

生命（いのち）について

大山口診療所
久野 宣年

分子生物学者の福岡伸一さんは生命について次のように説明しています。「生命は自己複製するシステムであり、本質は動的平衡にある流れである」

動的平衡とは常に変化しながらその形を保っている状態で、川の流れの中の渦のように水は流れても渦は同じ形を保つていて、るように喻えることができます。

つまり生命は、もとの形を保ちながら常に変化し、成長する一瞬も制止しない活動で、しかもそれは、一方の時間に沿った活動であり、決して後戻りすることはありません。細胞は常に分裂し増殖しながら同時に破壊され消滅していきます。体の中で変化しないように見える骨や脂肪、脳の神経細胞に至るまで常に新しい細胞にとつてかわられ、数か月で一人の人間の細胞は分子レベルで考えると全く別の細胞に置き換わっているのです。

数万年前から続く祖先から、そして両親から受け継がれた細胞から一つの受精卵が生じ、分裂を繰り返し成長し

ていきます。この活動は生命の流れに沿っています。この一瞬も止まることのない成長、新生の動きが生命そのものが正に死であり、この瞬間から細胞は崩壊、消失のみとなり新しい活動はなくなります。

生命の流れがあるから怪我をしても、その傷が元の組織に治っていくのであり、病気になつた体も元の健康な体に再生していくのです。

この再生の働きが「自然治癒力」であります。自然治癒力が素直に現れればどんな病気、癌でさえも治してくれる可能性があります。生命の活動に影響を与えるものとしては食べ物や環境も大切です。

また生命の活動に力を与えるのは、自分の生命や他の生命を大切に思う意識であり、この意識が常に新しいエネルギーを体に運んでくれます。赤ちゃんを見ると生命の輝きを感じられます。静かに自分の中にある「いのち」の流れを感じてみてください。



ほ

ほっとする 時間もたまに つくりましょ

(投稿してくださいました 方 生田真理子さん)



(イラスト)
長谷川由美さん

「こころの健康カルタ」の利用について

日々の暮らしの中で大事にしたい言葉や行動が読み札になっています。心の健康づくりの一環として、このカルタを保健課で貸し出しています。また、こころの健康カルタ普及員による普及活動もおこなっています。各種会合、地域の行事に活用してみませんか？

<心の健康カルタ、心の健康相談についての問い合わせ先>
保健課 ☎0859-54-5206

疲れをためずに、ストレスに強い
こころを持ちましょう。

こころの疲れをいつまでもためておくと、
こころの健康状態は不安定になってしまいます。

日々の生活のちょっとした工夫が、こころの疲れをとることに役立ちます。

- 生活リズムを規則的にする
- 体をリラックスさせる時間を持つ

からだの緊張をほどくと、こころの緊張もほどけやすくなります。とくに眠る前に緊張をほぐすと、睡眠の質がよくなるという効果もあります。横になつたり居心地のいい椅子に座つたりして、体とこころをリラックスさせる時間を作りましょう。

- 自分に合った趣味で気分転換をしましょう
- 「やらなくてはならない事」は書き出して優先順位をつける

厚生労働省「みんなのメンタルヘルス総合サイト」

こころの健康コーナー
こころの健康に関する内容を掲載します。



こころの健康カルタ..心の健康について正しい知識を持っていただき、より健康な町になることを願つて作成しました