



## 不健康のすすめ

とんでもない題名だと思われるかもしれませんが、  
まあ、一度今回の文章をお読みいただければと思います。

Text by 欧州日本人医師会 伊藤 隆 医師/外科・ペインクリニック（ロンドン イギリス）

### + 日本人の国民性

日本に帰国するたびに必ず何か流行している気がします。数年前、友人と渋谷で待ち合わせていた時、通り過ぎていく女性の姿に驚愕しました。真っ黒な顔に白い口紅、ロングコートに厚底ブーツ、似たようなバッグを持って歩いているお嬢様方。皆さん体型こそ違っても同じ格好。「あれ？同じ人がいっぱい歩いてる！」と唖然としてしまったのは私だけではないと思います。これはほんの一例に過ぎませんが、ファッションから食、生活習慣に至るまで、何でも他の人と同じようなことをしなければならぬと思う傾向があるように感じました。良く言えばスタンダードがはっきりしているということですが、悪く言えば、個性がない。それが無難というのもあるのでしょう。

### + 日本人の健康志向

ある食品や飲み物が体に良いとなると「おいしくないけど健康に良さそうだから毎日採ろう」「好きな赤ワインはポリフェノールが豊富で身体にいいのか！安心して毎日でも飲める！」「メタボ傾向だから運動しよう（ウォーキング、ジョギング、ヨガ、ピラティス等々）」「炭水化物摂取制限ダイエット、効きそう！」。

ありとあらゆる面で、上述の国民性が遺憾なく発揮されているようです。バナナが健康に良いと聞くとスーパーの陳列棚からバナナが消え、ネバネバ食品が良いと聞くと納豆やオクラなどは品不足。あるサプリメントが良いと聞くと一斉に入手に奔走。ジョギング、ウォーキングが良いとなると靴からウェアまで飛ぶように売れる。ある意味、経済効果は抜群に良いとの見方もありますが、とにかく健康志向が強い国民性を持つのが日本人。それが逆に仇となり、思わぬ不健康状態に陥ってしまうケースは決してまれではありません。



### + 不健康のすすめ

確かに体に良いこともあります、何事もやり過ぎは禁物です。例えばバナナはかなりのカリウムを含みますし、ポリフェノールが多いからといってワインを飲みすぎると、アルコールの過剰摂取になります。サプリメントも過剰摂取や飲み合わせによっては全くの逆効果。ジョギングなどもやり過ぎによっては筋肉骨格に障害を起こすばかりか、心肺系にも影響を及ぼします。ヨガやピラティスもインストラクターから適切な指導を受けずに続けると、思わぬ怪我を引き起こす危険もあります。

さらに、健康に良いからといってご自身に鞭を打って何かをし過ぎると、身体的だけでなく心のストレスにもなりかねません。すべて過ぎたるは及ばざるがごとし。食べたいものをバランスよく適量食べ、運動は自分の体調体力に合わせて楽しく行いましょう。完璧な健康志向より、若干の不健康志向をお勧めします。

### 欧州日本人医師会 電話無料健康相談のご案内

(ご注意：診察ではありません)

欧州9カ国、20名余りの非営利団体に属する日本人医師が、海外赴任や旅行など不慣れた海外生活での医療に関する、無料の健康相談を行います。

予約制で行います。

下記のEmailアドレスでお申し込みください。

**jmaeurope@googlemail.com**

その際、簡単に相談内容（例えば、小児科についての相談など）、お名前、国名、Emailアドレス（間違えないように、はっきりとお書きください）。差し支えがなければ、連絡先の電話番号もご記入ください。後日、担当者より電話相談の日時をお知らせいたします。

電話番号：+49 9951 9493 399

上記電話番号は、予約電話相談時しかつながりませんので、ご注意ください。

<http://www.eu-jp-doctors.org>