



第57回 お正月の風景と健康

▼お正月の風景と健康

師走は走るという言葉通りのあわただしい年末だった。正月は自宅でゆっくり過ごせたが、皆さんはいかがだっただろうか。私が小さい頃、年末の実家の大掃除は、畳をあげて、障子の張り替え、天井のすす払いなど、まさに大掃除であった。餅つきや雑煮、親戚が集まるのも正月の楽しみだった。しかし最近では、おせちは通販、餅はスーパーで、親戚が実家に集まることもなくなった。合理的なのだが、なんだか寂しいような気持ちもある。

▼非日常の影響

私は鳥取の田舎育ちなので、雑煮といえば、あずき雑煮のことだと思っていた。いわゆるぜんざいだが、正月三が日これを食べ続けると、さすがにもう十分といいたくなる。後になって、雑煮には、すましやみそ風味など、いろいろな種類があることを知り、非常に驚いた。50代のいまでも、正月はあずき雑煮を食べないと正月気分にならないのは、小さい頃の習慣のためだと思う。ところで、年末年始は日常とは違う生活となり、お餅やおせちなど摂取カロリーが増える。アルコールも増えて、だいたい糖尿病の患者さんは血糖コントロールが悪くなりがちである。糖尿病診療をはじめた頃は、正月明けの外来で血糖値が悪くなった患者さんがくると、「だから食べ過ぎちゃダメだといったでしょう」と攻め気味の口調が多かった。でも最近は、「まあほどほどに」とやわらかい感じの対応に変わってきた。なぜかというと、年末年始は人生にとって貴重な時間と思うようになったからだ。親戚と会ったり、家族でテレビをみたり、いろいろ非日常の場面が現れる。非日常だから何をしてもよいわけではないが、非日常にはそれなりの意味があると思うのだ。年をこして、元気にまた一年をはじめようという儀礼としての意味合いである。儀礼には饗宴がつきものだ。そのような場面で、食べ過ぎないように、血糖値を悪化させないようにと気を張る心のありようはどんなものだろうか。「正月ぐらいのんびりしなさい、日常に戻れ

ばまたしっかりやろう」程度でおさめておきたいと思う。「ほどほどにゆるく」くらいが、ええ按配に結びつくのではないか。「人はパンのみにて生きるにあらず」ではないが、「人は血糖値のみにて生きるにあらず」という面もあるだろう。もちろん、糖尿病の状態や合併症によって、正月でも厳しく食事管理しないといけない人がいるのも事実なのだけれども。

▼医療者の職業病

人は健康であるべきで、病気は駆逐すべき悪いものという信念は、医療者の誰しもが抱く思いである。しかし、あまりにも几帳面に原理的に考え始めると、患者の人生が糖尿病(病気)を中心回っているような錯覚をいだく。もちろんそんなはずはないのだけれど、これは医療者の職業病であろう。人間は意識や関心を寄せる対象のことばかり考えていると、少しずつ当たり前の思考からずれていく。医療者も時には、人間本来の姿に立ち帰って考えることが、大切なではないだろうか。



鳥取大学医学部
地域医療学講座
教授

谷口 晋一
(たにぐち しんいち)