

はじめに

「私がありのままの私でいられる、そんな暇などないのです」

—— エデン・フォン・ホルバート

健康診断に行き、ダイエット食品を食べ、人間ドックを受け、マッサージを予約し、呼吸法の練習。断食も開始。サプリメントと整体の専門書を買ひこみ、電磁波は身体に悪いのでその対策を考える。フィットネスクラブで汗をかき、血をサラサラにするために野菜を食べる。デトックスティーで腸内の毒素を排出。たまには、肥満度を計算。ダイエットのカウンセリングも受けに行こう……。

健康を維持することは、こんなにも大変です。

とはいえ、私たちはめぐまれた時代に生きています。人類は、抗生物質、高度な外科手術、補聴器などを発明し、天然痘とペストを撲滅しました。治療法ははまだ確立されていないとはいえ、癌^{がん}、糖尿病、うつ病の治療法は目覚ましい進歩を遂げています。先進国に住む私たちは、歴史上、最も健康で、最も長生きしているのです。それなのに現代人は、今まで以上に多くのストレスをかかえ、身体の不調と疲労を感じています。

1998年にノーベル経済学賞を受賞したハーバード大学のインド人教授、アマルティア・セン博士によると、アメリカ合衆国には、インドで最も貧しいビハール州よりも病人が多いそうです。しかし実際は、経済的に豊かなアメリカ人のほうが、インド人の何倍もの時間とお金を健康のために使い、長生きしています。

先進国はどこでも同じような状況なのではないでしょうか。精神科医のクラウス・デルナー博士は、誰もがむやみやたらに病院に通うという現状に不安を感じ、ドイツで調査を実施しました。医者診察データをもとに、神経症や精神障害の発症率を計算したところ、なんと不安症、認知症、うつ病、パニック障害、統合失調症だけで210%を超えてしまいました。1人でいくつもの病気をかかえている、気の毒な人がたくさんいるということです。それにしても、おそろしい結果です。

自分が病気だと感じている人も多いはず。人間は、自然のリズムを無視して睡眠を削り、昼も夜もなく動きまわる唯一の動物です。身体をしめつける衣服を身につけ、アレルギーに悩んでいます。これでは健康でいられるはずがありません。多くの人が疲れ切っているように見えます。また、結婚に失敗した、職場に失望したと悩んでいる人もたくさんいます。そういう人たちに、健康食品や筋力トレーニングや腸内洗浄といった健康法をすすめたところで、問題を解決してあげることはできません。

血液検査を受け、脈拍をチェックし、呼吸法を習わなければならない。健康のために何かしなければならぬ。現在は、この「健康のために××をしなければならない」が良識ある社会人の合言葉となっています。しかし、健康がすべてでしようか？ 大事なことは他にもあるはず。健康とは何か、健康であるためには何が必要か。無理せずに健康でいられるコツを本書にまとめました。

たとえば、多くの研究者が、軽度の体重超過は世間一般でいわれる理想体重よりもずっと健康的であることを明らかにしています。では、健康的な食事とはいったい何なのでしょうか？ それは簡単にいうと、おいしいと感じ、食べたいと思うものを食べることです。雑食こそが、最も健康的な食生活なのです。果物、野菜、粗麦を食べると長生きできるとか、癌などの難病を予防できるという話をよく耳にします。でも、科学的に証明されているわけではありません。

健康とは、健康にいいものとはいったい何なのか。何が私たちを病気にさせるのか。これが本書のテーマです。健康にいいか悪いか、それは結局、量と回数の問題です。多すぎても少なすぎてもよくないのです。たとえば、無理な禁酒は、スポーツのしすぎと同じくらい問題です。これはスポーツやアルコールにかかわらず、いろいろなことに当てはまります。

