



「頭をつかう ということ」

という人の話を聞いた。同人誌の締め切りが毎月あつて、1度に20〜30句ほど投句しなければならぬとのこと。例えば奈良の猿沢の池とか、吉野山とかに行き、そこで頑張っていれば頭の中に句が浮かんでくるのだという。わが身をさらさなければ、句ができない苦労、じつはそれが楽しみだと聞いた。そういえば、作家がホテルに缶詰になつて、必死になつて原稿を書き上げるという話もある。人間の頭を使うということは、状況が変わるとか、必要がせまらなければ、簡単に

単にはできないようである。月に1回このコラムを書いているが、自分を追い詰めないで、原稿はできあがらない。まるで残りの少ない歯磨き粉のチューブを搾り出すようにひねり出している。そのうえ、3日ほど原稿を“寝かせる”。その間に、あそこを修正して、こちらを削つてとつぎつぎに思いがでてくる。睡眠中にも“あわ”が浮かび、あわててメモする。それは、脳の中で、文章作成のために、ドーパミンが産生され、アセチルコリンの“あわ”が、化学変化で産まれていることなのである。脳を使えば、身体もいつまでも元気でおられるということだ。

医学博士 西浦信博

(京阪病院院長)

定年を迎える頃になれば、「生き方講座」などでアドバイスに目がいく。そこには、趣味などをして頭をつかうようにしてくださいと書かれている。頭をつかうとはどういうことなのか。大脳機能を低下させないで、健康やかな状態を維持するにはどうすればいいのか。

「俳句をしております」