



# 園長便り



2020年10月30日発行  
セブンスデー・アドベンチスト石川教会付属 石川三育保育園

## 節制

先日、保育園の行事で、秋のピクニックと親子芋ほり会がありました。天候に恵まれて、とても良い行事となりました。園児たちの喜ぶ姿を拝見して、自然はとても良いところで癒されました。今年はコロナの影響で園の行事も制限されています。早く行事が制限されることなしに、自由に行事ができることを願うものです。

さて今月は、節制について、ご一緒に考えたいと思います。私もこの本を読んで教えられることが多分にありました。少し長くなりましたが、非常に大切な文書でしたので載せてもらいました。秋の夜長に、少し思索の時間を持って、お読みください。

「それは胸が引き裂かれるような重苦しい光景でした。子どもたちはおびえ泣いています。家庭がもたらすはずの安らぎと安心感が脅かされ、母親は苛立ちを隠せず怒っています。『もう限界だわ。これ以上がまんできない』。アルコール依存症の父親のジョーが、またもや仕事をクビになったのです。

にこやかに穏やかな口調で話すジョーは、普段は優しい父親であり、思いやりのある夫です。ところが、アルコールを飲むと人が変わってしまうのです。またスポーツが得意で、地域のスポーツクラブではとても人気があります。ゴルフなどのスポーツ大会の打ち上げには、必ず顔を出す人気者でした。しかしアルコール依存症により次々と職を失うにつれ、経済的な基盤を失うだけでなく、それまで一緒に遊んだり、つきあいのあった多くの友人たちも去っていきました。

ジョーの問題はアルコールだけではありませんでした。彼はタバコも吸っていたのです。喉頭がん

と診断されたときでさえ、禁煙はほんの数か月しか続きませんでした。心臓麻痺やがんといった命を脅かす事態に直面しても、人のライフスタイルはごく短期間しか変わらないものです。習慣化した行動を長期にわたって改善するためには、もっと何かが必要だという厳然たる事実があるのです。ジョーの悲しむべき状況がまさにそうでした。短いしらふのときに、彼はこう豪語したものです。『俺はタバコだってアルコールだってコントロールできるさ！主人は俺なのだから』。残念ながら、実はタバコやアルコールがジョーを支配しており、ジョーはそれらの奴隷だったのです。

ジョーのアルコールとの腐れ縁は、多くの人に、特に家族に影響を及ぼしました。彼の四人の子どものうち二人がアルコール依存症になったのです。

### 『節制』の意味

『節制』という意味は、人によって異なります。ある人には、アメリカでアルコール類の製造販売が、法律で禁止されていた時代を思い出させるでしょう。ほかの人は子ども時代に、アルコールやタバコやドラッグはいけないと教えられたことを思い出すかもしれません。多くの地域や文化の中で、『節制』

はという言葉は既に過去の時代のものになっているようですが、今でも私たちの生活に、当てはまるものではものでしょうか。

ウェブスター辞典には、節制とは『節度ある行動や思考感情。またはアルコール飲料を控えたり自制したりすること』と定義されています。この定義は態度や行動の側面を含み、特にアルコールは避けることを明言しています。果たしてこの定義で十分でしょうか。本当にバランスの取れた生活を送るためには、生活の全ての面に気を配る必要があります。つまりすべての面においてバランスが必要なのです。このような全人的考え方により近いのが、次の定義でしょう。『真の節制とは、すべて有害なものを全く使用せず、健康的なものを賢明に用いることを教えてくれるものである』。この表現が示していることは、特定の物や行動をリストアップして、それらを避けるという生き方ではありません。たとえ良いものであっても、度を越せば害になるということを示唆しているのです。

自分の食生活や仕事、遊び、睡眠など、何事でも度を超えていないか振り返るという、いわば人生の棚卸しをすることには、大きな意義があります。周りの人については、何を飲み、何を食べ、どんな服装をしているかなどをチェックすることは簡単でしょう。地域によって、消費の特徴が明らかな場合もあります。もっと難しいのが、自分自身の態度や行動を分析して、自分の生活のバランスが取れているかどうかを知ることです。