ストレスについては、対処法や忍耐力をつける方法がたくさんあります。本書では、職場の問題だけでなく、夫婦間の問題や、余暇の使い方までテーマを広げ、ストレス解消法を説明していきます。ネパールで仏門に入ったたり、世捨て人になったりしなくても、安らぎや快眠や平穏を得ることができます。男性と女性も理解しあえるのです。新婚でなく

でもセックスを楽しむこともできます。すべて難しいことはありません。

本書は、ただ単に個人的な考えを述べているものではありません。特殊な治療法やオカルト的なあやしい方法などは一切とり上げていません。すべては、専門書や専門誌に紹介された科学的データにもとづいています。健康に役立ち、効果がある方法だけを紹介しています。簡単に、実用的、経済的なものばかりです。

追伸…ご感想をお聞かせ下さい。効果のあった方法について、ご意見をいただければ幸いです。

左記にご連絡下さい。

info@werner-bartens.de

2011年5月

ヴェルナー・バルテンス

ありのままのあなたで健康になる 19の習慣 目次

01 問題だらけの人生なんてない! 14

病気の予防をすればするほど、疲れていくだけ 16

あなたはあなたのままでいい 22

「悪い習慣」は身体にいい? 25

02 日常生活——習慣を味方につける 28

不幸や不満、怒りは寿命を縮める 30

健康でいられるのは、家族のおかげ 32

ペットはすばらしい! 33

歩くと、もの忘れしなくなる 35

心臓に優しい音楽がある 36

オフィスで身体を動かそう 37

03 食事——難しく考えずに楽しい食事をしよう 41

食べたいものを、自由に食べる 43

健康食について話す人とは、いつしよに食事をしないこと 45

何でも食べることが、一番あなたを健康にする 46

外国の食文化をまねしない 48

04 アルコール——お酒の適量とは? 50

心臓のために1杯やろう 51

適度なお酒は、適度な血圧をもたらす 54

お酒は脳に優しい 56

ワインを飲めば、妊娠する? 57

週末の飲み会より、毎日グラス1杯を習慣にする 59

お酒は本当に身体に悪いのか? 61

大酒飲みの運命——あなたは大丈夫? 64

05 栄養学——栄養学には落とし穴がある 66

食料品のキャッチコピーに惑わされないで! 67

正しい食事は、あなた次第 69

「減塩」は本当に身体にいいのか? 72

野菜・果物を食べても癌にならないとは限らない 75

魚は食べたほうがいい? 78

栄養学は矛盾だらけである—— 79
矛盾だらけの低脂肪食—— 82

06 ダイエット——正しくやせよう！—— 84

リバウンドをくりかえすほど、太りやすくなる—— 85
毎年体重が増えていくのはなぜだろう—— 86
ダイエット法は信用するな—— 89
あなたの身体は排水管ではない！—— 91
無理に断食なんてしないでいい—— 93
身体のデトックス作用を信じよう—— 95

07 体重——理想の体型を求めて—— 97

「標準体重」は超えてもいい—— 98
ぽっちゃりして、かつ健康になろう—— 100
脂肪のつき方で危険度は違う—— 102
ぽっちゃり型は長生きできる—— 105
太っている人は教養がない？—— 107
太っているか、太っていないか—— 110

08 ビタミン——間違いだらけのビタミン信仰—— 113

ビタミン剤は毒になる可能性がある—— 115
リンゴとビタミン剤は違う—— 120
「ビタミン不足」はつくり話である—— 122

09 スポーツ——正しい知識で、適度な運動をしよう—— 126

ちよつとした体操と10分間の早歩きから始めよう—— 127
最適な緊張感がなければ勝つことはできない—— 129
サッカーをすると記憶力が悪くなる？—— 132
セックスは命とりになることがある—— 133
競技スポーツは健康的でない—— 137
スポーツ選手は突然死しやすい？—— 141

