

卓 話

平成 21 年 12 月 15 日

『人生いろいろ 薬もいろいろ』

岐阜薬科大学
土屋照雄様

<人生>

1. 全ての生物に生き方がある
 - ・ 生きるために生きる (生きるために死ぬ)
 - ・ 個々の死と種の保存
 - ・ 外部の刺激 (変化) に対応 (カメレオン、キリン)
2. 大きな自然の力によりコントロールされている
 - ・ 生かされている (ボラの卵は 1 億個、南天の実は赤くなる)
3. 人の数だけ人生がある
 - ・ 人はみんな違う (性格、生物学的には雑種、薬の効き方が違う)
4. 人はなぜ病気になる
 - ・ 健康状態は常に変化している ・ 変化に対応 (適応) と病気 (予防接種)
 - ・ バランスの崩れ (弾力性の喪失、リズムの乱れ)



<薬>

1. バランスの崩れを元に戻すお手伝い
 - ・ 先ずは原因を取り除く ⇒ 体力はあるか? ⇒ 体力の無いときに使用
 2. 正しく使う
 - ・ 病気の状態により
 - 薬の種類 (何を)、使う量 (どれだけ)、使う時期 (いつ)、使う期間 (いつまで)
- ※抗生物質 (肺炎、気管支炎) など、水虫治療薬
- ※糖尿病治療薬、高血圧治療薬、高脂血症治療薬 (生活習慣の改善)
- ※痛み止め

しかし、正しく使用しても効果のない人もいます。(有効率 70%)

副作用のない薬はない。

※養生訓 (貝原益軒) 一薬について (1713 年没 84 歳)

「薬をのまずして、おのずから癒ゆる病多し。是を知らで、みだりに薬を用いて、薬にあてられ

病をまし、食をさまたげ、久しく癒えずして死にいたるも亦多し。薬を用ふること慎むべし。」

<薬に頼らず身体を健康に保つ>

1. 食事、運動、睡眠
 - ・ 食べ過ぎない（バランスよく）
 - ・ 適度な運動（歩く）
 - ・ よく寝る
2. 生きる力
 - ・ 希望（生きがい）
3. 心を健やかに
 - （－） 疑い、ねたみ、不安、恐怖
 - （＋） 謙虚、感謝
4. 心を豊かに
 - ・ 好奇心（センサーを磨く）⇒ ・ 感動、美しさ、優しさ
 - ・ 楽しさ（娯楽）⇒ 笑いは万病の薬

<データ>

1. 肥満は、高血圧症や糖尿病をまねくだけでなく、喫煙と同じ程度、寿命を縮める要因になることが、オランダの研究者らの調査でわかった。健康な体重の上限を 2 割以上超えた肥満になると、40 歳の女性で 7.1 年、男性で 5.8 年健康な人よりも短命であることがわかった。
(ロッテルダム、エラスムス医療センター)
2. 「低カロリー食は寿命をのばす」という説を裏付ける遺伝子の存在を確認。
(米国コネティカット大学)
3. 「睡眠時間の短い人は心筋梗塞などの冠状脈疾患の発生率が高い」という調査結果。
看護婦 71,617 人（45～65 歳）の調査。(米国ハーバード大学)
4. 糖尿病患者に「漫才」を見せて笑わせると、血糖値が大きく下がることが科学振興財団「心と遺伝子研究会」の実験でわかった。(筑波大学、村上名誉教授)
5. 生きがいがないと、死亡率が上昇。循環器疾患と深く関係している。
3,000 人を対象とした長期追跡調査。(和歌山県立医科大学)
男性：「生きがいがあるとはいえない」「ストレスが多い」で危険性増加。
女性：「頼られているとは思わない」で危険性増加。

<その他>

- ・ ビタミンC
- ・ ビタミンE
- ・ 性への関心
- ・ 運動しすぎない
- ・ カロリーを摂り過ぎない（年をとってからの小太りは長寿）