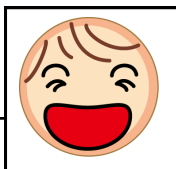


# Oh!Smile

2017年5・6月号



## 病は気から



### 「病」とは!

戦後の日本人の平均寿命が世界トップクラスになったのは健康への意識や生活スタイル、また充実した健康保険システムなどが理由に挙げられます。ただ、現在世界のどの国もこれまで経験したことがない高齢化社会を迎えています。現在は65歳以上の高齢者が25%を占め、2035年には3人に1人が高齢者となります。高齢化が進む中で医療費がどんどん増え、今や日本の大問題になっていきます。そこで今注目されているのが「健康寿命」という考え方であり、単に長寿だけでなく、いかに健康で過ごすことができる期間を長く保つかにあります。

人は平等に歳をとり、やがて死ぬ運命にあります。それは誰もさからうことができません。人間の生命力は男は32歳、女は28歳をピークにエネルギーは落ち、歳とともに下降線を描きます。それが自然の加齢現象(エイジング)です。ただ、その下り方は人によって違ってきます。暴飲暴食や喫煙などの習慣があれば、その下り坂はさらに加速していくこととなります。健康に気を配り、適切な生活習慣を保っている人はゆっくりとなだらかに下っていくこととなります。ただし、ぬくぬくと暮らす生き方は人間の家畜化となり、抵抗性や免疫力は落ち、病気から身を守るができなくなります。

人の体はとても働きものです。頭で命令していないのにキッチンと働いて生命を維持してくれま。ただ、それを痛めつけるような生活を繰り返すと体に負担がかかり、ストライキをして無理がかかっていることを知らせようとするのが病気です。病気とは体が発するひとつのメッセージなのです。これ以上無理をすると、本当にダメになってしまうという警告を体が発しているのです。

病気になってもほとんど治ります。それは病気になっても自分の力で治す力(自然治癒力)があるからです。体に悪いことを続けるとその力が弱まり、致命的な結果へと進みます。病気になったら「何か間違ったことをしている!」と振り返ることが大事なのです。



### 病の原因



#### ○ 体の姿勢

体の姿勢がいいことは生きる姿勢がいいことにつながります。姿勢の悪さは顔の形や働きにも影響を及ぼします。顔のまわりの筋肉も全身と連動しているからです。姿勢が悪いと顔にしまりがなくなり、口が開きがちになります。筋肉が落ちないよう体を鍛えることが必要です。



#### ○ 体内の循環

中国医学の考えでは、人間の体は「気」からつくられ、一種の生命エネルギーととらえます。「元氣」「元氣一杯」の「気」です。この「気」が変化して「血」と「水」になります。「血」は文字通り血液を表し、「水」はそのほかの体液にあたります。この「気・血・水」の三つが体の中を循環することで、人間の体を良好な状態に保つことができるのです。このめぐりが悪くなったりすると、体の不調をきたすこととなります。

#### ○ ストレス

ストレスを大きく分けると、仕事のストレス、家庭内などのストレスとなります。がん患者の場合には大きなストレスを抱えている人が多いという統計的な研究結果があります。過度のストレスがかかってくると、代謝や免疫機能に影響する自律神経の働きを弱めてしまいます。がんに限らず、生活習慣病や代謝系の病気、うつも老化も、代謝や免疫機能が関与しています。大きな症状が現れるまで、心の平穏やストレスの問題に目を向けていなかったために、どこかで体のメッセージを見落としていたのではないかと考えられます。ただし、適度なストレスは気のめぐりを良くするには必要なのです。緊張感が高まって集中力が増す、ストレスがかかっているはずですが、イヤだとは感じず、結果としていい方向へ進んでいきます。

#### ○ 体温の低下

人間は大きなエネルギーをもって生まれてきますが、成長するにしたがって、少しずつそのエネルギーが失われていきます。エネルギーを使い切ると寿命となります。そのエネルギーの度合は体温という形で表れています。風邪をひいたときに熱が出るのはウイルスが体で悪い影響を及ぼしているからです。免疫細胞が風邪のウイルスを退治しようと活発に活動しているためなのです。体温の低い人は免疫力が弱いといえます。大人になると体温が下がり、「冷え」の一種であり、歳をとることは「冷えていく過程」にあると考えられます。



## 健康への心がけ！

### ○ 体を温める！

体温は免疫機能の働きに直接結びつきま  
す。基本の温め方は「上は薄く、下は厚く  
」です。体温が上がると、気持ちも落ち着  
いて精神面も安定します。体をよく温める  
ことでいろいろな病気、体や心の不調を予  
防することができると考えられています。  
体温の低い人は免疫力が弱いといえます。