10 人間関係——健康はみんなで分かちあうもの—— 147

健康は、いい仲間がいることで生まれる—— 149
全体の力と個人の力—— 151

11 男女関係——男女仲よく、健康になろう

男女ではストレスの感じ方がまったく違う——155
「夫婦4年目の危機」を克服しよう——156
喧嘩は、ほどほどに——157
正反対のにおいに惹かれるメカニズム——159
結婚すると、太るのはなぜだろう——160

12 結婚とセックス——夫婦関係を良好に保つ

理想の結婚は、弱い男と強い女が結ばれること——163
人は身長で恋をする？——165
1人で登っていると険しい山も、恋人となら丘に感じられる——166
夫婦間の情熱を長持ちさせるには——168

13 ストレス——日々追われるストレスと上手に付きあう

不満ばかりかかえる仕事人間は、要注意——172
競争社会は、「葉づけ」でできている——174
憂うつ谷から抜け出そう！——179

14 睡眠——安らぎのある睡眠をとろう

「こだわり」を捨てると安らかな睡眠が得られる——183
あなたの睡眠が病気に変わるとき——186
夜更かしはデブのもと?!——188
睡眠不足は風邪のもと?!——191
寝不足と寝すぎ、どちらが身体に悪いのか?——193

15 感情のコントロール——気分よければ、健康になる

愛は人を健康にする——203
不機嫌は人を病気にする——207
幸せの通り道は、自分で切り開くことができる——208
信じる者は、救われる!——210
薬の見た目や価格も効き目に影響する——216

16 痛み——想像力で痛みをやつつける!

気分よければ、痛みなし——220
痛みをかかえるあなたへ知っておいてほしい2つのこと——223

痛みと向きあって、乗り越えよう — 224
痛いなら、動かそう! — 226

17 長生き — 気持ちよく、年をとろう — 229

人生で最もいい年齢とはいっただろう — 230
オスカーを受賞した俳優は、寿命がのびる? — 232
女性と同じように、男性も長生きできる — 233
赤ちゃんはみな100歳になる — 235
110歳まで生きてみよう — 合言葉は「耐える」 — 237
元気はつらつ老人になるために — 240
世界の成人死亡率はどれくらい? — 244
現代医学は、老人向けではない — 245

18 アルツハイマー — 記憶力の低下と闘う — 248

アルツハイマーとはどういうもの? — 7つの兆候 — 249
認知症になりやすい人、なりにくい人 — 252
頭と身体を使って、認知症を予防しよう! — 253
「小さな脳」をもつ男 — 256

19 身体と心に優しく生きよう! — 259

笑顔は心筋梗塞を予防する — 261
心の心筋梗塞を防ごう — 263

おわりに — 266

訳者あとがき — 268

装 丁 重原 隆
本文組版 山中 央
翻訳協力 株式会社リベル
編集協力 株式会社ぶれす
編 集 黒川可奈子 (サンマーク出版)

問題だらけの人生なんてない！

医者に行く人のほぼ50%が、検査で異常が見つからない、または原因が特定できない症状をかかえているといいます。医者は、「不整脈、頭痛、胃痛、全身の痛み。患者はこなにも多くの症状を訴えているのに、理由がわからない」と困惑するばかりです。このような症状をもつ患者の臓器は、実は健康なのです。医者だって、精神的なものが身体的症状として現れてくることは知っています。ところが、ほとんどの医者は、患者がかかえる人間関係の悩みや、日常のストレスに目を向けた治療を行おうなどとは思いません。心身症の患者は、自分に合う医者を見つけるまでに平均6年かかるともいわれています。

患者はその間、過酷な検査に耐えつづけなければなりません。臓器の大きさを測られ、放射線にさらされ、これでもないあれでもないとあらゆる探しの連続。患者はここも悪い、あそこも悪いといわれつづけるのです。健康な人なんて、もうどこにもいません。ただ、検査を待つ人がいるだけです。これは皮肉でも何でもなく、現代医学の現状です。健康な人を病人にしたてて、ひともうけしてやろうという医者までいます。神経医学ではずいぶん

