

web閲覧用

Mental Spiritual
Simple Economical Universal
Total Lifestyle Change

自然を基調にした健康づくりの情報誌

トータルヘルス

No. 88

エルズワース・
ウェアラム医師

奉仕に生きて祝福の100歳

巻頭言

厚生労働省の調査によると、昨年の我が国の百歳以上の高齢者は約5万9千人。この中で今尚、家庭や社会に貢献している元気な高齢者はどれ程いるだろうか？

心臓手術のバイオニア的存在であるエルズワース・ウェアラム医師は当年百歳。彼はロマリンド大学病院にて心臓外科のチーフとして75歳まで執刀し、引退後の20年間は同局の若い実習生達の指導と現場での助手を続けた。さらに国際チームの一員としてパキスタン、サウジアラビアなど心臓手術の技術指導が必要な諸外国に赴き多くの医師達を育てた。

米国人の1/3が心臓疾患で命を失っている中で、彼はその予防に関心を持っていた。心臓手術を重ねるうち、肉食者の動脈にはカルシウム沈着とプラーク（血管のこぶ）が多く見られ、菜食者の心臓はきれいで血管は柔軟性があるという事実を見た。菜食による心臓病の予防効果を知り、その時から自らも完全菜食に切り替えた。彼の現在のコレステロール値はなんと117mg！彼は毎日8～9時間の睡眠、朝5時の起床。エレベーターではなく階段を使うなどの習慣をずっと励行している。広い庭の芝刈、樹木の剪定も今なお続けている。一日に2食の食べ方も彼が明晰な頭脳を保つ所以（ゆえん）であろう。そして日々感謝の心を持ち明るい気持ちで過ごす事をモットーとしている。65年間の結婚生活の中で、彼がストレスに負けている姿を一度しか見たことがないという奥様は語る。家庭にあつては5人の子供を育て、彼らの教育のため40エーカー（約5万坪）のりんご園も営んだ。

彼が長命、かつ健康で社会に貢献できるのは彼の持つ宗教と密接な関連がある。彼はプロテスタントの一派であるセブンスデー・アドベンチスト教会の信者であり、彼の住むロマリンドでは、そこに住む信者達に健康的なライフスタイルを送ることを信仰生活の一部として奨励し、町ぐるみで禁酒禁煙に努めている。その結果ロマリンドは平均的な米国人より長命でより健康的な人生を送る人々の地域となっている。

健康でありたいという願いは自らの幸せのため、もう一つはいつまでも他者のために役立ちたいという二種の動機がある。ある研究では、奉仕による満足感免疫系を強化し、健康増進と長寿の可能性を増やすことが示されている。ウェアラム医師が実行し続けた完全菜食と生活習慣は確かにその成果を実証した。そして彼によって訓練された大勢の医師達は手術を必要としている多くの患者の命を救っているであろう。奉仕に生きて祝福の百歳。なんと価値ある人生ではないか。

参照： <http://earthwareone.com/this-100-year-old-retired-surgeon-says-vegan-diet-is-key-to-longevity/>

Contents 目次

- 巻頭言：奉仕に生きて祝福の100歳 1
- ご存知ですか？ニュースタート健康法の底力④日光、節制 2～5
- アレルギーを良く理解しよう（4） 6～9
- 美容と健康の基本のキ② 10～11
- トピクス：座りっぱなしによる心身への影響 12

- 体験記：チャコールで指の腫瘍、腎臓機能改善 13
- 新鮮ジュースで活き活きライフ（3） 14～15
- 野菜はちから 春菊パワー 16～17
- クッキング 温かくて美味しいスープ2種 18
- NKKだより 20