

～古賀院長エッセイ～

# 次代への風



## 自律神経 2

先月は自律神経の構造機能など基本的な事をお話しました。では日々の生活の中で、どのようにすればいいのか、という問題があります。これについて、私の取り組みをご紹介することをお話していただきましたので、今月はその中で、ヒントとなる総論的な方法に触れてみます。

自律神経は二つの正反対の働きの組み合わせで働いています。そしてその働きが状況に応じてバランスよく作用している時が快適さを感じます。バランスの良い状態とはどちらかに大きく傾くことがない中間の位置です。中庸という言葉でも表せます。

物事や事象には正反対の性質のものがあり、対語といわれる一つのセットになっています。対語は上下、左右、前後、多少、大小、長短、強弱、軽重、男女、夫婦、老若など、数え上げればきりがなくあります。もう少し挙げてみましょう。寒暖、晴雨、夏冬、春夏、東西、南北、悲喜、苦楽、甘辛、進退、緩急、単純複雑、偶数奇数、緊張弛緩。これらの対語を考えることで、バランスが取り易くなります。急ぎすぎているかなと思えば、緩やかにしてバランスを取り、喜び過ぎていると、悲しみがやってくるぞ、と戒めたりします。その逆も有りです。私は手術の時、大胆と繊細という言葉が頭に浮かんでいます。このことで緊張する場面も自律神経を一定に保つことができているように思います。要は今あることと反対のことを考えて行き過ぎにないようにすることです。生活の中の様々な場面で、これらの対語を思い出して、一方に極端に傾かないように心掛けると、自然に二つの自律神経が整ってきます。

もう一つ私が心掛けていることは、何事も急発進、急ブレーキにならないようにすることです。自律神経は電気活動ですから、一瞬にして作用します。臓器や器管が急な変化で不意をつかれると強く反応してしまいますので、あらかじめ慣らしておくことで大きく乱れずに適応できるようです。従って、準備や計画、予習、予測などが大切になります。

イチロー選手など一流のプロでも自律神経は乱れますが、努力により、高いレベルでバランスを取っています。完璧に自律神経をコントロールしている人はいませんので、皆さんもためらわずにいろいろと試して、自分の方法を見つけ出して下さい。



[雲仙神社の夫婦柿]  
樹齢200年以上と言われる二つの枝が天に伸びている柿です。  
自律神経(交感神経と副交感神経)そっくりです。  
撫でながら願い事を唱えると願いが叶うそうですが、自律神経も整います。



## 院長語録

毎朝の朝礼での一訓をご紹介します。

### ◎己の存在意義を確認する

例えば・・・医療人として自分に何ができるのか 何を成すべきか

### ◎AI(人工知能)に負けない 読解力 実行力

そして“人間力”を身につける