前から高信号斑点（UBOs = Unidentified Bright Objects）が知られています。これはMRI検査で頭のなかを撮影すると、脳の画像の上に見られる白っぽい斑点のことです。これが見つかったら、病気でもないのに、医者からは定期的な検査をすすめられます。

健康ブームは、医者と医療業界と一般市民という3本の柱に支えられています。ブームの火付け役ともいえる医療業界は、一般市民に不安を与えては、これさえ飲めば治りますと新しい薬をすすめます。金もうけ主義の医者たちは赤ちゃんから老人まで、みな病人にしたいのです。現代は誰もが病気と診断されます。昔は問題にされなかった症状も、今では検査と治療が必要だと見なされてしまうのです。

「胎児の頭が大きすぎます」

「難産になるかもしれません」

「妊婦教室に通ってはどうか？」

「情緒不安定な子供をもつ母親の相談にのります」

「不眠症を治療できる小児科医を知っていますか？」

「勉強ができない。ADHD（注意欠陥・多動性障害）かもしれません」

「対人恐怖症、多重人格、アスペルガー症候群、それとも自閉症の一種では？」

「糖尿病予備軍や仮面高血圧（病院で血圧を測ると正常値なのに、職場や家庭など病院以外の場所で高血圧が見られる病気）の可能性はないですか？」

「腫瘍マーカーの値が高いですね」

「更年期は男性にもあることが最近わかってきました。女性だってハゲますよ」

セックスもまた、悩みの種です。性欲があまりに弱い、いわゆる不感症はピルや冷湿布では治りません。現代は病名だけが一人歩きして、単に病気の数を増やしているだけのように見えます。

● 病気の予防をすればするほど、疲れていくだけ

まず、誤解のないようにしておきましょう。医者だけが、おそろしい診断結果を告げて、患者の不安をあおり、その結果、かえって病状を悪化させているわけではありません。最近では患者のほうも、病気に対して神経質になりすぎてはいないでしょうか？

運動中に膝が痛くなっただけで、すぐに関節の内視鏡検査を受けに行く人も多いといいます。検査のしすぎは、むしろ身体に悪い影響を与えます。また、マラソンを続けるために、わざわざ人工の股関節を埋めこむ50代の男性がいるという話も聞きます。こうした移植手術は、昔は「老人手術」とひやかされていました。それが今では、整形外科病院で人気の高い治療法となり、すっかりイメージが変わりました。

しかし、人間は機械ではありません。部品を交換したところで、本来の機能をとりもどすことはできません。自分のことを心配するあまり、やりすぎ、考えすぎの予防法が広ま

っています。本来は医学とは関係のないところにまで、病気の予防という考えがはびこっているのです。ですが、健康とは本来、愛や幸福などと同じように、意識しないでいられる状態のはずです。それなのに、無我夢中で追いかけてよとする。追いかければ追いかけるほど、逃げていきます。これでは疲れてしまいます。病気の予防にばかり気をとられていては、まったく気が休まりません。

休むことのできる貴重な休日ですら、安らぎを求めてあくせく走りまわっているのは人間だけです。動物はスポーツなどしません。ところが、趣味と称するスポーツで、自分の身体を反対に危険にさらしている人間は何百万人といえます。運動とは自然に行われるものはずなのに、スポーツ好きの人たちは、加減というものを知りません。スポーツ医学の専門家によると、ジョギングを趣味とする人の60%が速く走りすぎているといいます。日頃ジョギングに十分時間をとれない分、走りはじめるとついついスピードを出しすぎてしまうからです。持久力トレーニングで身体に負担をかけすぎると、効果がなただけでなく、すぐ消耗してしまい、慢性疲労症候群や心臓疾患をも引き起こしかねません。

