



## 強い精神と、弱い肉体と

「強い精神が、弱い肉体に住むのはたいへんなことだ」とは、レバノン出身の詩人、ハリール・ジブラーン（1883-1931）が残した言葉です。先日、テニスの錦織選手の試合を見ていて、この言葉を思い出しました。

今号では、精神と肉体の関係について、みていきたいと思います。

### 錦織選手が苦戦した理由



先日 5/10、イタリアのローマで、日本が誇るべきテニスのスター選手、世界ランク 6 位の錦織選手が、思いがけず苦戦を強いられた試合がありました。

その試合後のインタビューの中で錦織選手が、以下のような応答をしていたのが印象的でした。

インタビュアー：第1セット後、薬を飲んでいました…  
錦織「先週の疲れもあって。えー、いろいろ大変な部分がありました(苦笑い)」

インタビュアー：精神的な疲労は？  
錦織「毎年、ここら辺で(精神的な疲労が)出てくる。家に帰って休憩を挟まないと、どうしても精神的に疲れが出てしまう。」

このインタビューから、筆者が感じたことは、最終セットの勝率が世界歴代 1 位(2015 年 11 月末時点)という強靱なメンタルを持った錦織選手でさえ、肉体的な疲労にメンタルが悪影響を受けるのだな、という当たり前といえば当たり前の事実でした。

錦織選手はこの前週にも、スペインのマドリードでの試合が 4 試合もあり、その最後は世界ランク 1 位の選手との準決勝でした。準決勝は、2 時間近くにわたる熱戦の末、惨敗に終わりました。過密日程と長距離移動というハードスケジュールが、肉体と精神に計り知れない負荷となっていたことは間違いありません。

### 健康天気予報と健康歳時記

また錦織選手のインタビューを聞いて、この時期特有の 5 月病にも同様な症状が見られることがあることを思い出しました。

ここで、5 月病に関連して、気象病についてみてい

きたいと思います。気象病とは、気象の変化に影響を受け、症状が現れてくる病気の総称です。

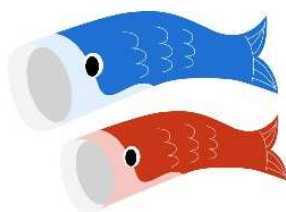
日本ではまだ一般的ではありませんが、ドイツでは「健康天気予報」なるものがあり、毎日テレビ等で、気象の変化によって現れてくる 20 以上の症状について予報が発表されているそうです。例えば『今日は午後からは頭痛がひどくなるでしょう』といった具合です。気象の変化の中でも、特に「気圧・湿度・気温」がポイントになります。

立正大学名誉教授の福岡義隆氏は、長年、健康と気象との関係を研究され、国内では当分野の第一人者です。福岡氏が提唱し活用をすすめているのが「健康歳時記」です。5 月の欄には、以下のようにうつ病についての記載があります。

#### 健康歳時記 【5月】

病名	うつ病
症状	食欲不振、睡眠不足 / 感情障害
気象条件	気温と日照時間急変(フェーン現象など)
予防	室内照明 / 森林浴などで気分転換

この健康歳時記によれば、5 月はうつ病になりやすい時期です。なぜかというところ、5 月は気温と日照時間の急変があらわれやすく、その影響を受け、食欲不振、睡眠不足、感情障害などの症状が出てきやすいためです。また、その予防としては、室内照明を明るく調節するほか、晴れた日に自然豊かな環境で過ごし気分転換するのがよい、と記載されています。



福岡氏は、「病気は病半分、気分半分」であり、さらに「気の半分は気象」と言っています。たしかに自然界で生活しているヒトの心身が、自然界から影響を受けるのは考えてみれば至極当然のことと言えますね。

気象の変化が大きいこの時期は、肉体も精神も影響を受け、不調をきたしやすくなります。心身の状態チェックには、日頃以上に用心していきましょう。

\*参考文献:福岡義隆著(2008)『健康と気象』成山堂書店