

2011年  
9月号

# センター日記

発行：山田健康センター  
大阪府八尾市桜ヶ丘2-76(072-997-6177)

この度の大地震で被災された方には衷心お見舞い申し上げます。 HP [山田健康センター](#) ← [検索](#)



第66回の西式甲田療法勉強会は9月10日(土)14:00(断食希望者は30分前に集合)第2土曜です。山田健康センターで「オープニング健康とは。少食での介護体験談」¥500。今回は「寒天断食」¥400です。全て事前申込制

## 熱中症は体調管理の失敗というより病態

今年2011年夏の暑さももう峠を越すだろう。昨年の夏は今年以上に猛暑日が長く、ひと夏で熱中症により救急搬送される人が53843人(環境省まとめ)あったそうだ。今年も相当数に上ると予想される。炎天下の運動や労働中なら分かるが高齢者は日常生活の中自宅に居て倒れるとのこと。しかも全死亡者数の2/3を占めるという。それほどまでに生き延びる事に不器用になったのかと考えさせられる話ではないか。その予防法としては水分、塩分の補給、身体を冷やすことが奨励されている。あと少し不満なのは消耗激しいビタミンCの補給をもっと勧められて良いように思う。優先度では水が第一であることに違いないのだが、大汗かいて脱水する過程で水溶性ビタミンのCやBも相当消えてしまうのである。その他電解質ミネラル分も。これらは基本的な生命維持機能に不可欠な物質であり、補給を絶たれると思った以上の病態に変わってくる。つまり熱中症の症状、めまい、吐き気、悪心、血圧低下、痙攣、意識障害など。体液を一定の成分構成に保とうと必死に身体は調整作用を開始する。例えば尿。普通腎臓では1日に15Lの尿を作るのだがその成分を再利用すべく再吸収され、実際に排出するのは1割の1.5Lくらいという。ところが高温高湿下で体温を下げるために汗(血液)で水分他を放出する緊急事態。その結果体液内容は一時的に異常値を示すことに。急いで復旧させるのにおおわらわで皮膚、内臓、神経各細胞がクタクタ。もし仮に、睡眠不足や宿便停滞などでその処理作業にもともと疲れていた身体なら堪ったものじゃない。身体が自らストップをかけざるを得なくなるのである。

## 文明依存症の脆弱さ

ところで暑いといったって日本以上の地域はいくらでもある。その上、そんなに都合よくビタミンや電解質を補給できない生活を強いられる民族だって地球上にありふれて居る。綺麗な水に恵まれない不衛生な環境下に暮らす民だっていくらでもある。地球の暮らしは大変アンバランスなのだ。ふりかえって我々文明国に暮らすものは文明の弱点、自分の身体の弱さをきちんと自覚して暮らすべきである。常用薬、風邪引きが多いか、体温調節の皮膚や肝臓はどうか、水分食事の習慣は？暑さへの適応能力が高い民から首を傾げられる。

## 祈り

さて体調管理さえしっかりしていれば良いとはいえ、自分の身体や環境の特殊事情を知らないと始まらない。幼児なら親の管理不足、若人なら油断が原因といえようが、分別ある高齢者となると自分が病的要素を内包していることへの自覚が無いと、つい暑さや湿度という外的要因のせいにしてしまおう。でなくて体温調節が下手なら普段から温冷浴や裸療法で寒暑の神経センサー感度を上げておかねばならないし、常用薬物の特性を心得ておかねばならないし、睡眠不足や慢性疲労感があるなら口に鍵をかけ、肛門の鍵を緩めておかねばならないのである。生水、柿茶や生野菜汁を摂って最低限の化学反応に要する栄養素を供給しておくといったホンマモンの保健思想を自助的に実行する努力が必要となる。なにせ厳しい環境は生物を淘汰する場面でもあるので、しっかり対応していきたい。

## 7月の勉強会は精神の健康とはどういう状態かを学習しました。

精神の病は文明が進むにつれて増加する運命にある。ヒトは社会生活を営むからストレスも不可避。精神は近代社会では過酷な環境に曝されるので正常範囲を逸脱しやすく、少しの異常はありふれて内在するのである。ただし、大幅な異常を放置すればそれがスタンダードとして慢性化する生活習慣病となり看過できない。また、精神というとき合理性を基準とする「理智」と不合理を含むことを前提とする「情緒」の2つの側面があり、両者間のギャップに葛藤を生じる。そのそれぞれが真相であるので、理屈に合わないからと一方的に誤りと断罪してはならない。一方また、精神は肉体と不離の関係にありそのあり様は身体に結果として反映される。逆に身体上の不調は気分の停滞にもなる。これらの定義を前提に考え、身体が健康状態にあるとき精神も健康状態にあると考えて差支えないだろう。いま身体が完全に健康なときというのは、酸アルカリ平衡 自律神経の両系統が100%働いて拮抗 背骨に不整が無い 体液循環に不等速、不到達点が無い 内部環境、外部社会環境が良好...これらの条件が全部満たされたときには精神も完全に健康と見ていいだろう。具体的にひとつの目安として「中庸」をいつも目指すこと。相反する働きがあるものについては両者のバランスを目指すこと。例えば、日中の活動と夜間の休息就寝、ストレスの受忍と解放、緊張感と笑い、肉体活動と精神活動、摂食と排泄、自律神経系や内分泌系の双方に優劣あるアンバランスを引きずらないように生活する(西式甲田健康法などで)こと。また相対立する意見を互いが納得する形で折れ合いをつけ、「煩惱即菩提、症状即療法」と諦観し、互いを尊重すること。こうした積み重ねが精神衛生上で大事。単純だけれどその生活ぶりが退屈で継続しにくい。訓練だ。でないとも正常点さえ分からなくなるからからだ。

**新商品・書籍** 「マンガで教えて安保教授・病気になるない免疫学」

赤池キョウコ著 B5版 200頁 ¥1400 マキノ出版

免疫学と聞けば難しそう。それをマンガで親しみやすく著した苦心作。前作「マンガでわかる西式甲田療法」に続く姉妹編。人体に備わる免疫力を最大限に引き出す自然療法。甲田式健康法ともからんでよく分かる。



## 今期及び来期の西式甲田健康法勉強会の今後の予定 (毎月原則 第2土曜)



今期は、昼食に断食メニュー体験の会を併せて行なっています。1日断食を断行するきっかけになりますのでどうぞ奮ってご参加下さい。希望者は申出てください。ただし状況によっては中止勧告、お断りすることもあります。ご了承いただきます。参加費毎回500円(断食食は追加400円) \*第68回食事会だけは別料金が必要

	日 時	内 容	断 食 ・ 備 考
第66回	9月10日(土) 14:00 (第七期スタート)	「健康とは何か、健康になってどうする」及び体験者談	寒天断食
第67回	10月8日(土) 14:00	実習・西式体操(軽装で)	すまし汁断食
第68回	11月12日(土) 11:30	昼食会・玄米少食、生菜食、クリーム食、青汁の作り方	食材費¥700 別途必要 断食は休み