もちろん、持久力トレーニングをすることで、健康を保ち、長生きすることもできます。ただし、正しい知識をもって定期的に行うことが大事です。ジョギング、水泳、サイクリングなどを正しく続けることで、寿命が8年間ぐらいのびるといわれています。しかし、本当に運動が好きでなくては意味がありません。というのも、たとえ8年間長生きしたとしても、結局は、トレーニングにそれと同じぐらいの時間を費やさなければならぬから

です。

社会学者のニクラス・ルーマンは、こうした運動習慣の落とし穴を次のように冷静に評価しています。彼の著書『リスクの社会学』には「健康でいたいからと山歩きを日課にしていたのに、結局は飛行機事故で亡くなってしまった男性」の話が出てきます。現代人が過剰に病気を予防しようとするのは、冷静な考えにもとづくものではありません。その中心にあるのは、健康に対する、いわば信仰です。現に、教会のなかは閑散としていても、病院の待合室は人であふれかえっています。健康ブームが宗教にとって代わったのです。救急医療センターやフィットネスセンターが現代の教会としての役割を果たせるかどうかは疑問ですが……。いずれにしても、トレーニングマシン、血液型ダイエット、パワー断食などは、予防という名のランニングコースの途中に用意された、障害物のようなものと考えてもいいと思います。

体重もまた、ずいぶん前から、まるで神様のようにあがめられています。そこにはもう、合理性などありません。ところが、ここ数年の医者や専門家の報告を見ると、スマートな人よりも、軽度から中程度の体重超過が見られる人のほうが病気にかかりにくく、平均よりも長生きすることがわかります。少し太り気味ぐらいのほうが、医学的に見れば理想なのです。それならいっそのこと、そうした体重を「理想体重」としたほうがいいでしょう。それが無理なら「標準体重」などというまぎらわしい言葉はなくしてしまふべきではないでしょうか。

しかし、科学的な確証がないにもかかわらず、一般人だけでなく医者までもが、体重超過は有害であると信じこんでいます。ダイエット食品を売る食品メーカーは、おそろしい病名をもちだしては人々の不安をあおり、売上をのばしています。しかし、標準体重以下の人と明らかに太りすぎの人の寿命は比較的短く、軽度と中程度の体重超過が見られる人は、そういった人たちよりも長生きするというデータがあるのです。ぽっちゃりした丸型の人は術後の回復も早く、感染症にもかかりにくいといえます。

また、現代人はとにかく掃除が大好きです。つまり、身体の掃除。そのためならいくらお金を出してもかまわないという人がたくさんいます。世のなかには、解毒作用があるというお茶、ジュース、サプリメントを売るだけで、毎年何百万ユーロという大金を稼いでいる人がいます。腸内浄化・血液浄化作用のある薬剤も人気があります。このような薬剤は、実は危険です。致命的な障害をもたらすおそれもあります。結局のところ、何でもきれいにしようとするこうした潔癖症こそが、現代人を不健康にしているのです。

では、私たちが浄化したいと思う体内の毒素とは、いったい何なのでしょう？ それも、誰も見たこともさわったこともないものです。腸内浄化は、むしろ有害。整腸作用をつかさどる何十億という腸内の善玉菌を殺してしまうおそれがあるからです。この腸内細菌なくして、私たちは生きられません。排水管に詰まったゴミをかき出すように、血管や内臓のなかを洗浄することはできません。そう簡単にはいけません。最近では、体内の酸性過多も身体によくないといわれていますが、これもばかばかしいというほかありま

せん。私たちの細胞や臓器はもともpH値を安定に保つようにできています。ですから、アルカリ化剤を服用して中和する必要などありません。

いったい何が私たちを健康にするのでしょうか？ 健康について書かれた本を大量に読んだからといって、健康にはなれません。十分な睡眠と休息、良好な人間関係とやりがいのある仕事さえあれば、健康でいられます。運動は好きなときに、好きなだけやればいいのです。食事については、好き嫌いせずに何でも食べることに。こういう当たり前のことをいうと、すぐに「健康については私が一番よく知っている」という人が現れて、難しい栄養学や健康法について語りはじめます。そういう人は無視しましょう。健康でいたいなら、あくせく走りまわるのはやめて、まずは肩の力を抜いてみることで。リラククスするところが大事なのです。

