

挨拶の向こうに

村田 勝 敬

■ プロローグ

現代の若者は、会話ではなく、文字で挨拶を交わしているのであろうか。年配者が「最近の若い人は挨拶しない」と漏らす。学生相談センターに来所した学生ですら、その教員と学内外で出会すと“見て見ぬ”ふりをする。教員と雖も、彼らの電話帳に登録されていないと全て“赤の他人”なのだ。

話は変わって、秋田県内の事業所を訪問すると、工場内の人目に付く壁に5Sの標語が掲げられている。5Sとは整理、整頓、清掃、清潔、しつけ(躰)である。地震、雷、火事などの火急の時、これら不断の予防対策が工場内の災害を最小限に抑止する。もっとも最近の職場は、メンタルヘルスと生活習慣病の対応で大変なのだが…。

■ 生活習慣と疾病

20世紀後半、先進国では結核などの感染症が大幅に減少し、癌、循環器疾患、糖尿病などの慢性疾患が主要な死因となってきた。これら慢性疾患の多くは40歳頃から急増していたので、わが国では“成人病”と当初呼ばれ、その対策としてがんセンター、循環器病センター、成人病センターなどの施設が全国各地に整備された。上述の慢性疾患は、誕生から現在に至る数十年かけて形成される個人の生活習慣と遺伝素因が複雑に絡み、しかも加齢影響と相俟って発症することから、“生活習慣病”と改められた。1988年に米国疾病対策センターは、癌、虚血性心疾患、脳卒中、肝疾患、糖尿病などの代表的な成人病の原因として、生活習慣が約50%、有害環境因子と遺伝素因が各々25%寄与していると報告した。

私がニューヨークに滞在していた20数年前、コンピュータ画面(VDT)の前で仕事をしている妊婦の流産や奇形出産が問題視されていた。当時は、VDTあるいは交流電源から発生する電磁波がその原因だと考えられていた。わが国のデータ入力作業(キーパンチャー)と異なり、米国女性はコンピュータの前で足組姿勢で働いていた。電磁波説が否定された訳ではないが、この足組姿勢が腹圧を高め、子宮・胎児に悪影響を及ぼした、と私は信じている。

■ タバコ病と個性

健康に関連するライフスタイルとして代表的なも

のは、喫煙、飲酒、睡眠、食生活、運動習慣などである。煙草に含まれるニコチンには依存症と血管収縮作用がある。タールは発癌物質であり、肺癌、喉頭癌、肝癌などの発症リスクを3~32倍も高める。さらに家庭内喫煙により、小児期の副流煙曝露が肺癌リスクを3.6倍高めたと報告されている。また、喫煙によって発生する一酸化炭素は、赤血球の酸素運搬能を消失させ、脳の酸素不足を招く。そもそもタバコ煙の粒子・ガス相には多環芳香族炭化水素、ダイオキシン類、ヒ素、ニッケル、カドミウムやヒドラジン、ホルムアルデヒド、アセトアルデヒド、ベンゼン、シアン化水素、活性酸素、ニトロサミン類、ニコチンなどの有害物質が多数存在する。加えて、煙草が原因の住宅火災も無視できない。斯くして、喫煙は癌を含む呼吸器系疾患の発症と関連する確かな証拠があると誰もが確信しているが、近くで巻き添えを喰っている人は剩りに悲劇的だ(>_<);

この他に、車のスピード抑制、安全ベルト着用、左右確認、運転中の携帯電話不使用などの安全習慣、予防接種や健康診断の受診、肥満、痩せなども健康(人の生死)に関連するライフスタイルである。さらに、家庭・学校・職場での人間関係、友人・知人と



の付き合い、クラブ・サークル・ボランティア活動は人の精神衛生に影響する。特に、幼い頃より身につけた思考・行動パターンを共同体や職場などの社会集団の場に持ち込み、他者の忠告に対しても聞く耳を持たぬ人は「協調性がない」、「時流が読めない」あるいは「対処能力に欠ける」と周囲に思われ、場合によっては殺人放火魔やストーカーに変身したり、適応障害と判断されたりする。

