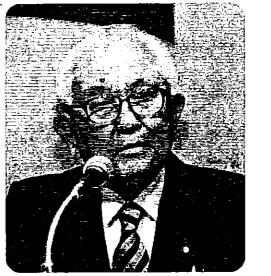


## 記念講演

## 人体復活 一百歳長寿への道一



講師 福田 正臣

ただ今、身に余る過分の紹介をいただきました誠に光栄の至りでございます。本日、国際ロータリー創立100年という記念すべきめでたい日に、この大会におきまして記念講演をさせていただきます光栄に浴しまして、私にこの栄誉を与えてくださいました三木靖ガバナー様に心から厚くお礼申し上げます。

今日の演題は「人体復活」と致しました。人間復活という言葉はよく聞きますけれども、人体復活という言葉はめったに聞きません。これは私が勝手に作った言葉であります。もう20、30年前から人間の体の生活を元の姿に戻したいものだと強く感じておりました人体復活と。もっとくだけて申しますと、人間本来の体を動かすという生活を復活したいということであります。機械文明の発達とともに人類は生活の中に大小様々な工業製品を取り入れまして、それによって人間の生活は便利になりましたし、人は体を使わずに楽になりました。こうして機械文明の発達は人類に多くの恩恵をもたらしました。しかし、機械文明の行き過ぎ、機械を使う生活の行き過ぎは人間の体に様々な弊害をもたらしました。すなわち人間の体にもともと備わっていた自然環境の動きに巧みに順応するという人体の適応力がだんだん落ちてきました。

人類の生活の歴史を振り返りますと、太古の人類の生活は採集狩猟生活、すなわち自然が与えてくれる植物や狩で動物を捕ってきて食べるという受動的な生活でした。約1万年位前に今度は農耕文化が起こりまして、人間は食べ物自ら作るようになりました。捕ってくるのではなくて自然を利用して自分で食べ物を作るという能動的な生活、自然との共同生活をするようになりました。自然に素直に従った生活だったわけですね。ところが18世紀になって産業革命が起こり、いろいろな工業製品が作られて、人間は機械を生活に取り入れるという機械文明の生活が発達しました。それは自然の動きに素直に従うという自然との共同生活ではなくなりまして、むしろ自然にはむかう生活、自然への挑戦という結果になりました。人間の生活を便利にした機械工業、あるいは工業技術の発達は、自然環境の破壊をもたらしました。もともと自然環境の中で生きて進化してきた人類の体、自然との調和によって進化を遂げてきた人類の体は、その急激な環境

の変化に追いつけなくなってしまいました。現代の高度に汚染された地球環境、これは高度の文明社会環境と言っているでしょう。これはすでに人体の適応能力をはるかに越えてしまっていて、人間は現在の地球環境に適応しきれないところまで来てしまったという重大な危機の状態になっております。よく現代病、文明病と言いますが、そのような諸々の病気を背負った大人も子どももたくさんいます。すでに人間の体が、現在の環境に適応しきれなくなったという一つの大きな証拠であります。言葉を変えますと、今の文明社会と、我々人間が持っている体、人体とはすでに調和が取れなくなってしまっているのです。

いろいろな弊害が出てきていることは、私が数え上げるまでもなく皆さんよくご承知のことではありますが、その一つ二つの著しい弊害を述べたいと思います。交通機関の発達、それから情報網の発達、これらは激しいスピードの時代を生み出してしまいました。現代はまさにスピードの時代と言っているかと思います。何もかも早ければいい、進めばいい、前に前にただ早く進むだけという激しいスピードの時代になって参りました。交通機関や情報網だけでなく、人間の歩き方、言葉まで早くなったと言われまして、昭和の初め頃のNHKのアナウンサーの言葉と比べると、今のNHKのアナウンサーの方々の言葉は随分早くなっているそうです。こういう生活のあらゆる面がスピーディーになってきますと、人間の生活が忙しくなります。人間のあらゆる行動も押し流されてスピーディーな生活になり、それに耐える人、うまく順応できる人はそれでいいですが、すべての人が急激なスピードの変化にうまく乗っていくとは限らないわけですね。順応しきれない人は取り残される、悩む、そして極端になればノイローゼに陥ってしまいます。会社でもスピーディーに仕事をするの方が昇進して、順応しきれない遅い人はどんどん落とされていくという現象も起こるかもしれません。ノイローゼになり、うつ状態になる人もいるかと思います。

私がこのスピーディーな世相を考えて心配なのは、人間がある目的に向かって行動を起こす時には、こういうことをやりたいという欲望がまずあって、その目的を果たすためにはこういう順序で準備していこうという思考過程が必ずあります。思考過程を経て初めて手

