

キャンプと健康 (4)

～ 健康づくりのためのキャンプの役割 ～

川村協平 (山梨大学教育学部)

KEY WORDS キャンプ、健康、生活、自然、血液循環

からだにあわない生活のくり返しが、心やからだの病気を生む主要因になっていると考えられる。したがって、日常生活の中で、心とからだの環境を整えていくことは健康に暮らしていくためにはきわめて重要なことだといえる。以前、人間が自然のサイクルの中にある物質のみを衣食住に当てて生活していた時代には、人間は自然そのものであった。しかし、現代は豊富な食料と不自然な物質がわれわれのまわりにあふれ、身の回りの自然環境だけでなく、心やからだの自然までがこわされているといえよう (図1)。

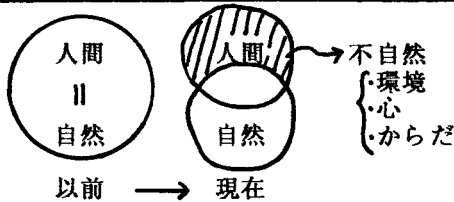


図1 人間と自然の関わり

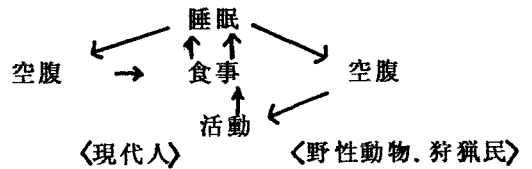


図2 生活の順番の比較

<生活の順番>

私たちの直接の先祖は、今から数万年前にヨーロッパに住んでいたクロマニヨン人であるといわれている。それは、筋肉も骨格も神経支配も数万年前と変わらないことを意味している。すなわち、彼らが長い間暮らしてきた生活のやり方が今の私たちのからだに受け継がれているものと考えられる。

睡眠、食事、活動といった生活について考えてみると、狩猟・採集民族や野性動物の生活では、空腹が食物を探りに出かける活動のエネルギーになるのに対して、現代では空腹になるとすぐに食事を摂ってしまい、十分な身体活動のチャンスを失っている。人間は何十万年もの間、狩猟・採集の生活を継続し、空腹→活動→食事→睡眠(休息)の順番がからだにしみついていると考えられるが、現代人はからだになじまない、自律神経の働きに反した生活を繰り返して、それが歪となって現代特有の病気を作り出していることが考えられる (図2)。

われわれ人間は、自然界の生き物として、長い間繰り返してきた、身体の仕組にあった生活の在り方を見直し、日常生活のなかでの不自然なことを少しでも排除していくことが心とからだの環境づくりに役立つものと考えられる。

<刺激の必要性>

健康なからだを作り、それを維持していくためには、日常の生活の在り方としての睡眠、食事、身体活動がほどよいものであることはいうまでもないが、最近の生活水準の向上のなかで見逃すことのできないものとして温度調節の変化がある。

今では、冬に暖房のないところで長時間過ごすといったことは少なくなってしまう、そのことが身体に対する刺激を著しく少ないものにしてしまっている。

また、昭和20年ごろに比べて最適と感じる温度が4～5度高くなっているといわれる。私たち人間は、このような機会文明の進歩による生活の向上によってもたらされた温度環境の変化による刺激の足りない生活から得たものと失ったものについて考える必要がある。ルレ・デュボスは「内なる神」のなかで次のように述べている。「原始人がその進化の過程を通じて、ずっと昼夜および四季という非常にはっきりした温度変化に身をさらしてきたことを考えると、私たちが住居や職場の温度を常に一定に22～24℃に保つのは生物学

的には不自然で健康かもしれない。本当に望ましい空気調和形式というものは、おそらく昼夜および四季の変化があるように計画すべきものであろう——と」
 わたしたちは、母親の体内にあったときには、身体は温度の刺激からは完全に守られて、保護されているが、生まれて外気にさらされてからは、完全にその保護はなくなる。新生児は外界の刺激と戦いが崩れていく強い子に育っていき、過保護になっては発育のバランスが崩れてしまうことが心配される。
 刺激に関して考えられるのは、副腎皮質(ホルモン)の働きである。おそらくは生まれてすぐから外界の刺激に対抗して、副腎の発育もそれに相当したものになると考えられ、刺激が不足するならば働きの十分な副腎になることが予想される。副腎の発育不全や機能低下は、風邪を引きやすくなるなどの感染症にかかりやすくなったり、アレルギー性疾患、原因不明の難治性疾患となることが考えられる。
 対策としては、風呂上がりなどの冷水浴などが有効であるが、外気の温度差を体全体で感じる習慣が必要であると考えられる。

<心の健康>

心の健康を支えていくことについて考えてみると、図のように、心の「柔らかさ」と「強さ」を備えておくことが大切であると考えられる。日常は究めて穏やかで、柔らかく、心なかに余裕を持ち(遊び心)、いざというときに、「負けない」で自分を支えていけるような練習を積んでおくことが必要である。「心の柔らかさ」を育てるには、自然の大きさに触れたり、友達の暖かさや、ありがたさに触れたりすることが必要であり、暮らしのなかでレクリエーショナルな過ごし方を作り上げていくことが大切である。
 「負けない」(心を強くする)やり方としては、極端な体験が必要であろう。現代生活のなかで体験しにくい、寒さや暑さ、明るさや暗さ、さらには重いものを運んだり、高いところに登ったりなど身体的な負荷を与えたり、また、日頃味わうことの少ない空腹感を味わったりすることで幼い頃からの体験のほばを広げることが効果的であろう。

心の健康

1: 強くする (負けない経験)

- ・ 他人に負けない
- ・ 自分
- ・ 寒さ
- ・ 暑さ
- ・ 空腹
- ・ 苦しさ
- ・ 悲しさ
- ・ 嫌なこと

2: 柔らかくする (遊び心を育てる)

- ・ 友達の暖かさに触れる
- ・ 自然の大きさに触れる
- ・ 仲間の有難さを知る
- ・ レクリエーション
- ・ 嬉しいこと
- ・ 楽しいこと

図3 心の健康

<血液循環をよくする>

ところで、一般に、循環機能や持久能力を高めたり、成人病の予防や改善をするためには有酸素的運動が有効であることが知られている。有酸素的運動は、血液循環を良好にし、酸素と栄養素の運搬効率を高める運動であると考えられる。血液循環を考えると、適度な身体活動が行われているときには、心臓のポンプ作用のみではなく筋の収縮と弛緩、さらには呼吸で生じる胸腔内圧によるポンプ作用がバランスよく機能して、静脈還流も適度に促進され動脈の血流バランスがうまく維持される面が強いと考えられる。したがって、日頃からの適度な身体運動が血液循環を良好な状態に保つためには有効であり、身体活動量の多い生活の工夫が血液循環を良好にし、健康なからだづくりにつながるという。

キャンプ生活の持つ一般的な特性を考えてみると、健康に関するこれらの考え方に共通する点が多い。自然環境の豊富な場所で行われるキャンプのような共同生活が現代人の健康に寄与する可能性が大きいという観点から、キャンプと健康について、過去の実践データをもとに論じる。

参考文献 小山内：健康づくりの基礎、労働科学研究所、1988