■ 予防の認識格差

病気を起こす有害因子を取り除く、ないし接触しないようにすることを一次予防と呼ぶ。一旦起こった疾病を早期に見つけ、早期に治療することが二次予防である。例えば、高血圧の一次予防として過飲や肥満の防止、減塩が古くより知られている。一方、高血圧や糖尿病を治療することは脳卒中や虚血性心疾患の一次予防となる。さらに、発症後の合併症を減らすことを三次予防と呼び、社会復帰を促すためにリハビリテーションをおこなうなどである。

高齢者における死因が、死因統計上、生活習慣病（例えば癌）であっても、死亡と直接関連するのは風邪や誤嚥から続発して起こる肺炎であることが多い。感染症での死亡はインパクトが小さいため、過小評価されているのである。そのような中、急死に直結しないものの性感染症に対しては特に注意が必要だ。近年、ネット上に性に関する情報が多量に溢れ、中高生が日常茶飯事に閲覧しているという。憂慮すべきは、これらの情報を入手する際、避妊や疾病予防など母体保護に関する知識を彼らが“都合良く”排斥していることだ。後天性免疫不全症候群（AIDS）の原因であるヒト免疫不全ウイルス（HIV）感染は、わが国の感染者数が国際比較の中で多くないという理由で軽視されているが、新規 HIV 感染者数は年々増加しており、かつ AIDS を発症して気付く症例が3

Greenland 地域中核病院・外来待合所に置いてある AIDS 予防のための啓発書



割を超えた。また、わが国でも導入されたヒトパピローマウイルス（HPV）ワクチン接種は、子宮頸癌の原因となる HPV 感染を予防するものの、子宮頸部の前癌病変や癌細胞、子宮内膜症などを治癒する効果がある訳でない。

■ 家庭での生活習慣

あぐら（胡座）をかくことは日本社会において容認されている。ただ、時間、場所、場合（TPO）を考えないと他者に違和感を与える。その上、胡座をかいて前傾前屈姿勢を長時間続けると、腰痛や過腹圧の原因となりうる。実際、私が秋田に赴任して間もない1月末、大学から1 km 近く離れた食堂の床間でカツ丼定食を食べている時に腰痛に襲われた。

大学の講義室に目を向けると、椅子の上で胡座をかいて形成試験を受けているヒトを最近見かけるようになった。圧巻は統計の授業であった。ジーンズ姿の他に、スカートやパンツ姿のヒト5~6名が、パソコンの前で胡座をかいて、演習問題を解いていた。親の目の届かぬ所ではあるが、大学は公の場である。されど男性教員が躑と称して公然と注意すればセクハラと騒がれてしまう。黙して啞然とす！

危険に近づかない、他人に迷惑をかけない、礼儀正しい、偏食しない。このような躑は、大学や会社が伝授するものではなく、親が幼少から成人する迄の子どもに身につけさせるべき基本的な生活習慣である。何れもありふれた常識と思われていたが、核家族化や少子化が進み、バブル崩壊やリーマンショックで日本経済が凋落する中であって“常識”でなくなりつつある。すなわち、親たちは日々の忙しさに感けて、物（例えば、携帯電話やゲーム機）のみ与えて、自ら果たすべき責務を怠っているのだ。

■ エピローグ

ギスギスした人間関係を和ます“挨拶”は、この一声を発することにより一次予防となるし、発せない人を見つけることで“心の病”を見抜く二次予防の契機ともなりうる。些細な生活習慣とは言え、若人が自らの襟を正していかなければ、因果応報、その子どもも彼らと同じ行為を真似る。加えて、日々の挨拶すら交わせないような医学生さんが将来医師として働くならば、高齢化社会における患者は「二度と受診したくない」と逃げ出すかもしれぬ。

（医学系研究科環境保健学講座 むらたかつゆき）

「秋大生活のひろば」No. 147 (2014年4月刊)