段が決まって行動に移すのが普通であります。こんなに激しいスピードのために、ゆっくり考えて準備をする思考過程というのがだんだん省かれていって短絡思考になりはしないか。何かをやりたければすぐやるという思考過程を省いた、極端に言えば衝動的な行動に走る恐れがあると思います。現代、ニュースなどでよく出てきます。金が欲しければ誰かに相談する、あるいは何かやってお金を得ようという思考過程が省かれて、金が欲しい、じゃあ金を盗んでくればいい、あるいは強引に借りてくればいい、それができなければ殺せばいいじゃないか。お金欲しさに人の家に入って殺して金を持ってくるという、誠に忌まわしい事件がよく起こっていますが、どうも短絡思考、衝動的行動というのが社会に少しずつはびこっているのではないかと非常に嘆かわしく思っております。こういう時代こそ、私たちはしばしば立ち止まりなさいと言いたいわけです。ちょっと立ち止まって振り返ってごらん。しばらく立ち止まっても彼らはまだそう遠くへは行かないよと。立ち止まってじっくり考えて行動した方が、結局最後は勝利を得るんだよという考え方を教育の世界でやってもらいたいと思います。

もっと私が心配しているのは、これは私だけの極端なことでしょうけれど、テレビ電話というのがあるそうです。お互いに顔を見ながら電話をすると聞きます。例えば鹿児島にいた子どもが就職で北海道に行くと。昔は会いに行くには汽車に乗らなければならなかった。つい最近まで飛行機がない時代だったのですから。非常に遠い、簡単には行けない、会いたくても息子に会えない、お母さんに会えない。それが当たり前の過去の日本でした。それはそれなりの欠点があるでしょうけれど、ある面から考えますと、人が人に会いたい、人を懐かしむ心、人恋しい心というのは、時間的に長く会えない、距離が非常に遠いという時に出てくるわけです。詩が生まれ、歌が生まれ、文章が作られる。別れを悲しむ人間の感情を表した文学作品はたくさんあったと思います。別れの悲しみ、会いたいのに会えない人を懐かしむ、そういう文学作品はだんだん消えていくのだらうと思います。文学作品だけでなく、恐らく哲学も変わってくるのではないかと。スピードの世界というのは人間の肉体の動きの生活だけでなく、精神生活にも大きな影響を及ぼすのではないかと一人で心配しております。テレビ電話などは出てこない方がいいと思っております。便利になりすぎると、一方では大きな弊害が生まれてくるということをじっくり考えなければいけないと思っております。

人体にもともと備わっていますたくさんの能力。それは枚挙に暇がないほどに人体はたくさんの能力を

持っております。身体各部のそれぞれの能力、それから人間の頭脳の能力、他の動物には見られない優れたものが人体にはあるわけです。その一つ一つを上げたら大変なことです。身近な例として指のことを考えてみたいと思います。私たち日本人は3本の指を使って2本の箸で食べ物を挟んで食べます。硬いものは硬いなりに上手に挟む、お豆腐など軟らかいものは崩さないように上手に挟みます。大きなものは大きいなりに、小さい粟粒一つでもきれいに挟んで口に持ってきます。この微妙な、巧みな作業を3本の指が実にきれいにやっています。日常のことですから我々全く関心持たないわけですけど。どうしてこんな素晴らしいことができるのだろうかとか開き直って考えてみますと、この作業を成し遂げるのは指3本の筋肉だけではありません。指の関節が加担してきますし、皮膚の感覚も関係してきます。それから硬いもの、軟らかいものを認識する脳の働き。脳から指令が行ってその通りに指が動いてくれます。たったこれだけの作業にも、いくつかの人体の部分の能力が総合されてやってくれているわけです。指のことだけでなく、人体の成す行動というのは決して単一の臓器、単一の組織でできるのではなくて、人体のいくつかの部分協力して成し遂げるわけでありまして。いつも人体はどの行動をやるにしても、単一でない複数の肉体的部分がインターアクション、相互作用を行ってやっているわけです。箸を使うこの巧みな作業を、もし機械にさせたらどうなるか。40年位前、九大医学部の教授で後に名古屋私立大学の学長になられた有名な生理学者の高木先生が医学随筆に書いておられました。もし、この箸を使う作業を機械にさせたら東京駅前の丸ビル位の建物があるだらうと。それを読んで、人体の臓器組織の技能というのはすごいものだと感じたことがありました。今はコンピュータの時代ですから丸ビルほどはいらなと思います。もっとずっと機械が小さくなると思いますが、それでも指3本で物を挟む、あの微妙な感覚、微妙な指の動きをそのまま機械が代用するというのは、いくら機械が発達しても不可能だらうと思います。

その他にも挙げたらきりがありません。今、肉体のある部分の動きと脳との関係に触れましたけれど、脳と肉体の各部分との相互作用、インターアクションというのは摩訶不思議と言いたいほどの作用を持っております。脳で感じたある感情を言葉でどう表すか、その言葉というのは非常に複雑で、非常に巧みにできております。それから頭で考えたこと、あるいは喜怒哀楽の感情が顔の表情としていろいろ変わって表れます。顔の表情というのは顔の筋肉の動き、皮膚の動きで