### ○ 笑う門には健康が！

よく笑ったあとは血糖値が低くなつて  
という研究結果があります。笑うだけで健  
康状態がよくなるということです。照れ笑  
いやあいそ笑いは心底の笑いではありません。  
思い切り心の底から笑っていると、ス  
トレスを吹き飛ばして、リラククスするこ  
とができます。すると副交感神経系が優位  
になって、免疫機能が上がってくるとい  
うわけです。心も温かく感じますが、体を温  
めることにもなります。「笑う門には福来  
たる」のことわざがありますが、笑ってい  
れば健康が訪れる、とにかく笑ってみるこ  
とに価値があります。



### ○ なんでもほどこばせ！

体調が悪いと不安が大きくなって悪い方  
向にばかり考えがいきます。逆に楽天的に  
考えるようになったら健康状態が良くなつ  
たということが多々あります。くよくよ考  
えないで過ごせば免疫機能は向上します。  
健康に気をつかうあまり、心配ばかりして  
いる人はそのストレスで体調を崩すことも  
あります。なにごと、ほどこばせがいいよ  
うです。「病氣や加齢とどうやって仲良く  
つきあっていくか」と切り替える方が良く  
方向へと進められるようです。

### ○ メリハリのある生活を！

いつもダラダラとした生活をしていると  
抵抗力がなくなってしまう。

### ○ 筋肉をつける！

体重を減らすには食事を考えながら、運  
動などでエネルギーの消費量を増やすこと  
が重要です。食事だけを制限したダイエット  
法は必要なエネルギーをとっていないた  
めに体を壊してしまいます。エネルギーの  
消費を増やすために、代謝を良くして筋肉  
量を増やすことが一番成功しやすいダイエ  
ット方法です。ケガ予防にもなります。



### ○ 快適睡眠！

快適な睡眠は体を修復し、体をいい状態  
に保つことができます。睡眠中も体を冷や  
さないことが第一です。睡眠時間が平均7  
時間前後の人がもとも死亡率が低いとい  
う調査結果が出ています。睡眠の短い人  
はあまり長生きできず、また眠り過ぎてい  
る人も死亡率は高いとのこと。うまく眠  
りにつけない人に効果があるのはお風呂で  
す。少しぬるめのお湯にゆっくりつかつて  
いればリラックスでき、心地よい眠りにつ  
くことができます。夜勤や徹夜仕事の場合  
も仕事が終わったからお風呂にゆっくり入る  
習慣をつけておくのがいいようです。



### ○ 食事もバランス重視！

健康やダイエットなど、これがいい！と  
言われるとそればかりを食べるようになって  
しまう傾向が日本人にはあるそうです。  
食事でもっとも大切なことは栄養のバラ  
ンスがとれているということです。体にいい  
食材でも、ひとつのものしか食べないとい  
うのは悪い結果につながります。体が冷え  
ている人には体を温めるものをたくさん摂  
ることが大事です。食材の中ではショウガ  
が効果的です。



### ○ お酒は百薬の長！

昔の中国の医学書に、お酒は「少飲淡飲  
(しょういんたんいん)」が良いと書かれ  
ています。「少なく飲む、薄くしてゆつく  
り飲む」という意味です。適度な量であ  
れば、体を温めて血流を増やしてくれるの  
で、免疫機能が向上します。少量なら食欲増  
進や利尿作用、精神安定作用になります。  
でも、飲み過ぎると逆効果、熱を放出し  
てしまい、体を冷やし、睡眠も浅くなりま  
す。ほろ酔い気分が目安です。



### ○ タバコは百害の長！

タバコを吸うと血管を収縮させて体を冷や  
すことになりす。摂取したビタミンCも  
壊してしまい、体には良いことはありません。



## 編集後記

最近健康ブームもあって、外  
面的な健康への知識や情報は多く  
得られています。しかし、内面的  
な、いわゆる心の健康維持・増進  
の意識はさほど上がっていないと  
感じます。イライラしたり、悩み  
が大きくなると胃が痛くなつた  
り、頭が重くなつたり、誰もが経  
験しています。心と体の状態はつ  
ながっており、そのまま放置して  
いると病気になるのでしよう。生  
活習慣も心のコントロールもそ  
人の気持ちから整えていくもので  
あり、まさに「病は気から」とい  
う言葉があてはまります。昨今  
なにかつ、風あたりが強い世の  
中です。ゆとりのある社会ではあ  
りませんから心の健康管理も難し  
いと感じます。真の健康とは心の  
置き方が原点にありますから、さ  
まざまなテーマが存在します。ハ  
ツラツと汗を流し、心は強く、ま  
た優しく、何事にも感謝であた  
っていくことで輝きを発する体  
になっていくのでしよう。にこやか  
に歳を重ねたいと人生がつまら  
ないですね！

(YASU)

浪速フード株式会社

〒570-0003

守口市大日町3-32-11

TEL 06-4252-7770

FAX 06-6904-2610

E-MAIL smile@naniwaf.co.jp

HP <http://www.naniwaf.co.jp>

※「Oh!smile」へのご要望・お問合せは  
上記にご連絡ください。