わる健康飲料で、紅茶にある種の菌の群を増殖させ発酵させて飲むものであった。つまり、このバイカル湖畔の長寿村に伝わるという反文明的・反近代的な

「自然」と「伝統」というイメージが現代人の心をとらえたのである。

この傾向は、今日ガンの予防や代替医療として流行している「アガリクス」や「プロポリス」にも共通するところである。さらにいえば、こうした民間健康法・民間療法は、今日の日本で「支配的文化」といえる近代西洋医学に対抗する「カウンター・カルチャー（対抗文化）」といえる。

今日の低成長期には、身体もさることながら心の問題に大きな関心が集まり、ストレス解消や心のリラックスを目的にした健康法が脚光を浴びているが、これらも科学的医療に対抗するようなかたちで、「森林浴」「内観療法」「アロマテラピー」「タラソテラピー」あるいは「ヒーリング・ミュージック（癒し系音楽）」など、「自然志向」「伝統志向」の色合いが強い。

こうした民間健康法はその時代の世相を反映しているが、これからの時代、その流行はますます盛んになることが予想される。いっぽう日本人は伝統的な他力信仰のせい、か、苦しいときの神頼み、病院に行けば医者任せという他者に依存する傾向が強い。したがって機械的な現代医療を嫌い民間療法や民間健康法に走った人が、またそれに依存してしまうことになりがちである。

支配文化と抵抗文化のどちらをもバランスよく主体的に生かしていくことが、これからの生き方ではないだろうか。

4 「体力」、近代日本人の健康観

「過労で常に健康不安」4割

過労による健康不安が深刻化しているサラリーマンが問題視されている。四十五歳以上は最も多いと、総合労働調査が明らかにした。また、四十歳以上は非正規雇用者の多様化やパソコンによる健康被害の深刻化も指摘されている。また、健康被害の深刻化も指摘されている。

連合サラリーマン調査

40代以上はパソコンが苦手?

足元の二六と合わせると、三割強に達し、非正規雇用者も一割強に達している。健康被害の深刻化も指摘されている。また、健康被害の深刻化も指摘されている。

ところで、私たちが健康というときにいちばん先に思い浮かぶ言葉は何か。

歴史的にふりかえってみると、明治初めの日本人なら、それは「体格」であった。あの西洋文明に追いつくには、なによりまず西洋人とおなじ体格になることであった。徴兵検査といえ、体格検査のことであった。そして体格がすぐれていることは、「体力」がすぐれているという考えでもあった。明治政府のかかげた国家的スローガンは「富国強兵」。ここから国力⇨体力という考えが生まれ、それを背景に体力⇨健康という思想は、その後長く日本人の健康観を支配してきた。

「体力増進」あるいは「体力増強」というかけ声が日本中にひろまり、この「体力志向」の風潮は戦時中の健兵健民という時代から、戦後の高度成長の競争社会の時代へと引き継がれていった。

ところで、体格、体力というのは力や量に価値をおいたもので、数値で計れるものである。身長何センチ、また百メートル何秒、腕立て伏せ何回、というように計れるものである。だから、医学に「体力医学」というれっきとした専門分野がある。

体力という思想の背景には、力や量に価値をおいた近代日本の社会があった。

ちなみに、健康を通して生き方を教えた江戸時代の貝原益軒の『養生訓』には、体力という思想はない。そこでは、身体を鍛えるというより、むしろ「気をめぐらし、心を静かにする」ことが説かれている。

いつぼう、大正時代になると、体格や体力だけでなく、国民病といわれた結核への対策

などから、「体質」が大切だという考えも出てきて、「体質改善」いうことがいわれた。

この頃の日本人とりわけ体力コンプレックスの知識人たちは、自分自身のからだの弱みを正当化するため、体質という都合のいい言葉を利用して、それが一般にもはやされていった。

たしかに体力がなくても、体質に自信があれば、そのほうが健康といえるかもしれない。力よりも質が良いほうが、無理をすることもなく、長生きもできるといえよう。

5 体調、現代日本人の健康観

ところで、高度成長以後、健康ブームといわれる昨今、私たち日本人はしきりに「体調」という言葉を口にするようになった。

体調という言葉は、明治時代から用いられた体格、体力、体質と違って、ごく最近になって日常的に使われるようになった。

じつは、日本最大の国語辞典『日本国語大辞典』には「体調」という項目はない。また『広辞苑』では昭和58年の版以後に見られる。手元の漢和辞典には、体格、体力、体質は出ているが、体調はない。

辞典になくても、言葉は生きている。たとえば、「雨の香をまとひて集へる人らみな体調問ひ合ひ茶席につけり（倉澤静子）」（産経新聞「歌壇」、平成9年5月25日）というように短歌にも詠まれ、また医師や看護婦もよく使うようになり、NHKの体操の放送でも指導者が「体操をして体調を整えましょう」と呼びかけている。

