

先日、「ベストセラー」が  
んばらない」で知られる  
鎌田實医師が岡山で講演  
した中で、幸せホルモン  
であるセロトニンとオキ  
シトシンを紹介した。セ  
ロトニンは、笑顔や笑い、  
「わーきれい」「わーお  
いしい」と感じることで  
脳から分泌され、幸福感  
を味わせる。

オキシトシンは、授乳  
中の母親から抽出された  
ホルモンの、抗ストレス  
ホルモンといわれ、病氣  
にかかりにくくするとい  
う。最近、ボランティア  
の人たちからも多く分泌  
されていることが判明し  
た。人のために生きるこ  
とで病氣にかからず、お  
いしい物を食べて幸せと  
感じて元気になる。まさ  
に夢のような話だが、思  
わず納得して聴いた。

健康の大切さは身にし  
みているはずだが、あく  
まで健康は目的ではな  
く、より良く生きるため  
の手段である。「健」は  
体を高く伸ばし元気がい  
いこと、「康」は固い筋  
が入った穀物の殻の意味  
で、丈夫で危なげないと  
辞書にある。ところが、  
私は姿勢が悪い。特に歩

## 幸せホルモン

光生病院理事長兼院長

佐能 量雄

## 一日一題

く格好は不細工で、靴は  
かかとの外側だけがちび  
ていた。健康とは、程遠  
いということになる。

ある時、尊敬する恩師  
の靴のかかところがちびて  
いないことに気付き、理由  
を尋ねたことがある。答  
えは「ちゃんとしたフォ  
ームで歩けば靴はちびん  
よ!」。その時は半信半  
疑だったが、いろいろと  
工夫し、正しい姿勢の歩  
き方に挑戦してみた。

現在のところ、かかと  
から着地し爪先で蹴りだ  
す歩き方で、体重は前よ  
り5趾にかける▽顎を引  
き横ぶれしない▽5趾ソ  
ックスを着用—という結  
論に達し、靴の“外ちび”  
はほとんどなくなった。  
これなら「100歳で、  
自分の足で元気に歩き社  
会貢献」をする日野原重  
明医師の境地にも届くの  
では、と思っている。

人生の三楽とは、一つ  
は道を行い心得ちがいを  
せず、善を楽しむこと。

二つは健康で気持ち良  
く楽しむこと。三つは長  
生きして長く久しく楽  
しむこと、という。健康  
で、長生きして善を楽し  
もう!

2012.3.1