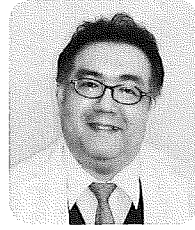


「生活習慣病に克つ新常識  
—まずは朝食を抜く!—

小山内 博著  
(新潮新書、平成15年刊)

医療法人正和会  
介護老人保健施設ほのぼの苑

施設長 小林 顕



机の上の書類や骨董品の山からこの原稿の依頼の手紙を偶然見つけ、開封したら締め切りから5日経っていることが分かり、あわてて萌芽舎の担当の方に電話で「何とかもうちょっと待ってください」とお願いした次第です。私をご紹介します本は、小山内博著「生活習慣病に克つ新常識—まずは朝食を抜く!」(新潮新書、平成15年刊)です。大正14年青森県生まれの東大医学部卒のお医者さんが書かれた本です。

この本の健康に関するこまか

い内容については、私はそれほど興味を持ったわけではありませんが、五欲にまみれた衆生の通例に漏れず、つい食べ過ぎたり飲みすぎたりしております。朝食はもちろん三食全部ちゃんと食べており、いままさら朝食をやめるつもりもありません。朝食は食べても食べなくても大勢に影響はないように思います。

ところが、医者としてどうあるべきか等ということになると小山内先生はさすがです。巻頭言で「酒も煙草もある人生」として、要約すると「健康のためと言って好きな酒や煙草までやめることはしない。人は健康のためだけに生きるにあらず。多少のたのしみは許されてしかるべきだ。医者役目と言うのは患者さんが死の前日までそのようなたのしみを持てるように考えることではないか。」とあります。

小山内先生は大正時代の末のお生まれですが、私が尊敬する恩師の秋田大学整形外科初代教授荒井三千雄先生も確かその頃のお生まれだったと思います。30年近く前に荒井教授は「骨粗

鬆症の予防法は1日2本の牛乳を飲み、適度の運動をすることである」と教えてくださいました。スイスのベルン大学の立派な髭をたくわえたフライシユ教授がビスフォスフォネートを骨粗鬆症に使い始めるずっと前の話です。しかし私はこの荒井教授の言葉は依然、真であると思います。私の中では荒井教授と小山内先生が重なっているようです。

私がこの本を紹介するのは小山内博という人間に感服したからです。小山内先生は信ずるところをズバリ言い切るところが実に痛快です。第一章「朝食は体に悪い」とあります。この命題の真偽を論ずることはあまり意味がないので特にしません。小山内先生はこの本を書かれる以前に「本当はヤセたいのに、まだ朝食を食べている人たちへ」という長い題名の本も書かれています。このような朝食に対する強いこだわりは一体どこから来るのか私には分かりません。

私がお山内先生にいただく気持ちは単純に憧れではないかと思

います。近ごろは情報化社会が成熟して医学の世界でもあれこれ情報が交錯し、医者もあまりはつきりしたことを言えなくなってきたような気がします。しかし小山内先生の言葉には「私の言うことは絶対的に正しい。何千人反論しても正しいものは正しい。」というような気概があります。そのあたりに東北人骨質というか、古武士のような気骨を感じます。私は小山内先生が医者としての気骨と強い信念を持つていらつしやるところに憧れているのです。いつの時代も医者は信念を持つべきだといまさらながら感得し、明日から俺もがんばってみるかなあ」と元気が出た次第です。この本が刊行された3ヵ月後に小山内先生は鬼籍に入られております。この本は小山内博という一人の名医の絶筆であり遺稿(ゆいげ)です。