このように今日の私たちは日常的に「体調」という言葉を大変よく使うようになったが、その背景としては、現代日本人の健康不安という風潮が第一に考えられる。

ところで、体調というのは、数値で計れない感じ方とか思い方というものである。それだけに、科学的・医学的には扱いにくい。

しかし、今日のような複雑な社会環境とポータレスの病いに囲まれて私たちがとしては、健康を考えると、計れるものに頼るばかりでなく、計れない価値も大切にすると

いう考えを持つべきではないだろうか。また体調は心と関連しているから、体調という考え方は心身相関の考えであり、それは全人的（ホリスティック）な考え方でもある。

もとより、体格も体力も大切である。体格がすぐれ体力も強いにこしたことはない。しかし、だれもがすぐれた体格や体力を与えられているわけではないし、だれもその人のライフサイクルのなかで体格・体力は変化していくものである。

人はいつも健康でいられない。良いときもあれば悪いときもある。そのときその人なりに体の調子が良ければ、それを健康と考えるというのが体調という考え方である。

たとえば、人と比べて、体格は劣り、体力も弱く、体質が悪くても、その人なりに体調が良ければ、それはそれで健康と考えていいのではないか。筋肉の力はどうか、どれだけ速く走れるかといったことより、「今朝は寝起きがいい」と感じられれば、それを自分の健康と考えるのである。

こうした力や形の比較にとらわれないで、

参考文献
立川昭二『いのちの文化史』2000年 新潮社
立川昭二『病いと健康のあいだ』1991年 新潮社

それ自体に価値を認める体調という考えには、健康者や若者だけに価値があるのではなく、病人、障害者、老人、子どもにも価値があるという思想につながる。弱みを強みに変える考えでもあり、前向きな考えともいえる。体調の調は、調えるの調、また調和の調、調節の調、音楽でいえば調べである。バランスとかハーモニーを尊ぶ考えである。

最近では、たとえば「企業の体力」などというような使われ方をしているが、これは体力偏重時代の名残りといえる。これからの時代は大きいこと速いことはいいことだという時代ではない。やや飛躍した言い方になるが、この低成長の時代、先行き不安の時代には、社会も企業もこれまでの「体力」という量や力だけにとらわれる方向ではなく、「体調」とか「体質」という安定とか調和を重視する方向を模索しなければならない時代を迎えたといえよう。

6 「健康観」から「健康感」へ

病気も健康も本来自分の体の自然な経過であるが、過剰な医療や健康法に拠め取られた現代日本人はそれらに依存し、自分の体が本来もっている生理感覚を見失ってしまった。江戸時代の健康法といわれた「養生」という考えは、たんなるハウツウ式の健康法ではなかった。そこには「いかに生きるか」という確固とした人生観が貫かれていた。病気は

自己回復力によって自然に癒えるものであり、自分の体は自分で守るという信念に裏打ちされていた。今日のように病気といえはすぐ医者や病院へ、あるいは薬や器具に依存するという健康観とは大きく異なっていた。そこにはまた、体は心によって養い、心は体によって養うという、すぐれて全人的な人間観があった。

自分の生きる力そのものを置き忘れ、ひたすら健康法を追っていても、健康はやってこない。そして、ほんとうの生きる力は、利己的で物質的な健康観、また他力的で依存的な健康法からは生まれぬ。

「健康」というものが何処かに別にあるのではない。病気も健康も自分の持ち物である。自分なりの生き方に根ざした自分なりの心身の生きる力と感覚をまず取り戻すことである。健康をどう考えるかということつまり「健康観」も大切であるが、健康を自分なりにどう感じるかということつまり「健康感」こそより大切なのではないだろうか。

先の「体調」という考え方は、自分なりに自分の健康を感じとるという意味で、ここでいう「健康感」ということになる。

また、私たちがよく使う「元氣」という言葉の「氣」は、科学的・医学的な計測や計量によってわかるものでなく、自分で感じ自分でつくるものであるという意味で、「健康感」に属することである。

貝原益軒は『養生訓』で、養生にはなによ

り「氣（元氣）をめぐらす」ことであり、そして「氣をどこおらす」と病気になること力説している。そのためには、体をつねに動かすことであり、腹式深呼吸や全身を撫でさす方法を説いている。

「氣」はめぐらしていると健康になり、とどこおらすと病気になる。健康は精力剤や健康器具などとは関係ない。自分自身の体の感じ方使い方にかかわることである。

私たちはよく「病気が治ったから元氣になった」と言う。はたしてそうであろうか？ 貝原益軒のいう「氣の思想」に即していえば、「病気が治ったから元氣になった」のではなく、「元氣になったから病気が治った」！のではないだろうか。

健康をすべて数値や数量で認識し判断しようとするのではなく、数や量では計れない目に見えない価値を認め信じていくことが、これからの時代には大切なことかもしれない。

健康はまず自分の体を信じ愛することからはじまる。自分の体に不平不満を抱いていてはどんな方法をつくしても、最終的には自身自身の健康にはなり得ない。

そして、医療水準が低く健康器具や健康産業などなかった江戸時代の人のほうが「健康」であったことを今いちど思い返し、自分なりの「養生訓」を作る気構えが必要なのかもしれない。

▲北里大学名誉教授V