

凜として老いる



帯津 良一

医療法人直心会／帯津三敬病院

ホリスティック医学とは、「こころ」や「からだ」を全体的にとらえて健康を考える医学で、およそ90年前にアメリカで提唱されました。

私は、ホリスティック医学を追い求めて30年になります。外科医として、食道がんなどの治療に携わりながら、生きることは「毎日、命のエネルギーを高め続けること」ではないかと気が付き、「養生」と「医療」の統合を目指すようにな

りました。80歳を過ぎたら、死の世界に突入する準備が必要です。私は、今日死んでもいいように、腹をくくって生活しています。だから、私にとっての晩酌は、いつも最後の晩餐^{ばんさん}。死ぬことをネガティブにとらえず、「生命の躍動」とともに「養生」することを、私は「攻めの養生」と呼んでいます。

では「生命の躍動」とは何なのでしょう。私

「生命の躍動」とは
「ときめき」を持つこと！

恋愛
気の合う仲間とおしゃべり
美味しい食との出会い
美しい花を愛でる
好きなことに没頭
.....

は「ときめき」ではないかと考えています。ときめくために一番いいのは、やはり恋愛でしょう。私はもう80歳を超えていますが、差しさわりのない範囲で、好きになったら好きだ、というようにしています。尊敬する研究者で96歳の方も、恋愛が大切だと常々おっしゃっています。気が合う仲間と話をするのもときめきですし、美味しい食に出会うのもときめきですね。気力・体

力を保ち、元気に過ごすためには、ときめきを持って、生命を躍動させることが大切なんです。仏教に虚空という考え方があります。宇宙に向かって、命のエネルギーを拡散させる。尊厳を持って、死の世界に突入するために、内にダイナミズムを秘めていきたいと常々考えています。