

## 医者と薬に頼るのは止めませんか？

村井 俊治

60才をすぎた仲間と旅行すると、食事の前に大量の薬を飲む者が結構います。私は、40才をすぎて定期健康診断もしていませんし、一切の薬も栄養剤も常用どころか飲んだこともないです。不思議に思っただんな薬を飲んでるかを聞くと、血圧を下げる薬、血をサラサラにする薬、利尿剤、胃腸の消化剤、腎臓や肝臓の薬など、7,8種類の薬を見せてくれます。そして薬の効用に関する知識を披露してくれます。私は先ず薬の副作用を心配してしまいます。直接的な副作用が一番心配ですが、間接的な副作用として体が持つ自然治癒力が薬のせいで失われるのではないかを心配します。

薬に関する知識が豊富の割に、体の仕組みや、食材の効用に関してはとても貧弱な知識しか持っていません。特に市販されている食製品に関して全くと言っていいほど、不注意です。自分の健康や食品に注意しないで、医者と薬を信用しています。薬は応急処置に必要なかも知れませんが常用すべき物ではなく、医者と薬の助けを借りながら自分の体が病気を治すのが本来のありかたです。体を医者と薬に預けてしまうのは危険です。これには考え方の違いと片付けられない本質が隠されていると思います。私たちは風邪を引き、下痢をしたくらいでは医者にも行きませんし、薬を飲まずに治るまで待ちます。

私の友人を見渡すと、人の良い人間ほど生活習慣病になっている傾向があります。とても人柄がよく、これほど良い夫婦はいないというカップルです。食材や食品、外食の料理を全く疑っていません。玄米を食べたらなどといっても「美味しいものが沢山あるから玄米は結構です」、とさりと逃げます。夫婦で美味しいレストランで時を過ごすのを楽しみにしている様子です。腎臓が悪いと言われても減塩はしていなく、薬を飲めば治ると信じています。人の良い友人ですから、健康でいて欲しいです。しかし、私は説得を諦めます。私より医者を信用していますし、これ以上忠告すれば友情は壊れます。私の知らないガンマ・ジー・ティー・ピーとか、体脂肪率とかの数字を得意になって経過説明する始末です。

私は、体の健康は一日一日の食事と運動の集積だと考えます。家内も同じ意見です。良い物を続けて食べれば、少しずつ良い方向に行くでしょう。逆に悪い物を常用すれば、少しずつ悪く作用し、最後はガンに成長するのだと思います。一日の変化は見えないです。でも積み重ねるのです。この用心こそが医者と薬に頼らない生活ができると信じます。平気で乱暴な飲み食いをして、胃腸薬を飲んだりする人がいると驚いてしまいます。自分の体を蝕むのが平気なのでしょうか。

私は皆さんに医者と薬に頼らない生活を望んで止みません。