さらに事態を難しくするのが、多くの人は、望ましくない趣味やライフスタイルを、望ましいもの、あるいは有益であるとさえ考えているという事実です。タバコとアルコールは法的にも認められていて、ほとんど制限なしに自由に手に入ります。その結果、予防可能な死因の第1位と第3位であるにも関わらず、世界中の文化と社会に深く浸透しています。魅力的な広告と大掛かりな商業戦略がこの悲劇の大きな要因ですが、実は私たちの個人的な選択も、重要な役割を果たしているのです。賢い選択をするためには、十分な情報を得ることが大切です。これからいくつかの情報を検証してみましょう。

#### アルコールの消費量と世界の健康状態

アルコールの消費量は、文化的伝統によって国々の間で大きな差があります。また経済的先進国と発展途上国との間にも、差があります。アルコールはタバコと同様に発展途上国にも輸出されていて、もともと不十分な医療体制に莫大な負担を与えています。2011年2月に発表されたジュネーブの世界保健機関 WHO の「アルコールと健康に関する世界情勢のレポート」は、以下の事実を報告しています。

- 毎年およそ 250 万人が、アルコールに関連した原因で死亡しています。
- 成人の 55%がアルコール飲料を摂取しています。
- 全ての死亡の 4%がアルコールに関連しています（怪我、がん、心臓血管病、肝硬変など）
- 全世界で、男性の死亡の 6.2%、女性は 1 点 1%が、アルコールに関連しています。
- ロシアレポートその近辺の国々に住む男性の 5 人にひとり、アルコール関連する原因で死亡しています。

前に述べたように、人々のアルコール消費パターンは変化しています。WHO が発表した 2001 年から 2005 年の統計によれば、世界中で 15 歳以上の人一人当たり年間 6.13 L のアルコールを表示して

いました。この消費量は、アメリカやヨーロッパ、地中海東部、太平洋西部の国々では比較的安定していますが、アフリカと東南アジアの国々では著しい増加が見られます。アルコールは過度な飲み方をするとさらに健康のリスクが高まります。いわば、酔うつもりで飲む飲み方です。『飲み過ぎ』については、世界各国で異なった定義付けがされています。例えばアメリカ合衆国では、男性が続けて5杯以上、女性は4杯以上飲むと飲み過ぎとされます。オーストラリアでは、一度に4杯以上が飲み過ぎと考えられています。世界の多くの国々で飲み過ぎの問題が、特に青少年の間で大きくなっていますが、実は全ての世代がその影響を受けているのです。

研究と公共政策に関する最近の報告によると、『アルコールは多くの健康問題や社会問題の危機因子であり、世界中の子の約4%がアルコールに関連し4.6%の病気の原因となっているタバコと同様に、予防可能な死亡と障害の主因となっている』のです。アルコールは単なる商品ではなく危険物なのです。

#### アルコール依存症の危険性

アルコールには習慣性があることは、周知の事実です。アルコール中毒（遠回しに、『アルコールの問題』と言うこともあります）になる要因は数多くあります。人がその生涯中に中毒症になる可能性は13%です。つまり飲酒する100人のうち、13人ということです。もし一番近い近親者（両親、叔父叔母、祖父母）の中に依存症になる可能性は40%以上にもなるのです。この報告は、アルコールについて早い時期から教育を始める重要性と、青少年たちと責任ある大人との関係を育てていく重要性を指摘しています。周りからのサポートがあれば、青少年はたとえ困難であっても、仲間から圧力に負けることなく、正しい選択をするようになるでしょう。老若を問わずさらに強力な防壁となるのが、聖書の原則とか救い主と共に歩むというような価値観を持つことです。

#### アルコールとがん

がんは世界的に主要な死因の一つです。アルコールとがんの関係についての興味深い例が、欧州連合（EU）の場合です。EUでは主要な死因の2番目ががんで、その数は年間250万人と言われていています。そして男性のがんの10%、女性のがんの3%は、飲酒と直接の因果関係にあると推定されています。さらにEUで発生するがんの30%は、生活習慣を改善することによって、防ぐことができるのです。防ぐことができるということです。ところが、ヨーロッパ輿論調査2010年版の報告によると、ヨーロッパ人の5人に1人は飲酒とがんの関係を信じておらず、10人に1人は飲酒ががんを起こすということについてまったく無知でした。