すが、とても複雑な作業が行われているわけです。目は口ほどに物を言うというように、口で言いたいことを黙って目で表現するというのも人間はやっております。

「細雪」という小説を書いた文豪谷崎潤一郎さんが、ある時脳卒中を起こされて利き腕の右腕が麻痺して書けなくなれたことがありました。非常に谷崎さんが悩んで落ち込んでいたものですから、主治医であった京都大学の内科の前川教授が「口述なさせて弟子に書かせたらいいでしょう」と申し上げたところ、谷崎さんはこうおっしゃったそうです。「それはできません。書くことによって次々に想が浮かんでくるのですから」。書き出せば勝手に指が動いてどんどん想が出てくる、書けなくなると想がうまく出てこないとおっしゃったそうです。このことを前川先生が直接私にお話なさって、人間の脳と体は何と微妙な関係にあるのだらう、とても素晴らしいことをおっしゃったと、先生と二人で話したことがございました。

それから、これも東京のある親しい医者から聞いた話ですが、80歳位のおじさんが脳卒中で右腕が利かなくなりました。入院したベッドのすぐそばに、きれいなおばあさんがやはり病気で入院しておられたそうです。お互い話しているうちにだんだん親しくなると、おじさんがおばあさんの手を握りたくてしようがなくなりました。ところが右手が麻痺しているのでできません。それで左手で右手を持って差し出すと、おばあさんが左手を出してようやく届くと。それでおじさんは喜んでいたそうですが、それを毎日何回も繰り返しているうちに、だんだん動くようになって握れるようになったと言うのです。昼間はリハビリの部屋に行って機械の治療を受ける、味も素っ気もないリハビリの治療です。ちっとも楽しくない。ベッドに帰ってきておばあさんの手を握るのが楽しみで、それをやっているうちに非常に早く回復したそうでして、医者も驚いたと。愛情はリハビリより強し、と友達の医者が言っておりました。人間の肉体と精神との関係は、いろいろな形で表れております。

人間の頭脳の能力の素晴らしさは、いろいろなことで表れておりますが、たったこれだけの小さな脳で人間は過去、現在、未来という悠久の時間の世界を考えることができます。この小さな脳で広大無辺の宇宙を考えることができるかと思うと、目に見えないウイルスという存在を脳で考えることもできます。ということは、人間の脳は極微の世界から極大の世界に広く渡って考える能力があると。何と素晴らしい力であろうと思うのです。ギリシャ時代の哲学者であるアリストテレスやプラトンたちの言葉としてご存知の「人体は小宇宙」。まさに人間の体は宇宙を小さくしたような、宇宙のよう

な底知れない偉大な能力を持っているのだということを考える次第です。

人体は60兆という無数の細胞でできていまして、脳を作っている細胞、肺を作っている細胞、心臓を作っている細胞、あるいは骨を、あるいは筋肉をと、それぞれ種類が違う多くの細胞で人体の臓器はできております。ということは、人体というのは単一の細胞でできているのではなくて、非常に多様性に富んだ有機体であると。それぞれが、それぞれの臓器の成すべき仕事をやっています。では、人体はバラバラにやっているのかというところではなくて、多様性に富んだ人体でありながら、それが全部統一されて一人の人間として動くことができます。多様性にして統合体であると表現できるかと思えます。

ロータリークラブの方がたくさんいらっしゃいますので、ロータリークラブのことについて何も言う必要はありませんが、ロータリークラブをご存じでない方がおられましたらと思うのでちょっと話します。ロータリークラブというのは世のため人のため、自分にできるささやかなことでいいから奉仕をしようという奉仕の心を持った人の集まりです。私が属している鹿児島西ロータリークラブは会員が80人位ですが、その会員は一人一人みんな職場が違います。ロータリーの特徴は非常に多様性に富んだ集まりだということです。では、それぞれ違った職業で勝手気ままに動いて団体としてはどうなっているのか。一人一人が違った職業を持つ非常に多様性に富んだ団体でありながら、クラブとして統合された働きを持っています。まさに人体と似ているなど私は思います。私は医者ですが、普段私がお付き合いしていない職業の方もロータリーにたくさん入っておられます。職種は知っていても、その職に就いておられる方と実際に付き合ったことがないという方が多かったです。ロータリークラブに入ったおかげで、いろいろな職業の方と広くお付き合いができて、いろいろな立場の人を知ることができました。これは大きな収穫だったと思います。そしてその人たちがお互いに、相手の職業を認め尊敬し、そして親しくなる。ですからロータリークラブは奉仕の団体であると同時に親睦の団体でもあります。その奉仕も、何十人かが特定の日に集まって何か作業をして奉仕する、あるいはみんながお金を出し合って寄付をするというだけではありません。ロータリークラブの基本理念は個人奉仕です。自分の職業を通じて一人で奉仕すればいいのです。自分の仕事の中で少しでも人の役に立つことをやればいいのです。考えによっては非常にやりやすい。自分が毎日やっている職業の中で、自分の利益だけを考えるのではなく少しでも人のためにならう。人の立場

