

読書の功德

村田 勝 敬

■ プロローグ

読書習慣を有する人が若者の中にどれ程いるだろうか。例えば、義務教育期間中に会う夏目漱石や彼の『坊ちゃん』、『こころ』は記憶の片隅にあるものの、その詳細なし『門』や『行人』の内容に話を移されて何人の学生が応答できるであろうか。彼らの多くは質問されるとスマートフォンやインターネットから情報・知識を入手し、コピーするまで手際よくおこなう。でも、その先の機微や感動を他者に伝える段になると言葉に窮するだろう。そして、この種の行動を繰り返すうちに、もし異次元の世界と接触することを厭うようにでもなれば、これはとどのつまり「井の中の蛙」ではないか？

■ 風土病の起源

病の起源を探ると、人類誕生の遠い昔からの進化過程で背負った宿命によるもの（腰痛、うつ病、脳卒中、心臓病、癌など）の他に、環境有害因子の曝露によるもの、ヒトの生活習慣に由来するものなどがある。しかし、生活習慣と云うと即座に食生活、喫煙・飲酒・運動習慣、睡眠時間などを想像するが、ヒトの日常行動の他に、感情や思考もまた病の発症に関与し得る。例えば、他人に話せないような事（「イジメた子が自殺した」など記憶に留めたくない経験）を脳裏に刻む人は、過去を消去したいが故に認知症になるかもしれない。

35年以上前、私は「細胞レベルの加齢現象は、遺伝子に組込まれたプログラムを読み取り表現する過程を指し、その細胞を取り囲む環境（≒内環境、血液性状）はプログラム読み取りにおける引金となる」と考えた。すなわち、就学、就職、結婚、退職、死別などを含む人生の分岐点（event）はヒトの内環境を一変させ得る。このように考えると、国々の社会文化そのものが風土病の起源たり得るのである。

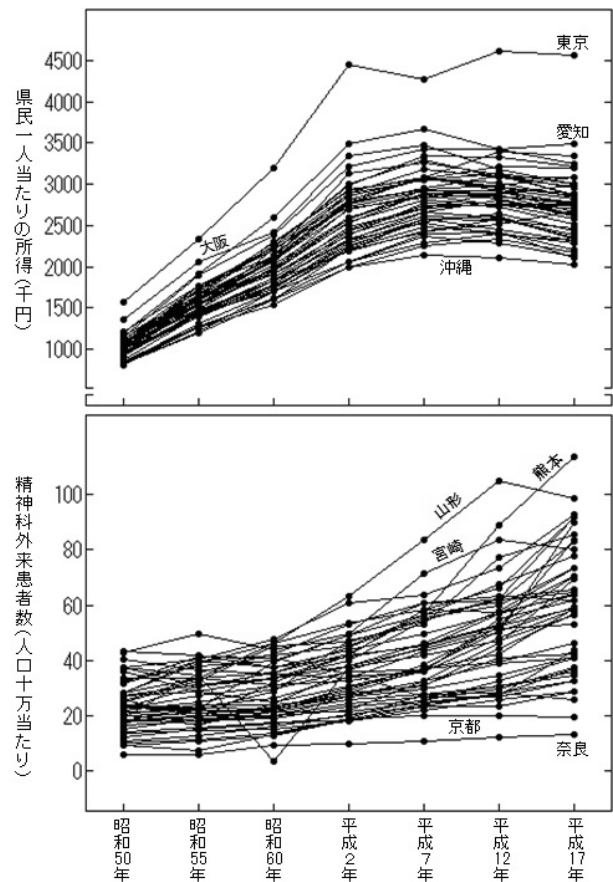
■ 戦後日本の抱える問題

戦後の高度経済成長期に重化学工業が復興し、呼応するが如く、イタイイタイ病、水俣病、四日市喘息、森永ヒ素ミルク事件、カネミ油症事件などの有害化学物質由来の健康障害が多発した。また、東京五輪（1964年）以前より大都市圏の建設ラッシュが起り、農村から都市へ人口は加速度的に移動し、その結果「家」制度が急激に崩壊し、傍らで核家族

化が進んだ。やがて人々が中産階級意識を持ち始めたバブル期に突入すると、見栄や享楽を求め、貧すれども3K（きつい、汚い、危険）を忌み嫌うようになった。この頃より、種々の格差が噴出し始めた(図)。