また、病院嫌いの人はすぐに、サプリメントに手をのばします。薬局に行けば、高価なビタミン剤や栄養剤はいくらでも見つかります。顆粒剤（レモン味）30包で50ユーロ。とりあえず、よしとしましょう。レモンの香りもさわやかで、空腹の足しにはなるでしょう。顆粒、錠剤、ジュースを問わず、サプリメントと呼ばれるものは、医学的にその効果が証明されているわけではありません。しかし、たいいていの人は、薬剤のパッケージに記載された文面にだまされ、つい買ってしまいます。たとえば「代謝低下をとまなう慢性疲労、燃え尽き症候群、ストレス性疾患を改善するダイエツト薬」とパッケージに書いてあります。慢性疲労や代謝低下は、誰もが日頃感じていることです。それに、ダイエツトと

書かれているだけで、たいいていの人は良薬だと思ってしまうのです。

通常の食生活を送っているヨーロッパ人には、サプリメントなど必要ありません。専門家は、ビタミン剤の服用は健康な人には意味がないといっています。むしろ、ヨーロッパ人はビタミン・ミネラルを多くとりすぎているのです。医学はこれをビタミン過多症と呼んでいます。たとえば、喫煙者がベータカロチンを大量に摂取すると癌（がん）になりやすくなるそうです。その他にも、ビタミンAのとりすぎは黄だん、ビタミンB6は神経障害、ビタミンCは腎臓結石や下痢を引き起こします。いくつかの研究では、ベータカロチン、ビタミンA、Eなどのサプリメントは効果がありません。いくつかの研究では、ベータカロチン、ビタミンA、Eなどのサプリメントは効果がなく、寿命を縮めるとされています。

デトックス好きの人が、体中の毒素をとりのぞくのに必死になるように、ビタミン好きの人は、サプリメントさえ飲めば健康になれると思っっています。たとえば、リンゴ1個には1000以上の栄養素が含まれています。ですが、現在、科学的に明らかにされているものは、そうした栄養素のうちの半分にすぎません。私たちが知っているビタミンなどは、そのうちのほんの一部にすぎないのです。総合ビタミン剤でも、せいぜい12種類のビタミンが含まれているだけです。実際に、人間の身体にとって必要なのは、個々のビタミンではなく、その組みあわせです。リンゴに含まれる1000以上の栄養素は、それをリンゴとして一度に食べることで初めて効果を発揮します。こう考えると、サプリメントを飲むよりも、野菜や果物を毎日食べるほうが、ずっと健康的であることがわかります。

また、現代の野菜や果物はビタミンが不足しているといわれています。土壌がやせてし

まっているので、品種改良を余儀なくされた野菜や果物では栄養素が足りない、というのです。でも、これは事実ではありません。反対に、私たちが普段口にする食品には、ビタミンが多く含まれています。保存料として食品に添加されているビタミンのせいです。たとえば、何年も前から、ドイツ人のビタミンC摂取量は、専門家がすすめる必要量を超えているといえます。

健康ブームに医学的根拠がないということがわかれば、ストレスが減り、身体の不調を訴える人も少なくなるかもしれません。健康に気をつける人だけが長生きするわけではありませぬ。健康であつても、ときが来ればみな死ぬのです。

●あなたはあなたのままでいい

人生は短冊のようなものです。その短冊に書いた願いごとを自力でかなえようとするのが、人間です。ダイエットもその願いごとのひとつ。多くの女性が、クリスマス間に太ったり、女性誌でダイエット特集を読んだりしたとたんに、ダイエットを始めます。やせたい、美しくなりたい、今すぐにでも変わりたいと思います。そうした女性たちは、計画を立てるのが嫌いです。魔法のようにすぐさまやせられる方法を探しています。彼女たちが一番求めているのは「健康・幸福・悪い習慣を捨て去った新しい自分」のすべてを一気に手に入れることです。しかしそう思いながらも多くの女性は、完璧に自分を変えることなどそう簡単にはできないと、うすうす感じています。それでも変身願望をなかなか捨て