も考えて少しでも奉仕しよう。ささやかな奉仕でいいから毎日やりましょう、毎日できなければ1週間に1回でもいいから奉仕しようという意識に燃えているのがロータリークラブの会員の方々であります。人間ややもすると日常の生活に追われて、人様への奉仕を考える暇もないという時もあります。ところがそういう心になっても、1週間に1回は必ず集まって例会を開き、大の大人が子どものように立ち上がってみんなで歌を歌って奉仕の心をよみがえらせます。明日からの1週間はちょっとでもいいから奉仕するぞ、という心をよみがえらせリフレッシュしてわが家に帰ります。ささやかでいいからいつも奉仕を考えていなさいよ、というとも望ましい団体であるロータリークラブに入っている間にか30数年過ぎてしまいました。不思議な魅力を持っている会であります。

さっき文明社会の、あるいは機械文明の世の中にいろいろな弊害がある。その一つとしてスピードの激しい生活を申しましたが、他にもたくさん弊害があります。人体がいかに優れた能力を持っているのか断片的に申しましたが、そういう能力が落ちていくのは実に惜しいと考えます。このまま行けば人類の破滅につながりかねません。そういう絶対になくしはならない人類だけが持っている素晴らしい能力について、また一つか二つ申し上げたいと思います。

約100年前、アメリカの医学者であるドクター・キャンノンが、人体の持っている能力に新しい見解を発表しました。それはホメオステイジスと言って、日本語で訳しますと恒常状態の維持ということです。“恒”もつね、“常”もつねです。どこも具合が悪くなくて体の調子がとってもいいという日が必ずあると思います。そういう状態になりますと、それをずっと続けたいという意欲が出てきますが、それを本当に続けられる体の作用があるのです。人体の正常な状態をできるだけ維持したい。それは誰もが持っている希望でして、その作用が人体には備わっております。人体にはホメオステイジス、恒常状態の維持という技能が備わっているのです。体のどの部分がそのようなことをしてくれるのかと言いますと、決して1個の内臓、1個の組織ではありません。いくつかの体の組織が共同作用として、集まって総合的な力を発揮してこれを維持しているわけです。例えば自立神経というのがあります。交感神経、副交感神経というのがありますが、これが内臓の動きを普段調整しています。また、いろいろなホルモンが出てきて体の必要な整理作用を支えています。それから免疫の力があって、バクテリア、ウイルスが入ってくることによって起こる病気が二度と起こらないように抗体というものができます。白血球

も加わってきます。バクテリアが入ってきて正常が異常になろうとすると、白血球がバクテリアを食べてしまいます。そういう白血球、自立神経、ホルモン、免疫といった人体のそれぞれ違った作用が総合されて、異常が起こればすぐ正常に戻す。そして戻した正常をずっと維持するという働きがございます。人間は体の常に安定状態を願っているわけです、それが変わることは望みません。人間が元気であるということは、その日、恒常状態がうまく維持されているのだと。これを支えるいくつかの組織の働きが総合されて維持しているのだとなるわけです。挨拶で「お変わりありませんか」と言いますが、これは恒常状態がうまく維持されていますか、と言っているわけです。お変わりないのが一番いいです。

例えば、人間は夏暑くてたまらない時には汗が出てきます。出た汗が蒸発することによって体温をどんどん発散してしまう、放出してしまいます。汗が出ず暑いままでおったなら、体温が50度以上に上がることがあると言われております。まさに熱中症で倒れてしまいます。実に巧みに汗を出してくれる。これは体温を安定させようという作用。逆に非常に寒いところにいますと、体温がどんどん冷たい空気に奪われて体温が下がります。極端な例が凍え死にですが、とにかく体温が下がるのを防ぐために人間は知らず知らずのうちに震えてきます。震えるということは筋肉が動くことで、筋肉が動けば熱が発生します。本人はわからないままとにかく震えてきます。それは筋肉を動かしているわけで、筋肉の運動で熱を発生させているわけです。そして少しでも体温を作ろうとしています。人体にはそういう作用があります。震えるほどでなくても、寒い時はよく鳥肌が立ってきます。鳥肌が立つのも、やはり体温を作る非常に小さな作用です。毛を立てる小さな筋肉が1本1本の毛の根元にあるわけで、その筋肉が動いて普通は寝ている毛が立つわけです。そこに小さな熱が発生し、それが総合されて全身が少し温かくなります。このように人体は寒さ、暑さに対しても安定状態を保とうという作用があるわけです。

私たち人間はご飯を食べると、胃から腸に移ってブドウ糖に変化します。ブドウ糖は血液の中に入っていきますから、食後すぐは誰だって血糖が正常よりも上がります。上がったままにしておくといけませんから、すい臓からインシュリンという物質が出てきて高くなりすぎた血液中のブドウ糖を処理、あるいは筋肉に追いやってグリコーゲンとして貯蓄します。血液に増えた糖分を当たり前のところまで減らしてくれて、血糖の安定状態を維持してくれるのがインシュリンです。そのような働きをちゃんと持っているわけです。人間の

