

にじの空通信

6月ですね。今年も半分が過ぎようとしています。じめじめとした、私の一番苦手な季節がやってきました。でも、年齢とともに諦めが早くなり、気候と勝負することは手放しました。「なんだこの湿気は！」と怒るのをやめて、「ふー」とため息をつくことにしたのです。ここ数ヶ月のマイブームは、朝のオンラインヨガ。スタジオに行かずとも、起きてすぐ布団の上でできる手軽さが気に入っています。内容も緩いストレッチが中心なので、呼吸を整えるだけで朝の倦怠感や首肩の凝りがすっきりと解消されます。そして何より、その時間、自分の身体にそっと意識を向けること自体がとても大切なのだと感じています。

医師として医学を学ぶ中で、私は「病気を治すこと」以上に、「身体に対して謙虚になること」を教わった気がします。身体の成り立ち、それぞれの臓器の無駄のない完璧な働き。さらにそれらを構成する細胞たち。細胞の中の微小な器官は、まだ謎に包まれていながらも、見事な連携プレイを見せてくれます。まるで、細胞の中にひとつの宇宙があるかのようです。これらが、とにもかくも私という身体を維持し、「生きよう、生きよう」と健気にがんばっている。そう思うと愛おしくなり、もっと自分の身体を労り、大切にしようと思わされます。

学校の授業でも、もっと医学を取り入れたらいいのに、と思います。自分の身体のことなのです。一人ひとりがもっと知識を持っていれば、病気の予防ができたり、ちょっとした不調に一喜一憂せず、自分で適切にケアできるようになるかもしれません。結果として、病院に頼りすぎることも減るはずです。そして体調を整えることは、心も安定することにつながります。

6月は湿度が高く、まるで水の中にいるようで息苦しさをを感じる日もあるかもしれません。そんな時は、深く息を吐いて、また吸って、肺を縮めたり広げたり、細胞のすみずみにまで酸素を届けてあげるイメージで過ごしてみてください。もちろん、水分補給も忘れずに。今月も、お互いなんとか乗り切りましょうね。

院長 大塚 佳子