

健康とその戦略

■マナーを守ること■

～ 9 ～



石井 正三氏

自律的な防衛策実践

免疫力上げバリアーつくる

前回、宗教について触れたが、少し補っておこう。宗教については、各個人の受け止め方や信条などによって、それぞれ濃淡があるだろう。

日本で盛んに仏像がつくられてきたからそれが当たり前前に感じられるが、お釈迦さまが存命中の仏教創成期に、ミャンマーの僧たちが直接面会に行き、切った髪を頂戴して収納したと言い伝えのある寺院を見学したことがある。その後は遺骨を分けてもらい、仏舍利として寺院建築の礎にした。

ガンダーラ彫刻をまとめて見る機会が何度かあったが、アレクサンダー大王東征によってギリシヤ彫刻の伝統が地元の仏教に出逢い、やがてエキゾチックな顔立ちの釈迦や弥勒菩薩の像がつけられた。仏教が東方に伝搬し、それぞれの地域で仏像がつくら

れ、日本でも神道と折り合っ

て神仏合祀の時代が千年以上続いた。

神在月に参集した八百万の神々に障りのないように、慎重に身を処し過ぎずという出雲の人々の姿勢は古来、日本に深く根付いた伝統と示唆している。

コロナウイルスオミクロン株による第六波が日本に到来している。おかげで、マスクや手洗いなどの習慣を地道に守りながら、我慢を重ねていた旅行や会合など年末に向けて国民が漸く動き出したところで再び、まん延防止の制限が身近な現実になってしまった。

この事象そのものは、パンデミックという世界を巻き込んだコロナ禍が続いている以上やむを得ない。

しかしながら、今回のオミ

コロナ禍の折、市内の飲食店には休業などを記した張り紙が目立つ



クロン株なるものが、南アフリカや欧米の報告によれば、感染力が滅法強い一方、症状は上咽頭症状と数日の熱や脱力感が中心で軽症者が多く、ひとつ前のデルタ株と比べて一層風邪っぽくなっている。

一方的拡大はダメ

今の時期は毎年、季節性インフルエンザの大流行が起りやすい。コロナ禍では各個人の免疫力を上げて集団免疫のバリアーをつくるのが大切だ。健康という個人にとって最も重要なことが社会のあり方と密接に関わっている、と健康社会という概念が提唱されている。

人間は社会的動物、構成している個人の健康を全体として守るという考え方が社会の活動を継続するためにも重要なのだ。

専門家たちは極端な制限策に慎重な物言いをしている。マスクや政治家の発言は繰り返すほど強硬になって、専門家に対するバッシングも出ている。緊急事態として個人の行動や選択の自由の制限を連発したくなっているようだ。

繰り返す危機的状況に対しての無力感や苛立ち(いらだち)は理解できるが、学問の自由や、意見を発言する権利を奪ってしまったら、その結果被害に遭うのは国民なのだ。

個人の権利の一方的拡大はよろしくないことだが、それ以上に権力による私権の制限を濫用することは厳に慎むべきなのだ。

モスクワのトレチャコフ美術館別館にはソビエト時代の政治的プロパガンダに奉仕するための大規模な絵画や彫刻・モニュメントなどが大量に収められている。その一角

に、西側社会にはみ出して
 いったカンジンスキーやシャ
 ガールと精神的に共通するロ
 シアンアバンギャルドの作品
 たちがまとめられている。

これは驚くほどロシア固有
 の生活や民話に根ざしたメッ
 セージがあり、ロシア的な色
 彩感を残しながら西欧絵画の
 変化にも対応して、それどこ
 ろか抽象絵画のトレンドを先
 取りさえして、魅力的だ。

身体に負荷かける

音楽でいえば民族主義的作



釈迦が存命の折、ミャンマー（旧ビルマ）の僧たちは、直接面会し、髪をもらって収納したという言い伝えも現在も同国では僧たちの修行が続く

増える生活習慣病に 適切に対応する 本格的に社会参加、活動を

時代では無理なことだ。その
 後の長い教育期間でも同様
 だ。

本格的に社会参加して活動
 し、それぞれの人生を生きた
 上で、更に平均年齢で八十歳
 位まで高齢者として過ごす時
 間がまだ残っている。

増え続ける生活習慣病に適
 切に対応し、身体的活動性と
 脳の高次機能の両者の極端な
 衰えを免れて社会の中で活動
 性を維持しなければ、ピンピ
 ンコロリの方向からはあつと
 いう間に遠ざかってしまう。

ハイデルベルグの哲学の道
 は、結構な山道を街・お城や
 大学など見下ろしながら、息
 を切らして歩くことになる。
 高度な精神・大脳活動には身
 体に程良く負荷をかけて代謝
 を良くし、深く呼吸した新鮮
 な空気が必要なのだ。

コロナ禍の時代、感染リス
 クが心配で引きこもった高齢
 者たちが、心身の衰えから相
 談にやってくるケースは増え
 ている。

更に、行政その他の方法で
 戦後発展した健診システムの
 利用が減っていることで、こ
 れまでのような生活習慣病や

がんの早期発見のチャンスが
 減れば、多くの日本人は後遺
 症まで出てしまった疾病や進
 行したがんの治療に近い将来
 悩まされることになる、との
 予測が出されている。

コロナ禍もインフルエンザ
 にも、しっかりと手洗いとう
 がいやマスクなどを励行し
 て、うつさない・もらわない
 という、もう何度も耳に届い
 ているマナーを守ることが重
 要だ。

少し長いスパンで考えを巡
 らせて、自律的な防衛策を実
 践して、社会的活動を継続す
 る重要性を考える時期だろ
 う。

筆者プロフィール

石井 正三

(いしい・まさみ)

地域医療連携推進法人医
 療戦略研究所所長・代表理
 事、長崎大学客員教授、ハ
 ード公衆衛生大学院名誉
 武見フェロー、東日本国際
 大学健康社会戦略研究所所
 長・客員教授、医療法人社
 団正風会理事長

