

たとえばまったく違う家庭環境で育った男性と女性が結婚して、夫婦生活を長く続けていると、お互いの顔が似てくることがあります。これもミラーニューロンによるものだと言われています。その他にも愚痴をこぼしたり、人の悪口を言いふらしたり、ネガティブな話ばかりしている人と多くの時間を過ごしていると、ミラーニューロンによって伝染し、悪い影響を受けます。

そうなるとうどんだった人と多くいるのがよいか。答えは明白で、仕事でうまくいっている人、あるいは普段からニコニコしている穏やかな人と一緒にいる時間が長ければ長いほど、そうした人たちの行動や思考が伝染していくわけですから、日常生活のなかで接するすべてのものが、ミラーニューロンを活性化させるというわけです。

日本のような民主主義国家であっても、あるいは「個人の考え方を尊重する」とどんなにそう主張しても、お母さん、学校の先生、マスコミと、育っていく過程の中で「**服従の原則に基づく教育**」を受けてきています。その結果、頭のなかは先入観できあがってしまっているというわけです。

民主主義とは本来、「**人の意見が自分の考えとは違うこと**」を前提に成り立つものです。ですから選挙で投票したり、意見を議論したりするわけですが、多くの日本人は自分が考えもしない意見を言われると、「それは私と違う」と真っ向から否定したり、あるいは相手をひどく傷つけるほどバッシングしたりと、ともすると否定だけではなく人格批判まで行ってしまう傾向にあります。

これはあくまでもイメージなのですが、脳のなかにある「今まで教えられた知識」、あるいは「過去に経験した知識」を100%だとしたら、それを80%くらいにとどめて、残り20%の空いた場所ができるようにします。そして20%のうちの10%分を「受け入れ箱」、残り10%を「比較箱」として脳内に新たに作ります。

「相手に耳の痛くなるような話であっても、聞いてもらうにはどうすればいいんだろう？」→私の話し方が悪かったかもしれないから、もう少し表現を変えて話すようにしてみよう

というように、「相手が〇〇だからダメだ」ではなく、「私が〇〇だったからこうしてみよう」と視点を変えて、それまで相手に持っていたマイナスの先入観を捨てて、自分の脳

内に受け入れ箱を作って話すことが大切です。

先にお話ししたフランス人の技術者もこう言っています。

「私たちが学校で歴史を学んだときに、戦争を行うのは相手の兵士を殺すだけでなく、そこに住んでいる**住民や財産もかささら**ってしまい、そうして領土を広げていくというのが、私たちヨーロッパに住む者の考え方だと教わりました」

ところが日本人は違います。殿様同士で争いごとが起きたとき、両者の兵を交えて戦い、その勝者が領土を得られるというのは、当然のことではありますが、だからといって戦をしたから町民や農民の身に被害が及ぶなんてあり得ないのです。

アメリカでは、「人のモノを盗む」という素養を持っている人が、アメリカ本土の人口のうち、7%はいるといわれています。しかし、同じケースで見たときに日本ではわずかに**0.6%**に過ぎないのです。

私はこれまでに世界 30 近くの国に住んでいたことがありますが、どの国々よりも**日本が一番住みやすい**と実感しています。そのうえ性格的にも穏やかな人が多いので、普通に暮らしていたら命の危険にさらされるなんてことはありませんから、医療が発達し、また治安が安全な日本が、世界一の長寿国になったというのも、うなずけることなのです。

一般的に、太陽の光は場所によって違って見えます。それは場所によって、太陽光の波長による変化の影響があるからです。**太陽光は赤道に近づくほど赤みが強くなり**、赤道から離れるほど青みが強くなるという特性がありますから、同じ太陽であっても**国によって色合いが違って見えることがある**のです。

それでは、高血圧はすぐに治療をしなければならない病気なのかといえば、実はそうではありません。20代と70代の方では数値が違って当然です。若い頃は血管が柔軟で、血管壁もきれいなわけですから、血液が流れやすく、血圧の数値は低くなります。これに加えて、**男性よりも女性のほうが血管は細く、血液の流れる量も少ないので、血圧の数値は低くなる**ので、男性よりも血圧が低めに設定されているのです。

ところが、年齢を経て中年、中高年となっていくと、若い頃と比べて血管が固くなり、血管壁も傷ついていきます。若い頃と同じような圧力で血液を体のすみずみの血管に流そうとすると、末梢の部分まで血液が流れなくなってしまいます。