去ることができないのです。

医療業界は、そうした人間の願望につけこんでいます。同じ願いごとについてもこだわり、努力しては、失敗し、また試みる。それをくりかえすのが人間です。ダイエット・カウンセラーや専門家は誰でも、これさえすれば理想の体型になりますとばかりに女性たちを励まし、そこから利益を得ています。また、サプリメントを製造する製薬会社の売上は、ドイツだけで年間何十億ユーロにもなります。これも、健康になりたいと願う人がいるおかげです。フィットネスクラブの個人トレーニングは1時間150ユーロもするといふのに、多くの人が利用しています。個人トレーナーをつけずに、1人で通っていると、すぐなまけ癖が出てきて挫折してしまうからです。また、フィットネスクラブの会費も、ばかになりませぬ。家を建てられるほどの金額を払っている人も、なかにはいます。

ここでいえることは、**自分を変えるために自分を殺す必要はない**、ということなのです。ダイエットをするのに、血液型や月の周期を気にしたり、禁酒したり、年2回断食する必要などありません。1年間で25キログラムも体重を減らそうとしたり、週に何回か6時に起きてマラソンをするなどと決めても、続かないのが普通です。このような目標は高すぎ、達成できなくて当たり前です。

目標を高く設定すると、欲求不満になります。なぜなら、目標に近づくことすらできないので、何の達成感も得られないからです。瞑想教室に通ったり、修道院で1週間黙想したりするのなら、人生の大事なことが見えてくるかもしれません。しかし、もの静かな

ベットの僧侶や修道士と寝食をともにし、フルーツティーと固いパンしかもらえない禁欲生活などしなくても、心の安らぎは見つけることができます。

自分を変えたい人は、すべてを完全に变えてしまいたいと思います。改装前に店じまいセールをして、在庫をすべて売りはらってしまう店のようです。洋服やじゅうたんの店なら流行遅れの品物を売りさばいてしまうのでもいいかもしれません。しかし、私たちは人間です。すべてを変える人はいません。多くの人は新年にいくつかの抱負を語ります。ですが、抱負を実現できる人は全体の8%にすぎないそうです。80%はまったく実現できずに終わります。そのうちの23%は1週間で挫折します。それどころか、多くの人はそれが命にかかわることだったとしても、今までの自分を簡単には変えられません。心筋梗塞で倒れた人の90%は、いくらまわりの人が頼み込もうが、医者がどれだけ説得しようが、今までの生活習慣を変えられないといっています。

結局、どんな方法を使っても、人間は自分の生活を変えられないということになります。Eメールで届いた遺伝子検査の結果で、心筋梗塞、糖尿病、アルツハイマー、癌のリスクが高いと知らされても、ほんの少し習慣を変えるだけで病気の発症を防ぐことができるってわかっていても、私たちはそう簡単に、生活を改善したり、運動を増やしたり、食事に気をつけたり、ストレスを減らしたりすることはできないのです。

人間は言い訳の名人です。いつも言い訳をしています。ジョギングをしようといえば、寒すぎる、暑すぎる、夜遅すぎる、食後すぐの運動はよくない、朝は力が出ない、運動靴がない、ジョギング用のウェアがない、犬の散歩があるから……と言いつつ並べます。結局、ダイエットは明日からがいい、ということになります。しかし、ダイエットだからといってすぐに断食までする必要はありません。ゆっくり始めればいいのです。何でも食べていいダイエット法もあります。ダイエットを夏に始め、運動量を増やす。これだけでも、ダイエットの効果は上がります。「おやつが食べたい。おやつなしの人生なんて考えられない」。それならそれでいいのです。

何度もいますが、すべてを変える必要などありません。あなたはあなたのままでいいのです。あなたも私も人間です。人類進化の頂点にいます。人間はもうずいぶん前から地球上で暮らしています。あなたもそうです。今まで受け継がれてきた生活が、そんなに悪いものがあるはずがありません。何かを変えることが難しいなら、今までの人生を振りかえってみましょう。成功の力ギは、きつとそこに隠されているはずですよ。

●「悪い習慣」は身体どうなの?

