

第9回小象の会生活習慣病予防治療フォーラム特別講演  
東京ベイ浦安市川医療センター長 神山潤



【身体はいちばん身近な自然】 (2010年6月5日)

私が最近強調しているのが、眠食排活です。これらは動物の基本的な生理現象です。そしてこれら生理現象をきちんと保障する事が動物の best performance をもたらすと思います。そしてヒトは動物です。しかし現実はどうでしょう。眠を例にとりましょう。大人が眠りを疎かにした結果、子どもたちにしわ寄せがきて、子どもたちは眠りを疎かにせざるを得ない状況に追い込まれています。子どもたちは「寝る間を惜しんで〇〇しろ！」という行動規範に洗脳されています。そして当然ですが快眠の快感も忘れていきます。眠りとは活動するためにやむを得ずとらなければならない行動、できることならばなしで済ませたい行動、となってしまうのです。これは「寝て食べて出して昼間に行動する」というヒトという動物の基本原則からの逸脱です。ヒトは寝て食べて出してはじめて充実した活動が可能となる昼行性の動物、という基本原則に戻ることが重要です。

そして寝ること、食べること、出すこと、活動することは、動物の基本的生理現象であるがために、おそらくはこれらの生理現象には快が伴うのでしょうか。ただ個別の快のみを追求することはナンセンスです。なぜなら、寝ること食べること、排泄する事、活動する事の4つは極めて密接に結びついているからです。快食の必要条件は快眠快便快活で、快便の必要条件は快眠快食快活で、快活の必要条件は快眠快食快便です。そして当然ですが快眠の必要条件は快食快便快活です。しかし今や多くの日本人が快を感じるができなくなってしまうています。いや人間という存在は動物とは異なる存在だ、人間を動物だなどと貶めてはいけぬ、快を求める人間などとんでもない、という考え方もあるかもしれませんが。しかしこのような考え方は、寝て食べて出して昼行性の活動をする動物に過ぎないヒトという存在の、自然に対する思い上がり、奢り以外の何者でもないのではないのでしょうか。このような考え方は人間至上主義である天動説の時代、コペルニクス以前の時代の発想です。

コペルニクス以前の人々は、地球の周りを太陽が回っている、という地球中心、人間中心の天動説を信じていました。コペルニクスは、地球が太陽の周りを回るという地動説を唱えました。地動説は、太陽中心の哲学、自然中心の哲学と言えるのではないのでしょうか。デカルトは、コペルニクスの没後50年以上を経て生を受けたにもかかわらず、人間中心の近代哲学を展開しました。そしてこの哲学の背景には自然征服への欲求があり、これは自然崇拜とは相反する、という指摘があります。デカルトの考え方は実は今も深く人々に影響しています。最も身近な自然である身体を、頭で征服しようとしている現代人はまさに人間中心の哲学に染まり切っていると言えるのではないのでしょうか？つまりデカルトの考え方はまさにコペルニクス以前の天動説そのものなのです。

1879年10月21日、“エジソン”が白熱電球をはじめて灯しました。当時の人々はこれで人類は24時間いつでも活動できると、率直に喜んだに違いありません。しかし最近、夜の光がヒトに与える悪影響が次々と明らかになってきています。頭でっかちの人間に対する自然からの報復と言えるかもしれません。

今こそデカルトによって大復古させられたコペルニクス以前の天動説、エジソンとともに歓喜した人間中心の考え方を転換させ、身体の基本原則（自然）を中心に据えた考え方（哲学？）にしなければならない、と考えます。今こそ人間至上主義の考え方を身体に代表される自然を尊重する考え方に転換させるべきと私は考えます。自然に対する恐れと謙虚さをヒトも人間も忘れるべきではありません。今こそ真の意味で天動説（人間中心）から地動説（自然中心）への価値観の転換が必要なのではないのでしょうか。