の血液は弱アルカリ性です。これが酸性になると細胞は全部やられてしまって、危ない状態になります。ところが人間は酸っぱいものを食べたり飲んだりして、血液が酸性に傾くことがあります。そのままにしておくといけませんので、これを弱アルカリ性に戻そうという作用が働きます。血液の中の酸性を除く方法としてオシッコ、あるいは吐く息から酸を出してくれるようになっております。そして血液を弱アルカリ性に保とうとしてくれるわけです。だから皆さんのオシッコは弱酸性なのです。体の中の酸性を出しますから。私は奄美で生まれて奄美で育ちましたが、小学校の6年生の時です。理科はちょうどアルカリ性、酸性を教える時間でしたが、先生がコップにオシッコを持ってきて「人間のオシッコはこういう理由で酸を出すためにだいたい酸性なんだよ」と言って、青いリトマス紙をつけて赤になったと言って皆に教えてくれました。それが終わってから休み時間にトイレに行きまして、本当か試してみようと思ってオシッコを指につけて舐めてみたら、ちょっと酸っぱい味がしたので、なるほどオシッコは弱酸性だなと思いました。口をゆすいでから職員室にいた先生にそのことを報告すると、先生がものすごく喜びまして、職員室にいた他の先生方もそれを聞いて拍手をして誉めてくれました。次の時間に先生が「福田君、立て」と言って、休み時間のことを話し「これは素晴らしいことなんだよ。君たち誰も知らないだろう」と、また私を誉めて「もし福田君が将来医者になったら天下の名医になるぞ」と言ってくれましたが、とうとう名医になれずに…。私になったメイは、いわゆる名前の名と書いた名医ではなく、この年になるまで難しい医学の世界をあちこち迷っている迷いの迷医になってしまっております。しかし6年生の時に自分でやったことは一生忘れられないものです。皆さん、講演が済みましたらトイレに入って、この機会に自分のオシッコを1滴舐めてみてください。

人間は肉体だけでなく心の世界でもやはり安定していたいものです。ストレスに悩むことがたくさんありますけど、そういうものがなくて本当に明るい精神状態でありたい。喜怒哀楽いろいろ変化が起こりますけど、その変化をできるだけ静めて安定した精神状態になりたいと皆が望むところでもあります。その安定した精神状態がこのまま続いてほしいと。3つの和歌を思い出したのですが、古今集の時代の人だと思いましたが僧正遍昭というお坊さんが作られた和歌に「あまつかぜくものかよいじ ふきとじよ おとめのすがた しばしとどめん」という歌がございます。どこか丘の上に美しい乙女が立っている。美しいな、じっとしておってくれよ、いつまでもあなたを眺めていたいと思っていると

ころへ雲がやってきて隠れてしまうという恐れがある。そのまま見続けさせてくれという歌がございますが、これもまた美しい状態をとどめたいという願いの歌だと思います。源実朝の歌に「よのなかよ つねにもがもな なぎさこぐ あまのおぶねの つなでかなしむ」。浜に座って見ている実朝を想像するのですが、尼さんが渚のところを小船に乗ってこいでいく。そののどかな景色をこのままとどめてくれ、船よ行ってくれるなど。これも楽しい心を続けたいという願いの歌だと私はとりたいのです。若山牧水の歌に「海の思い」という題だっと思いますが「ああくちづけ うみそのままに ひはゆかず とりまいながら うせはてよいま」。浜辺で抱擁している恋人二人。愛の炎が燃えて他のことは何も考えたくないから海もそのまま、太陽も動くな、飛んでいるカモメもそのまま死んでくれと。すばらしい歌です。人間には精神の楽しみをそのまま続けたいという願いがありますが、肉体の場合、キャンノンはホメオステイジスという作用が人体にあるという素晴らしい学説を立てたわけです。健康とは、言葉を変えていえばホメオステイジスがよく保たれている体と言えるし、この作用が一生続いている人が長寿になるのだと言うこともできると思います。

他にも人体には素晴らしい能力があります。異質の二者という言葉がございます。明治、大正時代に有名な物理学者であり、随筆家である寺田寅彦先生がこういうことを言っておられます。「ものの実体はそのものが単独にある時よりも、質の違った他のものと並んでいる時、接している時こそ本当にそのものがわかる」。そのもののアイデンティティーは他のものと接している時にはっきりする、ということを書いておられます。確かに白いものが本当に白かどうかは、そばに黒があつて初めて認識できます。大海原の海に小船を浮かべて一人乗っている。その人は一番海を知っているはずだけれど、そばに岬や山、陸地が見えてこそこれが海なんだとわかる。違ったものに接すると、そのもののアイデンティティーがはっきりします。異質の二者の接点というのはすべてのことに通じると思って、寺田先生の言葉に感銘を受けました。これは空間の世界、時間の世界、人間界でも言えることで、世の中全部異質の二者でできていると言っていいと思います。例えば、Aの畑の主とBの畑の主が接していると境界争いが出てくるように、異質の二者の接点というのは悪くすれば諍いの元になります。両者が相譲らなければ諍いになり、国境で諍いが起こると戦争になります。これは空間の世界ですが、時間の世界でもあります。徳川幕府の時代から明治天皇の天皇新制の世の中が変わるといふ時代の接点で、明治維新と

