



# なぜ聖職者は病気が治りやすいのか

— 幼少期の食習慣は生涯の健康を左右する —

イタリア、ローマ市内で開業してヴァチカン市国近くにいると、カトリック教会の神父や修道女が患者さんとして来院されます。いつも不思議に思うのですが、外国から来た彼らは病気になるやすい一方で、一般人と比べて非常に病気が治りやすい印象があります。彼らは全員修道院内か教会内で生活しているので、一般人とは生活環境が全く異なるからでしょうか？

その理由を考えてみました。

Text by 欧州日本人医師会 中田 吉彦 医師/内科、東洋医学（ローマ イタリア）

## 聖職者たちが病気になるでも治りやすい理由は

**1. 信仰**：神父や修道女のキリスト教への信仰が堅固であることは言うまでもありませんが、心身共に修行していると、病気になるでも治りやすいということなのでしょう。

1つ言えることは、修道院といえども集団生活なので、人間関係のストレスがないわけではありません。規則によっては同じ修道院内で生涯を過ごし、他所へ移動することができないことも。従って信仰を同じくする仲間との絆が極めて強く、これが心身共に健康を維持できる秘密なのかもしれません。

**2. 規律（清貧・純潔・服従）**：規律に沿った生活がどれほど健康に貢献しているかはわかりませんが、一般社会と比べて極めて雑音の少ない世界であることから、精神面でも堅固であるのは当然でしょう。

**3. 食生活**：食事内容は修道会ごとに多少違いはあっても、もはや千年も昔の修道規則に従った厳しい食事制限をしているところは極めて少ないのですが、概してかなり質素な食事をされています。それでも時代の変化と共に、食事の内容も現代的になっているところが多く、実はこれが病気になるやすい原因ではないかと思われる。

特に、イタリア以外の国で生まれた人が当国で修道院内生活を始めると、当然現代のイタリア食、つまりパスタ類、各種の食肉、バラエティーに富んだ乳製品などを多食することになります。そうすると、いわゆる生活習慣病をはじめ、いろいろな病気になりやすくなるようです。

しかし、彼らの出身地の食事に戻すと不思議といろいろな病気が改善されていきます。もう少しはつきり言うと、現代のイタリア食を食べないようにするだけで病気が改善されていくのです。規律を守る生活に慣れているので、食べてはいけないという食事を口にしないことは彼らにとってはそれほど難しいことではありません。それを守ったことで、病気になるでも極めて治癒しやすかったのでしょう。

成人するまで同一の食環境にいても、故郷を離ればあらゆる食材を食べることが可能ですが、それまでとは異なった栄養価の高過ぎる食環境に置かれると病気になるやすくなるのではないかと考えられます。

## 我々日本人はどうでしょうか

我々日本人にも同じことが当てはまると考えられます。読者の皆様はヨーロッパ各国にお住まいです。日本食が入手しづらかったり、せっかくヨーロッパにいるのだから、なるべく現地の人たちと同じように食べてみようとお考えの方もいらっしゃると思います。心身共に健康に過ごされている方もいらっしゃるでしょうが、ヨーロッパに来てから風邪をひいたり疲れやすくなった、今まで経験したことのないアレルギー症状（皮膚炎や花粉症、喘息など）が出て治らない、心身に弱ってしまったという方も決して少なくはないでしょう。やはり我々日本人には米、味噌、しょうゆなどが、いわゆるソウルフードという側面だけでなく、日常生活に欠かせないのかもしれないですね。



## 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。

健康相談は予約制です。下記のEmailアドレス宛にメールをいただくか、医師会ウェブサイトからお申し込みください。

**jmaeurope@googlemail.com**

その際、大まかな相談内容（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、はつ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、予約した日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>