

健康

アフター！
コロナへ
私の視点

新型コロナウイルス下、学生と高齢者の様子は対照的でした。学生は群れて騒ぎたいのに翼をもがれたよう。いら立ちを秘めていました。今は講義中もくつつきたがつています。一方、高齢者はもろに不安のあおりを受けて萎縮しました。明るくずぶとく、普通に生きる力を失われたと感じます。今も感染を警戒して縮こまっている人が少なくありません。

プラセボ効果を知っていますか。偽薬を本物の薬と思い込んで服用すると、症状が回復する現象です。逆に「これは漆の葉」と告げられ、ただの葉っぱで肌をなでられると、炎症が起きることがあります。医学界ではよく知られた話です。

メディアを見るたびに、ウイルスの拡大画像とともに感染者数、死者数などが目に飛

大学教員で各国の伝統療法に詳しい

清 ルミさん

⑤

不安に取り込まれないで



び込む。それが毎日続くと、人は不安になります。外出したら感染するんじゃないか。かかったら重症化するかも。ワクチンを打たなければ。不安や恐怖といったネガティブな感情は細胞に作用し、病原体に感染しやすくなることは、細胞生理学者が論証済みです。

日本人は政府方針に従順で、周囲とも同調しようとしてます。例えば自ら医学的な情報を比較検討することなく、「ワクチン接種は当然」と考え、「非接種は非国民」と見るような風潮が一部にはありました。一方インドや欧州では「それは個人の選択」と受

け止められます。

死生観も異なります。日本人は心臓だけが動いている状態でも生きていると捉えますが、インドや欧州の人は生きる尊厳や生活の質を重視するので、胃ろうなどの延命を望みません。

先月3年ぶりにインドを訪ねると、皆マスクを外してここにこしていました。家に閉じこもらず、椅子を持って近隣住民を訪ね、軒下に座っておしゃべりにふける。以前と同じ光景がありました。日本人の方が暮らしぶりは豊かで、感染による死者も少なかつたかもしれない。ですが久

々に彼らの「ケセラセラ（なるようになるさ）」という生き方に触れ、どちらが幸せかと自問しました。

この3年、地球のどこかでくしゃみをすれば地球全体が風邪をひくこと、私たちは地球人であることを学びました。人流も物流も含めて世界はつながっていることを、「誰かに迷惑をかけない」のではなく、自分が生き生きと生きることが誰かの健全につながる。その逆もしかり。明日を思い煩わず、今を大切に、うららかに生きてみませんか。

(聞き手)生活報道部・伊豆田有希

せい・るみ 常葉大名誉教授。専門は異文化コミュニケーション学。日本アーユルヴェーダ学会監事。はり師きゅう師。ライフワークとして世界各国を訪ね、現地の伝統療法を習得。高齢者への無償施術を30年余り続ける。複数の療法を組み合わせた施術事例の学会発表や、家庭の予防医学に関する講演、健康相談を行う。静岡市在住。65歳。