

今日は快調に1日をスタートさせることができましたでしょうか？

実は昨日まで寝込んでいて、今日から出社します、という人もいらっしゃるかもしれませんが。もしくは、今朝は特に気にならなかったのに、夕方から体がだるくなり今は頭痛もする、気分が滅入ってしまい明日は仕事に行きたくないという人もいます。

私はカイロプラクターとして体調がすぐれない、体のどこかが痛むという人々に日々接しているのですが、その中でも多くの方に見られる共通点があります。それは、「病気ではないのに体調が悪い」ということです。

病院で様々な検査を受け「特に異常は見られません」といわれ、「こんなに調子が悪いのに異常がない!? そんなはずはない。きっと他の病院へ行けば異常が見つかるはずだ」と、診断名をもらうことができて納得をするまで、病院を転々とするケースも少なくはありません。結局はあらゆる科を受診しても、体の異常は見られずカイロプラクティックなどの代替医療機関へ相談に行く、というパターンがあるように感じられます。

私は医師の診断のつかないような、こうした病気ではないのに体調が悪い状態を、広義の意味で「未病」であると捉えています。

適切な対処で改善もされる可能性があります、それを怠ると病気にも発展しかねないグレーゾーンである、という危険な状態です。「病気ではないから、放っておけば良くなるだろう」という考えは避けるべきだと思います。

私のところへ相談にみえるビジネスパーソンのほとんどは、頭痛やめまいがしやうが多量が出ようが出社するという頑張り屋さんタイプです。仕事上の立場や抱えている仕事内容により、そう簡単には休むことができないという理由があるようですが、それにしても体を犠牲に働かなくてはならない環境はいかなるものか……とも思います。

オフィスでのうつ病や働き盛り年代の過労死、最近ではメタボリックシンドロームも問題視され、それぞれへの取り組みも企業内で積極的に行われているようですが、それでもまだカバーしきれない部分があるのが現状です。

気分の落ち込みや体調不良を抱え、思い通りに回復しない自分の体と闘いながら仕事をこなすというのは、心身ともに予想以上のストレスがかかります。その頑張りが体調不良から脱出し難い悪循環（悪いサイクル）をつくり上げてしまうものだとすることに、時間



に追われ過ぎずビジネスパーソンはなかなか気づくことができません。それが、未病の人々を増やしてしまう要因のひとつであると思います。

さて、どこでその悪循環（悪いサイクル）を断ち切りましょうか？

これは頑張り屋であるビジネスパーソンにとってはとても重要なポイントです。断ち切るためには、自身の体調の変化を軽視せず、忙しくとも心身の状態に目を向けてみることで。

「こんなことくらいで、具合が悪いなんて弱音を吐くのは恥ずかしい」と自分を許せない、情けなく思うという気持ちになると語る方の多さにも驚きます。自分で気にするべき体調不良の線引きをどこに持ってくるか、また、我慢するべきハードルの高さをどうするか？

本書では、病気未満である「未病」の状態を病気へ発展させないためのヒントをお伝えしようと思います。

「仕事で忙しすぎて体を壊したなら、会社を辞めればいい」「長期休暇をとってゆっくり休むべきだ」といわれ「家のローンも残っているのにそんなことができるか！」「長期間休んだら同僚に業績を抜かれる！」と心中穏やかではなくなった経験のある方、この先も

長く仕事を続けるために、そして少しでも毎日の生活が快適なものに近づけるようにできることから始めてみましょう。

未病に含まれる多様な不快な症状から脱するには、まず、その症状が一生続いてしまうものなのかどうかの不安を取り去ることから始めます。私は臨床上の経験から、体調が悪くなる体のカラクリを知り、いくつかのビジネスシーンで体の中で何が起こりうるのかを頭の片隅にとどめておくと、不調の体に向き合う意欲がわき、回復のペースが早まるように感じています。体調不良が慢性化すると仕事の効率も集中力も低下してしまい、イライラして人付き合いも億劫になるなど、未病から種々の問題が派生する可能性もあります。そうになると、悩める問題のモトが何なのかすらわからなくなり、悪循環の輪がさらに複雑化してしまいます。その悪循環に陥る前に、さっそく「未病」を取り巻く問題を前向きに捉えるための第一歩を踏み出しましょう。

※本書では「未病」は医療機関の検査等で異常がなく体調が悪い状態を指していますが、検査で異常数値が出ているのにも関わらず、自覚症状がない、または病気としては診断名がつかない場合もあります。