しかし残念ながら、知らなかったからといって、その影響から免れることはできません。

アルコールは、女性の乳がん、男女の大腸がんと関係しているという明確な証拠が出てきています。これらの事実は、2007年と2011年の世界がん研究 包括的な報告書にまとめられ報告されました。これらの報告を含め多くの科学的研究は、アルコールにはがんにならない安全な量というもの存在しないことを強調しています。アルコールは心臓のために良いとか、健康に良いという話は、本気で疑ってみるべきでしょう。なぜなら、アルコールの弊害は現実であり危険だからです。

#### アルコールと社会問題

交通事故を含むあらゆる事故、家庭内暴力、殺人事件、レイプなどの犯罪行為に、しばしばアルコールが絡んでいることは、周知の事実です。2010年にデービッド・ナット教授らが、権威あるランセット医学雑誌に発表した分析結果によれば、英国ではアルコール類は全体として、ヘロインとコカインの弊害を上回るということでした。その理由は、これらの薬物の及ぼす影響について、その範囲を使用者本人だけでなく、その人の周辺（家族、地域、社会）をも対象としたからです。一方、ヘロインやコカインやメタンフェタミンは、使用者個人に対してのみ最も有害な薬物であったのです。

アルコールはまた世界で予防可能な知的障害の主たる原因です。その理由は、アルコールが簡単に胎盤を通り抜けて、発育中の胎児の脳にダメージをもたらすからです。繰り返しますが、妊娠中に安全な飲酒量というものはありません。

### アルコールと心臓病

過去30年、アルコールは心臓に良いという宣伝がなされ、特に冠状動脈疾患の予防になると言われてきました。多くの大衆雑誌や科学雑誌は、たびたびそのことを取り上げてきました。しかしこれらの記事はどれ一つとして、コントロールされ、かつ無作為化された前向きの研究ではありませんでした。

そのため、これらは『こうあくいんし交絡因子』として知られているものに陥ってしまうのです。交絡因子とは、データの解釈を困難にし、さらに誤った結論に導くこともある因子です。2005年、ナイミらは、適度な飲酒の心臓病に対する予防効果についての研究の多くは交絡因子の結果であるかもしれないと結論しています。

ほかにも多くの研究者が警鐘を鳴らしています。例えば、飲酒を勧める統計の多くが、飲酒しないグループとして調査対象としたのが、より多くの心臓病のリスクを抱え、教育レベルが低く、適切な治療を受けることができない状況にあり、社会的経済的に陥っている人々だったというのです。時には、以前は飲酒をしていたのに、健康上の理由で飲酒を止めた人が飲酒をしないグループに含まれていたこともありました。ボリス・ハンセル博士も、最近発表した論文で、これらの指摘を擁護しています。それによると、適度に飲酒する人が心臓病から守られている本当の理由は、アルコールにその成分があるからではなく、調査対象となった飲酒する人々の総合的な健康状態と、運動や食事を含む健康的なライフスタイルが、飲酒しない人々のそれを上回ったからだというのです。

結論として、アルコールが健康にもたらすリスクがこれほど明らかであることを考えると、心臓を守るために飲酒をするという主張は、まったく意味がないということがいえます。特に心臓を守るためには、毎日の運動や健康的な食事という証明された安全な方法が存在する場合には、なおさらそうでしょう。

### 殺人鬼タバコ

死に直結していながら、商業ベースに乗って簡単に手に入るもうひとつの毒物に、タバコがあります。タバコは、吸ったり噛んだりいろいろな形がありますが、そのいずれも有害であり、喫煙者に対して病気、そして死にさえ至る明らかなリスクをもたらします。タバコが喫煙者の約半数に死をもたらすというのに、タバコが、これほど人気があるというのは驚くべきことです。

- タバコによって、年間 600 万人の命が失われています。このうち、500 万人以上が現在あるいは過去の喫煙者で、60 万人以上が非喫煙者で間接喫煙によるものです。早急な対策が施されなければ、この年間死亡数は 2030 年までに 800 万人に上る可能性があります。
- 世界中で 10 億人の喫煙者の家 80%が低・中所得国家に住んでいます。
- タバコとタワーこの製品の消費は、世界的に増加しています。
- 6 秒ごとに一人が、タバコに関連した原因で亡くなっています。
- 現在喫煙している人の約半数が、タバコに関連する病気でいずれ死亡するでしょう。

