



## 「疲労」と「疲労感」

土曜日の朝、補習の準備をしながら聞いていたラジオでの話題。真剣に聞いていたわけではなく、つまり「聴」ではなく「聞」だったので、ちょっとイイ加減な部分もあるかも知れないから話半分で読んでほしいのだが、その番組は、「20歳若返る生き方」みたいな本を書いたお医者様をゲストに迎えて、そういう生き方について話していただくという趣旨だった。20歳も若返ったら、君たちは生まれてくる前になってしまうわけで、ちょっと関係ないといった感じかも知れないが、私たちには切実？な話題ではある。

で、ゲストの先生が書いた本のタイトルがタイトルだから、イイ加減な話かと思っていたら、その先生、けっこう真面目な方で、専門分野は癌とのこと。現代でも最も困難な治療の分野である。先生は、その困難な治療を続ける過程で、患者との信頼関係を築き、一緒になって治療に立ち向かうことの大切さを痛感した結果、「生きるとは？」とか、逆に「老いるとは？」「死ぬとは？」といった患者の疑問に真剣に答えようと、その分野の研究もすすめ、その結果到達した結論をまとめたのが「20歳若返る…」という本だというのである。ふむふむといった感じである。

その本の内容を踏まえ、「若返る」ための日常生活のポイントについてお話をさせていたのだが、簡単に要点をまとめてみよう。

1 午後10時～午前2時の眠っている間に肉体を若く保つホルモン（…だったかな？）が大量に分泌されるので、その間は

必ず睡眠を取ることが必要。

- 2 現代医学では、脳は4時間休めばよいということになっているので、その4時間眠れば、あとは特に寝なくてもよい。（ちなみに、その先生は、午後10時から午前3時まで寝て、その後は仕事だそうである…）
- 3 食事は「お腹がすいた！」と思った時に摂るのがよく、回数とか時間とかにこだわる必要はない。（ちなみに、その先生は、夕方1回しか食事をしない！とのこと…）
- 4 健康は脳が作り出す要素が大きい。つまり、本当に体が疲れている「疲労」と、脳が疲れていると思込む「疲労感」は異なる。月曜日の朝に疲れたと思うのは、単なる疲労感で幻想に過ぎない場合が多い。思い込みで健康を損なってはいけない。

\*

健康法は、誰かに合った方法が別の人にはフィットしないということが往々にしてあるし、君たちに「若返り」はあまり関係ないが、2、4などは参考になるかも知れない。

部活で疲れて帰宅して、うつらうつら非効率な勉強をしているくらいなら、風呂に入って夕飯を食べてサッサと寝てしまい、2～3時くらいに起きて勉強するというのも一つの手だと思う。また、月曜日の朝に弱い人も、それが「気持ち」に由来していないか、もう一度反省してみよう。月曜日以外の朝もそうである。それが単なる疲労「感」なら、その原因を意識し、その克服を心がけることが、これからの日比谷の生活では大切だろう。