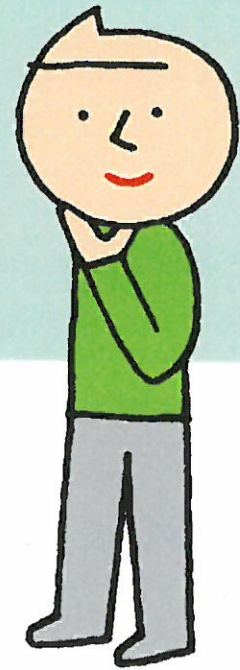




Text by 福生吉裕

どきどきの 未病医学



第1回

どきどきのススメ いいどきどき、 悪いどきどき



どきどきとは単に心臓の異常鼓動を指すのではなくてこころの躍動感をさすのだ。どきどきには「いいどきどき」と「悪いどきどき」がある。年齢を経るにつれてこころの感動は少なくなり、心臓の収縮力は落ち、それに伴い心臓のリズムが乱れてくる。これが悪いどきどきである。階段を上がる時に心臓の鼓動を感じるようになる。坂を登ると息がきれる、眠っていて突然どきどきが生じる時もある。これらは老化型どきどきであり悪いどきどきである。

このシリーズは心臓の躍動感が低下してきた頃の世代を対象にして、こころのどきどきを蘇えさせることで心臓の老化型どきどきを抑えていこうというシリーズである。

こころのどきどきを積極的に上げていくことで心臓の悪いどきどきは抑えられるものだ。感動的などきどきは血管を広げ心臓への負担を軽減し、脳血管の血流の増加をなす。自分自身を再発見した時にどきどきが生まれる。仕事人間で家庭のため、子供のために働いてきた時間を今度は自分のための自分発見の時間に向けて見てはどうだろうか。これだけで新たなどきどきが見つかる場合がある。

「これは初めてだった。これまで知らなかった、新しい経験だ」。少年少女だった頃、当たり前と感じた新規の体験の喜び、これからは積極的に求めていくどきどき勇気が大事である。新しいモノを知った自分、味わった自分、こんな時にいいどきどきが生じる。この自分発見のどきどきは心臓病を少なくして認知症の予防にもつながる。

どきどきするのにそんなに経費はかからない。ぶらりバスに乗って、来たこともないバスストップで降りてみよう。見たこともない路地や商店に気づくであろう。貴方のことは誰も知らない。これだけで脳の血流は上がっている。

その街を散歩しながら周囲の風物に関心を持ち、花の名前を覚えたり、家の造りに関心を持ち、商店の飾り物や値段に感動をしても良い。そして通りすがりの人に声を掛けてみよう。何かを訪ねてみよう。「この橋のたもとの街は何ですか?」。かすかなどきどきを感じるはずだ。そして別れ際に「ありがとう」を言おう。これだけで脳血流は増え、中性脂肪は下がり、善玉のコレステロールが上昇してくる。いいどきどきは悪いどきどきを抑えてくれる。



ふくお・よしひろ 日本未病システム学会幹事理事。財団法人博慈会老人病研究所所長に就任。日本未病システム学会を立ち上げに関わる。高齢社会における健康安心システムの提唱を行う。主な専門は、「動脈硬化」「高脂血症」「膠原病」「老人病の臨床」。現在は「未病」と「抗老化」を主軸とした研究を進める。著書に『未病息災』(源草社)、『見た目で病気がわかる』(宝島社)など。

Illustrations by 江口修平