タバコはゆっくりと死に至らしめます。最初の喫煙から実際に健康を害するまで、数年かかることもあります。これは今まで世界が直面してきた最も恐るべき公衆衛生上の脅威の一つです。なぜならタバコは喫煙者を殺すばかりでなく、副流煙に晒された人の健康を損ない、時には死に至らせるからです。

副流煙とは、レストランや職場、閉じられた空間に充満した、タバコの煙のことです。この煙には、紙巻きタバコ、葉巻タバコ、パイプタバコ、巻きタバコ、水タバコから生じる煙を含みます。副流煙には、吸っても安全な量というものはありません。それが肺がんや冠状動脈疾患を含む循環器呼吸器疾患の原因となることが証明されています。また乳児の突然死や妊婦の低体重出産の原因に関係しています。副流煙に暴露される小児は上気道炎や下気道炎などの感染症の罹患率が上昇します。

喫煙者本人と副流煙の犠牲者の両方に起こるこれらの問題は、タバコに含まれる多くの毒素、化学物質、ニコチンなどが原因となります。タバコの煙の中には、2000 以上の化学物質が含まれており、そのうち少なくとも 250 は有害であることが、50 以上は発がん物質であることが分かっています。

またタバコは『入り口となる薬物 (gateway drug)』と呼ばれています。これはタバコが、マリファナ、メタンフェタミン、コカイン、ヘロインなどの薬物の常用と依存症への入り口になるという意味です。世界の各地で、青少年の喫煙が増えている事を考える時、この現実はより重要な意味を持ちます。喫煙を始める年齢も若年化しています。若い時に喫煙を始める人ほど、長期にわたって習慣化するとも言われています。

結論として、アルコールとタバコは両方とも、極端に危険な物質であることがお分かりでしょう。これらが今日の世界において主要な死因となっていることは、科学的研究と公衆衛生の統計が証明しています。当然ながら喫煙するかどうかは、あくまでも個人の選択に任されています。ですから、このような場合、節制は『有害なものはすべて避ける』という賢い安全装置となるのです。確かに事実というものはおのずから明らかなのです。

#### バランスのとれた生活

最初に出てきたジョーの話は、有害なものを全く使用せずという原則に反した人生の末路を物語っています。私たちも自分の生活を振り返ってみて、睡眠不足、過労、運動不足（または運動しすぎ）、過食など、バランスを欠いた習慣がないでしょうか。または、メディアやインターネットで、ポルノなど

不健全なサイトのとりこになっていないでしょうか。このようなテクノロジーはそれ自体は良いものですが、賢く用いなければ依存症になってしまいます。最も意志が強いと思われる人であっても、全能であり、恵み深い神の力に頼ることなしには、すべてのことにおいて真のバランスをとることは不可能です。神は私たちを創造してくださったばかりでなく、私たちを支え、賢明な選択ができるように意志を強め、力づけてくださいます。

キリストの使徒パウロはこう言いました。『だから、あなたがたは食べるにしる飲むにしる、何をするにしても、すべて神の栄光を現わすためにしなさい』（1コリント 10：31）。しかしこれは非常に困難な要求であることを知っていた彼は、成功の秘訣を述べています。

『わたしを強めてくださる方のおかげで、わたしにはすべてが可能です』（フィリピ 4：13）

助けがすぐに手の届くところにあることを覚えていることは励みになります。『実際、神はわたしたち一人一人から遠く離れてはおられません。・・・我らは神の中に生き、動き、存在する』（使徒 17：27, 28）のです。恵み深い天の父は、すぐそばにおられて私たちの選択を導き、人生において真のバランスをとることができるように保証してください。これこそ感謝すべきことではないでしょうか。

（トータルヘルスへの12の鍵——節制）

子どもたちにとって最も大切なことは、これから成長するにしたがって、どのような人生を歩むかです。そのために、私たち大人は正しい道を示し、彼らを導く責任があります。苦労も最小限にしてあげる必要があります。そのことを願いつつお祈りします。

「静まって、わたしこそ神であることを知れ。わたしはもろもろの国民のうちにあがめられ、全地にあがめられる」

詩篇 46：10

石川三育保育園 園長 富浜宗言