いう内戦が起こったわけです。フランス革命だってそうです。政治体制が変わるといって接点は、ややもすると両者相容れないままに戦いになることがあります。しかし、おのおのの特徴を主張しながら両者がうまく理解し合って融合したならば、より高い統合の世界が生まれるわけです。異質の二者の接点というのは、良くいく場合と悪くいく場合があると。人間の世界でもそうです。夫婦は男と女という異質の二人が一緒に住んでいるわけで、その接点がうまくいって夫婦円満か、まずくなっていつもケンカばかりしているか、いろいろなことが起こると思います。我々ロータリアンの世界でも、全く違った職業の私たちが一緒にロータリークラブに入っているわけでして、まさに異質の二者の接触だらけですが、それが非常にうまく互いに理解し合い、譲り合ってとても和やかなロータリークラブの活動をやっているわけです。異質の二者の相容れない状態が、そのままでも、もしうまく融合したならば一段高い統合の世界ができます。テーゼがあれば必ずアンチテーゼがあります。テーゼがあってアンチテーゼ、反論があると二つでもってジンテーゼができるという論理学から考えても、アンチテーゼは決してあっていけないのではなく、ジンテーゼを作る結果になればめでたいことだと思います。二律背反という弁証法の言葉がございまして、二つのものがそれぞれ自分の命題を主張して譲らない。それだったら何の進展もありませんが、その二つの命題がお互いに理解し合って自分を抑えるところは抑え、相手を伸ばすところは伸ばしてうまく融合すれば、いわゆる止揚の状態、アウフヘーベンの世界ができます。こういうことはよく世間にあることです。

人体にも異質の二者はたくさんあります。例を挙げますと、さっき申しました自律神経の中には、交換神経と副交換神経というまったく相反する作用を持つ神経があります。それぞれ強い作用を持っていますが、これがうまく融合して、例えば交換神経が働くと心臓は早く打ちます。血圧も上がります。副交換神経が働くと心臓はゆっくりなって落ち着きます。だから心臓を早く打つ必要があれば交換神経が心臓に命令し、心臓をゆっくり休ませたい時は副交感神経が心臓を支配するという相反する二つの神経が、場合によってうまく協調融和しながら心臓を動かしてくれます。心臓だけでなく、腸にしても何にしても内臓の大部分は交換神経と副交換神経が融和しながら体の平穏を保ってくれているわけです。動脈と静脈も異質の二者ですし、肺が吸い込む、吐き出すという作業も動作としては異質ですが、二つが入れ代わりして呼吸という大事な生理作用を営んでいるわけです。

渚を愛する会というのがございます。日本中の美しい渚が埋め立てられて壊れていくのが耐えられなくて、26年前に渚の自然を残しましょうと叫び出しました。もう亡くなられた椋鳩十先生や鹿児島大学の山根銀五郎先生など、いわゆる鹿児島の文化人の方々を片っ端から訪ねて行って、こういう運動を起こしたいと申しましたら諸手を挙げて賛成してくださいました。埋め立てが始まったら浜辺に座って闘争するような運動ではなく、私は美しい自然の浜を鹿児島に残したかった。鹿児島は渚がきれいだというだけで、渚に飢えている大都会の日本人がたくさん観光に来てくれることも考えられます。そういう文化的な運動にしたいと思って、いわゆる文化人を訪ねました。そして皆さんの協力を得て渚を愛する会ができたのであります。異質の二者の考えで申しますと、地球は陸地圏と海洋圏と大気圏の3つからできていますが、その二つである陸地圏と海洋圏、浜辺と海という異質の二者が、入り込んだり出たりしながら非常に美しい調和を保って渚という世界を作っております。そのように異質の二者というのは人間の世界にいっぱいありますが、お互いに譲り合って認め合って融合して協調すれば平和な世界ができるということを申し上げたいのであります。

最後はスライドを出してお話したいと思います。アメリカの世界的に有名な内科の教授がおっしゃった言葉です。「いたずらに薬、薬と薬にばかり頼る医者だめだ」。患者さんは仕方ありません。みんな薬を欲しがります。でも医師の第一の義務は、薬を服用しないように患者さんを教育することとおっしゃっておられます。点滴というのがあります。点滴は非常に広くなされています。胃が病気であれば、食べられないから栄養を点滴で入れることは当然必要です。胃の病気でなくて、心臓の病気が重症で本人に全然食べる意欲がない。病気が重症になると人間は食べられなくなります。それでも栄養を入れなくてはいけないから点滴をやっているわけで、確かに必要なことではあります。私が絶えず後輩の医者、学生たちに言っていることは「点滴は本当に必要に迫られて仕方なくやることで、いつまでも続けてはいけません」。点滴は1週間も10日もやっていることがあります。その間、胃は開店休業です。胃が仕事をしなければ肝臓も休みます。胆のうも。消化器に関するものは全部休みです。人体の臓器は休ませてはいけません。毎日当たり前に動いてなくては。手足の筋肉だけでなく、内臓も。脳もボヤツとしてはいけません。毎日ものを考えて使わなくてははいけません。点滴というのは、そういう意味で大事な臓器を休ませているのだから人体全体としての調和が乱れます。普段、口から入れる

