

# FIND SELECT

# この一冊

## 遺伝子を味方にする生き方

宗像恒次著  
きこ書房  
定価1,600円+税

著者は、従来の心理療法を発展させ、遺伝子へ働きかけるという独自のカウンセリング法や退行催眠法などを組み合わせたSAT療法の創始者です。本当の体験だろうとフィクションだろうと脳の反応は同じようにおこるのであれば、嫌な記憶の蓄積が遺伝子の発現を左右し病気を誘発するという著者の考えは説得力があります。SAT療法ではストレス耐性の強化、免疫強化の遺伝子により、生活習慣病、がん、うつ病などにも効果があるといえます。前世や生命の誕生への退行、意識の分子のレベルまでの遡行と聞けば、胡散臭さを感じる人もいると思います。しかし、章を進めると、著者の認知行動科学、脳や免疫や遺伝子工学の専門的な知識に裏打ちされた方法論として納得できます。また、人に愛されたい、自分を愛したい、人を愛したいという「愛の欲求」の安定が心身の健全さの源だという言葉は傾聴に値します。絶対にお勧めの一冊。

## いのちの医療

心療内科医が伝えたいこと

中井吉英著  
東方出版  
定価1,500円+税

身心医学はドイツで生まれアメリカに渡って隆盛になりました。が、アメリカでは衰退し、ドイツと日本で独自の発展を遂げています。著者は日本の役割を、米国流の行動医学ではなく東洋的な価値観に基づいた行動医学の樹立によって生活習慣病の治療法を確立することだといいます。身心医療がめざす全人的医療とは、病気の部分だけでなく身体や心、社会や環境、スピリチュアリティを含めた医療のことです。日本でも全人的医療といわれながら、実現されていません。しかしこの本を読んでいると、医達の治療の仕事でこそ、それが可能なのでは?と思わずにいられません。そのような、勇気を与えてくれる一冊です。著者は、病気イコール悪なのではなく、病にも必ず意味があると言います。そして「医療というのは患者さんとの二人の関係の中で何かを学んでいく場」なのだ。最後にこの本を紹介できて本当によかったと思います。

## それでもピサの斜塔は倒れない

知れば誰かに話したくなる地中のこと

応用地質株式会社 編著  
幻冬社  
定価1,300円+税

地下深くのプレートという地殻構造のせいで、日本は世界一複雑な地盤の国です。タイトルにあるピサの斜塔は、日本と同じ地震と火山の国イタリアにあって年々傾いていたのですが、今では傾きを維持しつつ固定されています。地震国日本とイタリアでは地質研究が発展し、ジオドクターとよばれる地質研究の専門家たちのおかげで、軟弱な地盤の東京にも東京タワーなど数々の高層建築が建つようになりました。彼らは人間の医者のように、地面を目で見、ハイテク探査機で地中を調べ、総合的に診断して、地すべりや山崩れという地盤崩壊の災害から被害を最小限に抑える働きをしています。空中からの探査で地中の様子を探ったり、埋蔵された遺跡を破壊せずに探したり、地球温暖化対策で二酸化炭素を地中に貯留するため不可欠だったり。地球のことを内部の様子も理解して、地震や地すべりのメカニズムを知るのにもお勧めの一冊です。

## 介護崩壊

凜次郎著  
普遊社ブラック新書  
定価720円+税

'07年は「医療崩壊」という社会現象の深刻さに愕然としたものですが、この本でもまた問題の深刻さにお先真っ暗という思いをしました。いったいこの国はどうなっていくのでしょうか。実際、評者自身、高齢の親が受けている介護サービスが厳しくなっていることは実感していましたが、まだ制度発足から10年にもならないのに、こうも破綻していきようとは。そもそも介護を個人だけの責任から社会的にみんなで担おうという理念が出発点だったはずですが、あつというまに瓦解しうろたえているという感じ。つじつまさえ合えばよいというような官僚も官僚なら、制度を食い物にしている民間企業も企業です。新書という小さな本ですが、今私達が目の前にしている高齢社会の様相がくっきりと浮かび上がってきます。治療の世界から介護の世界へと方向を探っている先生方も多いと思いますが、その前にぜひ一読頂きたいと思います。