そこで、心臓は圧力を上げて血液を流そうと試みる。つまり、血管が損傷することを承知で無理に血圧を上げるのではなく、年齢が上がるとおのずと血圧を上げざるを得ないというわけです。これこそが、中高年以後の高血圧の要因の一つと考えられています。

それにもかかわらず、「高血圧は悪」という構図ができあがってしまった。これはなぜ

でしょうか。

「高血圧は脳出血を引き起こす」と言われていますが、それは最高血圧が 200mHg を超えた場合です。ここまで数値が高くなると、脳卒中などの機能障害を引き起こす危険性が高まりますから、血圧を下げる降圧剤を使用して、血圧の数値をコントロールする必要がありますでしょう。

また、このようなデータもあります。脳卒中のうち、血管が破裂して出血した死亡はおよそ 3 割なのですが、脳血栓による死亡はその倍のおよそ 6 割もあるのです。**薬剤による過度な降圧治療は血流障害を引き起こしやすく、脳血栓の可能性を高めているのです。**

実際、80 歳の老人の 5 年生存率と血圧の関係では、血圧を 130mmHg 以下の基準値内に保った場合の 5 年生存率は低くなり、反対に **160mHg 以上の高血圧と診断されているほうが長生き**なのです。降圧剤を使用した治療は、長生きよりも体調を崩し、命を縮めている場合のほうが多いといえるのではないのでしょうか。

すべての人に降圧剤を使用するのは、どうしたって無理があります。繰り返しますが、中年になれば血管は若い頃と比べ弾力が落ちてきます。健常者であったとしても、加齢一とともに血圧は上昇して、冒頭に示した計算方法に当てはめていけば、**70 歳ともなれば最高血圧 160mHg に達していても、おかしいことではないのです。**

ただし、厚生労働省で「**最高血圧が 130mHg を超える人は高い**」という一応の基準は設けておりますので、この数値を超えてしまった人は、年齢が高い低いと関係なしに、**自動的に降圧剤を処方されてしまいます**。繰り返しますが、若い頃は血管が柔軟で血管壁もきれいなわけですから、血圧の数値は低くなります。しかし、高齢になると血管が固くなり、血管壁も傷ついていきます。したがって血圧が高くなるとおかしい。いつまでも若い頃の最高血圧の数値と一緒になんて、どだい無理があるわけです。

たとえば「森林が CO₂ を吸収する」については、「成長した青年期の木以外は光合成を行わない」、「石油がやがて枯渇する」は、「石油会社は本当のことを言わない。石油系エネルギーは 1 万年分ある」、「地震や火山の予知ができる」は、「これまでに予知できた地震は一つもない。予知できれば多くの人が亡くなることはなかった」、「血圧の適性数値」については、「血管は年をとるごとに固くなっていくもの。だから、年齢+90mmHg でよい」と考えておけばよいのです。

日本ですと、「インテリジェンス＝知識の深さ」をよしとしますが、外国では、「インテレクト＝理性や判断力」の部分を重要視しているので、授業では先生と学生たちが活発に議論を重ねていくことが当たり前とされています。

ところが政府はそのような発表をしないどころか、次のような言葉にすり替えて、国民に責任を押しつけようとしています。

「日本国は 1000 兆円の負債を抱えている。これは国民一人当たり 800 万円の借金を抱えていると同等の意味を持つ。これを子孫に残してはいけない。だから消費税を増やして、1000 兆円を返済していかなければならない」

大手マスコミはこうした論理を平気で流し、国民に責任をなすりつけようとしています。本来であれば、次のような表現が正しいのです。

「日本政府は日本国民から、1000 兆円の借金をしています。つまり、国民は政府に 1000 兆円を貸しているのです。このお金は国民の債権ですから、国民の子孫に引き継がれます。したがって日本の子どもは、**1000 兆円の資産を持っていますので、将来を悲観することなく、安心してください**」

前の発言と 180 度違うことがおわかりかと思いますが、これが現実なのです。けれども、政府はあたかも「国民が借金している」かのような錯覚を起こさせ、それが引いては、「私たちは国に対して借金をしているんだ」という間違っただ先入観を持たせてしまっているのですから、実に困ったものです。

「日本の子どもは、1000 兆円の資産を持っていますので、将来を悲観することなく、安心してください」——本当か？

ですから結婚をしていること、異性のパートナーが常にいること、世のなかのためになっていること、この三つが揃って初めて人間界における長寿の原則となるわけです。どんなに健康に注意していても、人とあまり触れ合う機会がなく、常に孤独で一人ぼっちだという人は、生きる意味や目的を見出せなくなり、結果的に早く命を失う場合が多いのもまた事実です。