身体にいいとされる習慣があります。実際に、それを続けると体調がよくなります。そんな習慣を、ほとんどの人は、ただ身体にいいからと本当の効果も知らないまま続けているのではないのでしょうか。また、特に気に留めていない習慣や、反対に身体に悪いとされる習慣もあります。実は、そういった習慣こそが身体にいいのだということが、最近の医

学・心理学研究で明らかにされています。どうしてもやめられない悪い習慣にも、効果があるというのです。

身体にいいといういい方は適切ではないかもしれませんが、「応急処置」とでもいっておきましょう。チョコレートにはストレスやイライラを解消する効果があります。ストレスを多く感じる日にチョコレートを食べると満足感が得られ、一息つくことができます。驚いたことに、うつ症状の見られる人は、健康な人よりもチョコレートを多く食べるという研究結果があります。これは自己防衛とも、自ら行う「応急処置」ともいえるのかもかもしれません。

ワインにも心を落ち着ける作用があります。また、テレビを見る習慣はよくないといわれますが、1日1時間ほどテレビを見ると、ストレス解消になります。一般的には、健康食品を食べたり、公園をジョギングしたりするほうが身体にいいとされています。しかし、それらの効果はワインやテレビで得られるものとは違います。ただし、身体にいいといわれる方法は、私たちに罪悪感を与えません。世間で認められているからです。

身体に本当にいいことは、実際の経験からしかわかりません。試し、選り、習慣にしてみることで。大事なことは、たとえ身体に悪いといわれていることをしたとしても、罪悪感をもたないこと。自分を甘やかしてみよう。ところが、多くの人はこれができません。今日は瞑想をしなかった、運動をさぼった、飲みすぎた、食べすぎたといつては自己嫌悪に陥ってしまうからです。

今まで健康とは関係がないと思っていたことが、ときに思わぬ効果をもたらすこともあります。たとえば、犬や猫を飼っている人は、飼っていない人よりも心筋梗塞にかかりにくいという統計結果があります。犬と毎日ジョギングをするからではありません。ただ動物と生活をともにすることが身体にいいのです。植物を育てると長生きできるともいわれています。水をやりたり、定期的に世話したりすることで、心が穏やかになり、心臓と血管が休まるからです。

医療業界は、あなたの生活は不健康だと説き、罪悪感を与えることで利益を得ています。製薬会社は、睡眠薬、精神安定剤、食欲抑制剤などを大量に販売し、それらを服用しすぎて自分を見失ってしまった患者たちが、今度は心理カウンセラーに助けを求めます。薬局は、そんな患者たちに健康情報誌やパンフレットを山ほど渡して、新しい療法をすすめるのです。

ドイツ人は、肩こりや疲労やストレスや欲求不満を鉄不足のせいだと思っています。セレンなど鉱物性のサプリメントを飲み、週末にマッサージやサウナに行くと、それだけで急に体調がよくなり、別人になれると思っています。でも本当は、別人になる必要などないのです。

一章分まるごと読める「サキ読み」

「立ち読み」のサービスをご利用いただき、

ありがとうございます。

お読みいただきました書籍の

タイトル・本文は、本サービス掲載時のものです。

実際の刊行書籍とは、一部異なる場合がございます。

あらかじめご了承ください。

株式会社 サンマーク出版

<http://www.sunmark.co.jp/>