

CAMPUS HEALTH



第 39 号
平成20年3月26日発行
京都教育大学
保健管理センター

「私の健康法？」 ―これまでの生活を振り返って―

理事・事務局長 下林 正実

中村先生から「私の健康法」と題しての原稿をご依頼された。さて、自分が健康維持のために取り組んだことは？と思いついてみたが、何も浮かばず、改めて健康管理をしてこなかったことを痛切に感じたところである。ただ、特段の目的があったわけでもないが、できるだけ歩くことを心がけてきたように思う。

20代の頃は、先輩や同僚と、夏は御岳や北・南・中央アルプスへの登山、冬はスキーと、よく体を動かしていたが、30代になってからは、同僚を含め時間的余裕もなく、繁忙期には土曜日（当時は半日勤務）の仕事が深夜まで続いたうえ、日曜出勤もあり、いつしか登山やスキーから離れてしまった。さらには、睡眠時間の確保が最重要となり、休日は読書などで過ごし外出を控え体を休めることに専念していた。その後、週5日勤務制が実施されたため、時々、休日の1日を利用してゴルフに出かけていたが、この頃から、出勤の際、職場の最寄り駅の手前の駅から職場まで歩くことをはじめ、50歳頃まで続けていた（ただしこれは職場近くの喫茶店に立ち寄り、先輩や同僚との出勤前の情報交換が目的であった）。また、「歩く」こととは違うが、平日や繁忙期の休日は仕事が深夜に及んでいたため、同僚との深夜の飲食が常態化し体重が10キロ増えるとともに、慢性的な睡眠不足から通勤電車で座ると乗り越してしまうことが多かったので、できるだけ立つこともしていた（ただ、睡眠不足からつり革につかまりフラフラし、隣の乗客にご迷惑をおかけしていたのだろうと思う）。

一昨年秋に異動となり、新しい職場では、それ以前の職場に比べて少々時間的な余裕があったので、この機会になんとか体を動かし体力維持や体重の減量ができないものかと思いつき、できるだけ無理なく長く続けられる運動(?)として、改めて「歩く」ことにした。家を出る時間を今までより早め、最寄りの駅まで歩き、さらには職場の最寄りの駅よりも2つか3つ前の駅で降りて歩いた（今回は職場の近くの喫茶店で朝食を摂り新聞を読むことも日課となってしまったが・）。また、事務所が10階にあったので、昼休みには階段を往復することにした。歩きの延長と軽い気持ちで始めたものの、太股が痛くなり、息も切れ、そのうえ通勤途上であれば風景や行き交う人々など景色が変わるが、単に白い壁に囲まれた階段を登ることに違和感があり、なかなか続けることが難しかった。しかし、いつしか太股の痛みが気にならなくなり、息も切れず、途中での休息もなくなり、また、当初の1往復から2往復出来るようになっていったのは、私にとっては誠に不思議な出来事であった。

今、こうして思い返すと、体力もあり、気力も充実していたころは、健康な状態が当たり前であり、健康に対し何の心配も無く過ごせることが、年齢的な若さ

は勿論のこと体力的な「若さ」なのだろう。幸い50歳半ばまでは大病もせず過ごしてきたが、体力は勿論のこと、集中力、気力が衰えたと感じること、そして、メタボリック症候群的な腹位の変化が現れ、新聞等で様々な疾病の記事が気にかかるようになってきた。さて、健康や体力の維持管理のため、なにをすべきかとあれこれ思いを巡らすのである。

・・・当面は、地図を片手に京都の街を散策する！・・・

-----*****-----*****-----

平成20年度 学生定期健康診断の実施について

学校保健法に基づき、平成20年度の定期健康診断を実施します。

みなさんが自分の健康を保持・増進することは、自分のためだけではなく、家族の方や、学習活動などを一緒に行う方々のためにも大切なことです。

受検しなかった場合は、介護等体験実習や就職手続等で必要となる健康診断証明書を大学では発行できません。（一部を受検しなかった場合や必要な再検査を受検しなかった場合も証明書は発行できません。自費による医療機関での受検及び証明書取得が必要です。）特別な事情により下記日程で受検できない場合は、必ず事前に保健管理センターへ申し出てください。