栄養を血管から入れるということは、非生理的なやり方だから長くやるとはいけません。胃の病気でなければ、できるだけ胃にもものを入れなさい。そうすれば胃が動き出して消化を始め、腸が動く、肝臓が動く…全部が動き出します。消化器が動き出すと、循環器の心臓もなおさらよく動きます。それで鼻腔栄養と言ってありますが、鼻から食道に管を通して胃の中に流動物を流し込みます。そうすると本人が口で食べて入れたものと同じように胃は受け取って消化が始まります。点滴とは違って胃を動かしますから消化器が全部動き出します。ぜひ早くこれに移し変えなさいと私は言っているわけです。ところが、これは非常にいい方法なのですが、管から入るわけですから本人は全然味わえないのです。だから非人間的なやり方と私は言っていますが、仕方ありません。そうしてでも胃に入れたいのですから。そして1日も早く口から食べる方法に戻しなさいと言っています。人体をできるだけ早く元の状態に戻すということを、医者がやらなければならないと言ったわけでした。

ホワイト先生というのは、もう亡くなられましたが心臓の神様と言われたアメリカの医者です。アイゼンハワーという人が大統領時代に心筋梗塞で倒れまして世界が注目しました。それまで心筋梗塞の治療といえはある方法が決まっていたのですが、その時に主治医だったホワイト先生がそれを破って素晴らしい治療をして、早く回復させてプールで泳がせたという驚くべき方です。そのホワイト先生にアメリカでお会いしまして、その後鹿児島にご案内して講演をしていただいたのですが、その中でこういう話をされました。中年の夫人が自分のところにやって来た。診察を受けに来たのではなく、自分には16歳と18歳の息子がいると。息子たちの父親は夫です。42歳の時に心筋梗塞で死んだ夫の父は51歳の時に心筋梗塞で死にました。そのまたお父さん、息子たちのひいじいさんは59歳の時に心筋梗塞で死んだと。死んだ年齢を逆に見ると、だんだん10年位ずつ若くなっている。この調子だと私の息子たちは30何歳で心筋梗塞で死ぬのではないかと心配して相談にいらしたわけです。いい薬を飲ましてほしいと言ったので、ホワイト先生は「心筋梗塞にならないような薬はありません。生活で予防しなさい。すなわち美食、食べすぎを止めなさい。運動をさせなさい」と生活改善を詳しく説明されたそうです。特にこの話を出したのは、病気の治療としてやれ注射だ、飲み薬だ、と日本の患者さんが頼りすぎる。お医者さんもそれに従ってやむなく出します。飲み薬や注射が必要な時もありますが、それよりもっと大事なことは、その人を病気にした生活の欠点はどこにあるの

か医者は突き詰めて、生活を改善させなければいけません。その医学的指導が非常に大事だと痛感しているわけです。

杉田玄白。これは江戸時代の有名なお医者さんです。87歳で亡くなりました。医のこと自然にしかず。この人の辞世の言葉です。医療に関することは薬だなんだといろいろやるけれど、結局は人間の体が持っている自然の力を引き出して、その力で患者を治す。それに勝るものはないということで辞世の言葉だったのです。

これは谷山の山奥に住んでいらしたおばあさんです。100歳です。私は昭和40年から100歳の医学的な研究を始めました。私は心臓が専門です。心臓病の悪さによっては少年も青年も死んでいきます。ところが100歳生きている人、すなわち100年動いている心臓があります。どういう心臓か調べてみたいという素朴な興味から研究を始めました。鹿児島県内の100歳以上の方をあちこち訪ねて診察し、心電図をとり、血液をとってコレステロールなどを調べました。一人のお年寄りの診察は1日で済まないもので、2回、3回と通いました。知らない医者がやってきて診察するわけですから、精神的にも疲れるのでしょう。「ダレたー」とおっしゃると私は怖くなって帰ります。それを今日で済まそうと無理してやって、おばあちゃんがあくる日亡くしたら医者が来たからだと言われますから。このおばあさんは、私が行った時にちょうど畑で落花生を掘っておられました。隣に立っているのが72歳の娘さんです。娘さんに私に来た目的を話すのですが、耳が遠くて聞き取りにくかったようです。それを見て100歳のおばあさんが立ち上がって「先生、娘は耳が遠いからダメですよ」と言って私と話をしてくれました。それから自宅に戻ってもらって家の中でじっくり診察することができました。私は表の座に通されておばあちゃんは炊事場に入っていき、随分待たされました。どうしたのかと思ってこっそり覗いたら、自分の部屋に行って鏡に向かって一生懸命化粧をしていらっやいました。100歳のおばあさんが。私は非常に嬉しくなりました。やはり男も女も老醜をさらさずにできるだけきれいにしようという、ちよびり色気があることはとてもいいことだと。これも長生きの秘訣ではないかと思いました。

