

生活習慣病

先日、知人の紹介で一人の若い主婦を診察した時のことである。

数日まえに急に胸が苦しくなり、救急車を呼び近くの病院に運ばれたが、病院に運ばれた頃には胸苦しさも消えていた。救急外来で診察した医師も患者さんを診察したが、別にこれといった異常は発見できず、心電図にも散発性の心室期外収縮（日常診療において一番よく見かける不整脈であるが、まず心配は要しない）がある程度であったため、取りあえず精神安定剤をすぐに服用させた後、帰宅してもらった。

その翌朝、再び胸部の不快感が強くなり、知人の紹介で私のクリニックを訪れた次第である。

私の「どうなさったのですか？」と言う質問にも「いいえ」という返事。いかにも面倒臭そうなお婦人の態度、それに話し方が極めて短絡的である。とくに今まで心臓病を思わせる

病歴はなく、あらかじめ書いてもらった心臓病に関する質問表にも殆ど記載がなかった。

早速、診察を試してみた。血圧は一〇六／七〇mmHgとやや低目ではあるが、聴診により心音にも異常は認められなかった。その為、心電図を取ることにした。

ところが心電図をとり始めて私は驚いた。どの誘導もQT間隔（心筋の収縮力の低下を意味する）、T波は低く、U波が著明に見られる。これ等の所見は明らかに「低カリウム血症」であり、心臓の筋肉は勿論のこと全身の筋力も低下しているものと判断できる。

「貴女は食物で何か好き嫌いがおありでしょうか？」

との私の問いかけにそのご婦人は、

「そんなことが心電図で分るんですか？」

と怒ったように質問した。

「どんな食物がお嫌いなんですか？」

「私は野菜は一切食べません。お魚も大嫌い。それに家族の誰も食べませんから」

と吐き出すように答えた。

彼女の話では自分は現在、昼間は働いているため、殆ど料理はした事がないし、家に帰っても肉をいためて食べるだけだというのである。

私をご婦人に、「もっと生野菜をとり、バランスのとれた食事をとることが、いかに健康を守る上で大切であるか」を力説したが、殆ど私の説明は聞いていなかった。

それにしても近頃、スーパーマーケットで作られた料理を買って帰り、家庭料理は全くしないどころか、台所には包丁もまな板もない主婦が増えたと聞くが、せめて栄養のバランスだけはとってもらいたいものである。

*

*

*

つぎに四年程まえに、私が電車に乗っていて目撃した、若い母親とまだ歯も充分に生え整っていない幼児の、僅か十分間の出来事である。その日の午後早く、大学の講義を終えた私は電車に乗って帰宅の途中であった。

私の向い側の座席に座っている若い母親の背中で、幼児が機嫌を損ねたか、急に憤り出した。その母親はすぐに手提げ袋から、お菓子の入った紙袋を取り出した。そして「パリパリ」と音を立てながらお菓子を一つ取出して、幼児の手に渡した。その子は母親の背中で上手に受取った後口に入れたが、まだそのお菓子を噛むだけの歯が生え整っていない。「どうするのだろう?」と思つて、何気なく私はその子と母親の手に持っているお菓子の袋を見て、「お

「やっ」と思った。それは紛れもない「エビ煎餅」である。

エビ煎餅をしゃぶりながら、その子はいつの間にか徐々に唾液で柔らかくなった端の方から食べ始めていた。そして三分後には完全に最初の一個を食べ終った。

再び憤り出したその子に、母親は何の躊躇もなく二個目のエビ煎餅を手渡した。そして三分間の第二ラウンドが終った。

再び第三ラウンドが始まった。その頃には流石の私も「これはとんでもない習慣を、この若い母親は子供につけさせてしまっている」と考えざるを得なくなった。

ご存知のとおり、エビ煎餅は大人であればビールのつまみには最適である。しかし、かなりの塩味だ。その塩分の多いエビ煎餅を、幼児の頃からお菓子として絶えず食べていたとすればどうなるか？ それは明らかに「小児成人病」の一つといわれる「高血圧」が、数年のうち発症して来ることになる。

そんなことを考えているうちに電車が止まり、若い母親は電車を降りていった。背中に何も知らない幼児を背負って。

この二つの話は私が実際に体験し、考えさせられたケースである。食生活を始め日常生活の全ての習慣は、乳幼児の頃から始まることは誰でも知っている。しかし、幼児の頃からの

習慣がやがて成人になる前に小児成人病を作り出ししているという事実を、実際には子供が病気に罹った時でさえ気付いていない親達がどんなに多いことか。

最初に紹介した婦人のケースは一家揃って偏食傾向が強い。そしていつの間にか食生活ばかりか人格形成にも影響をあたえている。

二番目のケースは、若い母親が自分の好みから何気なくエビ煎餅を食べさせてしまった結果、その子は塩味が好きになってしまったのだろう。

いずれにしても、幼児期から子供達を健康で精神的にもバランスのとれた人間に育てるのは親の責任である。

今日のように何一つ不自由なく、自分の好きなものが何でも手に入るような時代を果たして我々は良い時代と考えているのだろうか。日本人の平均寿命はやがて急速に短くなるであろうと予測する向きがあることに、私は反論はしない。それは事実だからだ。

「驕る平家は久しからず」の諺のように日本が近い将来そうならないためにも、我々の一人一人が自らの健康に気をつけると共に、次の世代の人々のため「良い食習慣」を身につけ、世界の最長寿国の座を維持したいものである。「健全な肉体に健全な精神が宿る」とは、正にこのことを意味する言葉であることを改めて認識する次第である。(一九九六年記)