近年、全身を動かすこともなく、ゲーム機やスマートフォンの操作に明け暮れる青少年が増えたと言われる。これが事実だとすれば、特定領域の脳が使われ、それ以外の大脳皮質は徐々に不活性化ないし退化しかねない。同時に、煩雑な外的刺激（stress）に対処する能力も衰退するだろう。就職しても、定式化した仕事に支障は生じないものの、新たな仕事や複雑な思考を要する作業に配置転換されると頭の切り替えが十分にできず、不安、混乱、易疲労感、倦怠感、睡眠障害、鬱（うつ）状態が募る。

47都道府県別データの年次推移



■ 心の病

うつ病の原因の一つは共同体（≒格差のない社会）の崩壊と考えられており、バブル期以後のうつ病患者数の増加はこれで説明可能かもしれぬ。しかし、

今日の職場では“適応障害”の急増が深刻化している。これは精神病理学に記された典型的なうつ病と異なり、不活性化した大脳に新たな神経路を形成しようとする際に生じる葛藤反応と換言されるかもしれない。実際、ストレスのかからぬ状態を悟ると一気に回復するが、ストレスに晒されるあるいはストレスを予感すると再び症状が現れ始める。

現代型うつ病は、経過が適応障害と同じでも、不適応の行動パターンに特徴がある。この病は自責の念が欠落し、なりふり構わず上司のせいにする（攻撃行動）、休職中に旅行に出かける（逃避行動）など「職場ではうつ状態、自宅では元気」という明確な状況依存性を示す。

一方、幼少期に性的ないし外からの虐待を受けたヒトに現れ易いとされるのがパニック障害である。10代後半から30代半ばまでに発生しやすく、パニック発作（発汗、流涙、動悸、ふるえ、呼吸困難など）を特徴として不意に自制心を失う。客観的に説明できない胸痛や動悸などで医療機関を度々受診している人の中に、この患者が含まれていると聞く。

■ 偏食がもたらす病？

偏った食生活に根ざす疾病（肥満、高血圧、糖尿病、高脂血症、高尿酸血症など）が現代人の身体を蝕む。予防の究極メニューと言えば、恐らくサプリメントを主食とすることであろうか。必要な栄養素を食事ではなく、サプリメントから摂取する。しかるに、これには落とし穴がありそうな気がする。

私が高2の冬時間制が敷かれた時、深夜3時過ぎまで勉強し、翌朝8時過ぎに起きても学校の始業時

刻に遅れることはなかった。その冬初、常備薬として母が購入していたビタミン錠を試しに飲むと、翌朝疲労感が吹っ飛ばす感覚を覚えた。これは私をすこぶる快調にすると考え、その錠剤を3ヶ月間就寝前に飲み続けた。高3の春には通常の始業時刻になったので少し早めに寝起きする生活に戻し、かつ服用を止めた。その夏の暑い日、ひどく疲れを感じたので、再びビタミン錠を飲んだ。数時間後に夏風邪症状（鼻水、咽頭痛、微熱）らしきが現れた。若気の風邪はすぐに治癒するものの、それ以後、ビタミン錠を飲む度に風邪症状が出るようになった。別のビタミン剤を飲んでも同様に風邪をひくので、今では、ビタミン剤は私にとって禁製の薬である。

■ エピローグ

皆と同じ事をしていないと不安に陥る今の若者。一方、真似事ばかりしていると嘲弄される大学や企業。どちらの世界もストレス源が絶えることはない。ところで、教科書であれ小説であれ書物を紐解くと、我々の知らない新鮮な世界がそこにある。そのような未知なるモノを垣間見る、識る、記憶することで「次の一手」を導き出す契機となる。例え仮想の話であっても、識ることで対処能力は身につく、かつ洗練されよう。読書を生活習慣とするには、寸暇を惜しんで本に埋没するしかない。時間も要る。

医学生さん、本を読もう！患者の意も汲み取れず治療を施しても、それは医者自己満足（ego）でしかないんだよ。

「秋大生活のひろば」No. 152 (2015年4月刊)



なまけモノはいね〜が！(秋田県鹿市のなまはげ館)