

# 人生をかけた、「生きがい」をやり遂げる

長野県の地域医療を支えながら、ベラルーシ共和国の放射能汚染地帯への医療支援、空爆の絶えないイラクの難民キャンプでの診察、東北の被災地の応援など、誰かの笑顔が「生きがい」と語る鎌田實さんに、楽しく生きるコツを伺いました。

## 長寿日本一になった、長野県

43年前に、私は諏訪中央病院に赴任しました。

当時の長野県は、脳卒中など様々な病気を患い、若くして亡くなる人が多い全国でも屈指の地域でした。若さもあり使命感に燃えていた私は、地域医療の再生に取り組み中で、地域住民の健康を取り戻すことに着目しました。診療を終えた夜の時間を使い、およそ1年間で80の公民館を回り、住民向けの健康セミナー「健康づくり運動」を実施しました。その後、数年で長野県が長寿日本一になったことは、皆さんもご存じではないでしょうか？

## 食生活を改善し、健康の基礎をつくる

健康を取り戻した要因の調査も進みました。「食生活の改善」や「持ち家率の高さ」、「坂が多く足腰が強い」など、約40項目について調査し検証しました。健康医療の観点からは、減塩する、野菜摂取量を高める、オメガスリー(③)と呼ばれる脂(脂肪酸)を摂取するなど、食事の改善に効果がみられました。オメガスリーは、魚に多く含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)、エゴマやナッツ類などに多く含まれるαリノレン酸などの脂肪酸の総称です。私は、肉食ばかりでなく、

できるだけ長野県内でも容易に手に入ることができるエゴマやクルミを食べるように、住民の皆さんに伝えました。また、腸の機能を高め免疫力をあげることも重要だとわかりました。腸内を健康に保つために、野菜類、キノコ、コンニャク、海藻などの繊維質と、ヨーグルトや納豆やチーズなどの発酵食品を勧めました。人間は2億個の免疫細胞を持ち、その内の約6割が腸内にあると言われています。腸内の健康は、免疫力アップにつながり、健康の基本となります。

## 「生きがい」を持ち、長生き人生を楽しむ

健康で長生きするための結論は、「生きがい」を持つているかどうかに行きつきました。詳しく調べると、長野県は高齢者の就業率が全国でも高いことがわかりました。小規模な農業従事者が多く、段々畑や棚田で農作物を育て、わずかでも販売し収入を得ています。日帰り温泉に行ったり、孫に何かプレゼントを買ってあげたり。小さな喜びの積み重ねが生きがいとなり、自分へのご褒美として返ってきます。そのサイクルが、どうも健康に大きく影響を与えているのではないかと、私は考えています。

## 「幸せホルモン」のオキシトシンを増やそう

もう一つ。医学的な検証は道半ばですが、1%でもいいから、ほんの少し誰かのためになることも健康につながると確信しています。医学的には、「幸せホルモン」と呼ばれるオキシトシンが増えると、若々しく元気になると言われています。

教育者の皆さんは、日本の未来を担う子ども達のために人生をかけてこられましたから、オキシトシンが十分に脳内に分泌されています。笑顔で元気な先生が多いのも、オキシトシンの効果ではないでしょうか。退職をされた皆さんの場合も、教鞭をとっていた頃と同じように、誰かのために何かをするとオキシトシンが増加

68歳になる私も、毎月10本ほどの連載記事を抱え、海外や被災地で医療ボランティアに励み、講演会など全国どこへでも出かけます。著書の執筆もしますし、2つのNPOの面倒を見ています。病院で



諏訪中央病院名誉院長  
鎌田實さん

は、予約外来の診察を行い、夜はジムに通います。スキーシーズンならば、休みの時間を活用して3.5キロの滑走コースを、ゴンドラリフトに乗って3回は滑りますよ。

正月に家で、じっとしていることが性に合わず、元旦を難民キャンプで迎えることもあります。必死に生きようとしている難民キャンプの子ども達と一緒に、昇る朝陽を見ていると、「俺は、生きています。幸せだなあ」と実感します。子ども達の笑顔に包まれていることが、私の生きがいになっていると気づかれます。

## 遊行を、とことん楽しもう

皆さんに、ぜひ読んでいただきたいのが、

1月に出版した『遊行を生きる』です。

遊行とは、古代インドに伝わる人生の4つの区分の最後の時期のことです。学生期、家住期、林住期を経て、到達する遊行期は、死ぬための準備をする時期と言われる人もいます。しかし私は、しがらみから離れて自由になり、背負うものがなく、失敗を恐れずにやり残したことに励む時期だと考えています。周りの空気を読む必要もなく、自分自身が一番正しいと思うことを語り行動する時です。自由な発想で、自由に行動することは、人生を積み重ねた皆さんの生きがいの集大成です。

自分の責任で、自由に生きる。健康で長生きするための、一番の秘薬です。



イラク・ザータリ難民キャンプの子ども達と

### Kamata Minoru

1947年東京生まれ。東京医科歯科大学医学部卒業後、30歳代で長野県の諏訪中央病院長となり、病院を再生させた。「健康づくり運動」を実践し、長野県を長寿日本一にした功績で知られる。また、東北の被災者支援にいち早く取り組み、活動を続けている。1991年よりベラルーシ共和国の放射能汚染地帯での医療支援、2004年にはイラク支援を開始し、現在も継続している。