こちらは106歳で亡くなったおじいさんです。重富の先の帖佐という村のおじいさんです。この方のところへは100歳から毎年通って、診察しました。おじいさんの仕事は、夏も冬もいつも外でワラジを作っているらしいです。今ごろワラジを履く人はいませんが、おじいさんの作ったワラジを大事に家に飾るという村の人たちが買いにくるわけです。赤ちゃんが生まれると小さなワラジを買って帰るというように。私が行くた

びに、冬は防寒着を着て、夏はふんどし姿でワラジを作っていました。おじいさんは家の中で仕事をしないで、いつも太陽の光を浴びて海風を吸いながらやっておられました。健康にいいことをやっておられるなど感心しました。亡くなってから解剖させていただいて、心臓やら脳やら全部調べて学会で発表致しました。

次の方は鹿児島市内で生まれて鹿児島市内で100年生きてこられた方です。毎年夏に渚の会が渚のコンサートをやっておりますが、このおばあさんは娘さんたちに連れられて毎年聞きにいらっしゃいました。103歳で亡くなる前の101歳まで皆勤のおばあさんでした。一度は会場で花束を差し上げて、みんなで拍手をしてお礼を申したことがありました。そのように音楽を聞いたり、絵の展覧会を見に行かれたり、常に新しいものを知りたい、見たい、聞きたいという知識欲に燃えているおばあさんでした。他にも50数名全員の写真を持っていますが、時間の都合で3名だけを皆さんにお見せしました。

100歳は人間だれもが望むところです。他人事ではなく、あなた方も100歳まで生きられるのです。見本がちゃんとあります。近頃は100歳を迎える人が増えてきました。こういう人たちが特別に100歳まで生きられるのではなく、皆さん方全員100歳まで生きる能力を持って生まれてきているのです。もちろん遺伝子が物言うことも考えなくてはいけません、生まれつきの先天性因子の他に後天性因子、すなわち生活が大事なのです。長寿の人たちみんなが長寿の遺伝子を持っていらっしゃるとは限りません。自分の体に一番適する生活の仕方を自分で選んで、それをずっと続けてこられました。だから私は100歳の人たちは知識の人ではなく知恵の人だと思います。明治の初めに生まれた方々ですから、みんながみんな学校を上まで出られたはずはありません。だから長寿になるための知識を勉強したのではなく、生活の知恵で自分をちゃんと守ってこられた。100歳の人を見ながらそのようなことを考える次第です。

100歳の秘訣は何かとよく尋ねられます。食べ物が一番大事だと言う学者もいれば、これさえ守れば100歳まで生きられるという人もいますが、私は否定しております。100歳は人間の最高作品です。そういう作品を成し遂げるには、生活のたった一つのある要素だけでできるものではありません。人体のいろいろな臓器、組織が持っている能力をフルに動かして、しかもそれが総合された生活が、この人たちを100年生かしたのだと思っております。100歳長寿というのは、人間が自分に作り得る最高の作品だと私は言っております。学歴も家柄も何もありません。その人が自分に作った

最高の作品だと。しかも総合的な生活の賜物であって、総合作品だと私は言いたいのです。もう一つ。90歳を過ぎますと、もう自分で自分の生活のことができなくなる、いわんや働いて収入を得ることはできなくなってきました。ほとんど家族の世話になっています。介護してくれる人、助けてくれる人が必ずいるわけです。だから100歳長寿は共同作品だと言っているのです。本人一人が作った作品ではないです。家族、あるいは他人であってもいい。とにかく支えてくれる人が一緒に助けて、この人たちは100歳になっています。共同作品だと私は言っているわけです。皆さん、100歳まで生きるということは、あなた方の体が持っている能力を総合して毎日を過ごすということです。その総合作品の最高作品が100歳の長寿。そして家族たちの介護を受けながら協力してもらって共同作品を作りなさいと言いたいわけです。

まだまだ細かいことを話したいのですが、時間を超過してしましまして大変司会の方には失礼致しました。以上でもって私の今日の「人体復活一百歳長寿への道一」という演題の講演を終わりたいと思います。ありがとうございました。

## 謝 辞

ガバナー 三木 靖

感動の余韻に浸りたいところではないかと思いますが、私の役割としてお礼を申しあげなくてはならないので、お許しください。福田会員にはロータリーの一會員の立場で、医師としての足跡を飾ることなく淡々とお話していただきました。この席上で、小学校の頃のオシッコの話が出るとは思いませんでしたが、大変わかりやすいエピソードとして聞かせていただき、改めて福田先生のファンになりました。人体が持っている不思議と申しましょうか、能力のすごさについて医師の立場から明確にお話しただけで大変うれしく思います。このお話で、大自然の中に生きている人間ということを感じ、渚に愛を注がれるお気持ちがよくわかりました。恒常状態を維持するという人間が持っている力をフルに発揮して、本人と家族、多くの方に支えられることにより、最高の作品になれるのだという心強いお話も聞きました。皆さんとともに先生に感謝しながら、今のお話を生かして、我々自身が100歳に向かって最高の作品を作り続けて参りたいと思います。福田先生、ロータリー100周年にふさわしい感動的で楽しいご講演どうもありがとうございました。ご健康で、いつまでもご活躍いただきます様お祈りいたします。