注意事項

- ・服装は脱衣しやすいもので、無地のTシャツ（持参も可）でレントゲン等を受検してください。
- ・コンタクトレンズや眼鏡を使用している場合は、必ず用意してください。
- ・筆記用具を持参してください。
- ・貴重品はポーチ等で持ち歩くなど必ず自己管理してください。
- ・現職教員等が職場の健康診断等を受検する場合は、事前に保健管理センターに申し出てください。
- ・新入生（編入生、院生等を含む）は、CMI健康調査表と学生記録カードを4月11日（金）までに保健管理センターへ提出してください。
- ・検査結果で再検査や精密検査が必要な場合は、保健管理センターからの呼出を掲示で行います。
- ・健康診断証明書の発行は、データ処理作業の関係から5月以降になります。

実施日時及び対象（実施場所はF棟、財団法人京都予防医学センターに委託して実施します。）

4月3日(木)	9:00~11:30	学部新2回生と新4回生以上、教育学研究科、専攻科、の 男性
	13:00~16:30	同 女性
4月4日(金)	9:00~11:30	学部新1回生と新3回生、教職実践研究科、留学生研究生等、の 男性
	13:00~16:30	同 女性

科目等履修生、特別聴講学生、研究生等は対象ではありません。

キャンパスドクターの独り言

映画『スウィーニー・トッド～フリート街の悪魔の理髪師』

～タナトスについて～

この映画は19世紀半ばロンドンで実際におこった猟奇的な事件を題材にしたミュージカルです。ジョニー・デップが悪魔の理髪師スウィーニー・トッドことベンジャミン・パーカーを好演し、そのスウィーニー・トッドを援助するフリート街のパイ店の女店主ミセス・ラペットを映画『チャーリーとチョコレート工場』でも共演したヘレナ・ボナム＝カーターが演じています。監督は奇才ティム・バートンです。

物語は、パーカーの妻を我がものにしようとしたタービン判事（アラン・リックマン）がパーカーに無実の罪をきせてロンドンから追放し、妻と娘から引き離されたパーカーが15年後、スウィーニー・トッドと名前を変えてミセス・ラペットのパイ店の2階で理髪店を開業し、タービン判事に復讐するというものです。しかし判事への復讐に失敗したと思ったトッドは、その怒りを他の上流階級の人々へ向き変え、剃毛用のカミソリでのどをかき切って殺人を重ねました。それを助けるミセス・ラペットは死体を挽肉にして自分の店でパイに詰めて客に食べさせるという身の毛もよだつ異常な事件でした。

この非情な殺人劇は見る者におぞましい気持ちをもたらすのみで、その根底に流れているはずの妻や娘に対する愛は物語に「救い」をもたらすこともなく、グロテスクな終末を迎えます。ティム・バートン監督も少々「やりすぎ」と感じました。

最近はこのような映画が増えているように思います。行き詰まるような現代社会で膨らむ不満や怒りが、映画だけでなく現実にもおぞましい殺人事件を引き起こしているように思います。その一方で命の大切さが連呼されますが、それは混沌とした騒音のような意見の中に吸収され、かき消されてしまいがちです。

私たち生き物は、久遠の中でただ一度の奇蹟として一瞬だけ生きることを許された存在です。しかしそのはかない生存すらも破壊しようとする衝動が私たちの心の中に巣くっているのでしょうか。フロイトはこの攻撃的な死の本能をタナトスThanatosと呼びました。それに対して生の本能をエロスErosと呼んでいます。タナトスについては専門家の間でも議論がありますが、この本能は個人レベルだけでなく、人類レベルでも現れ、例えば世界には多数の核兵器が分散し、環境は汚染され、人類の生存は危うくされています。

私たちがタナトスを克服することは不可能でしょうし、またこの攻撃性によって私たちは成長し創造する力を得ているという事実もあるので、タナトスを抹消するのではなくそれとうまくつき合っていく方が大切なのかも知れません。すなわち命の大切さを学ぶためには、生きることの素晴らしさに気付くだけでなく、タナトスの破壊力を知り、それとうまくつき合うことを学ぶ必要があるのではないのでしょうか。

映画『スウィーニー・トッド』はその意味で反面教師的なメッセージを私たちに与えているのかも知れません。ただ映画ではタナトスの凄まじい破壊力と空しい愛の終結しか伝わらないのが残念でした。