

この紙面は山田健康センターのホームページ上でもご覧いただけます

山田健康センター

検索



第77回の西式甲田療法勉強会は今年度初回。9月8日(土)14:00第2土曜。  
山田健康センターで「健康の基本的な考え方」および体験発表。¥500 断食  
は寒天断食(¥400)希望者は30分前に集合。いずれも事前の予約申込制。

## 夏が去り、胃腸の不調が残った

今夏もまた猛暑の日々が続いた。各所から「熱中症」で病院に搬送される旨のニュースが報じられ、近年は毎年恒例の行事になってきている。5年程前にはその自衛手段として「水の小まめな補給で予防しよう」と伝えていたものだが、最近はこれに加えて「塩分の補給、適切な冷房」にも言及。大分適切になってきたが、あと、願わくばビタミンCの補給も伝えていただきたいもの。それと胃腸の不調や抜け毛を訴える方々が9月に入って増加することから、やはり「水の補給」と乱暴な言い方だけでは足りない気がするのは私だけだろうか。つまり、水の量や適切なタイミング、水温など。でないと熱中症は免れたが後日胃腸機能が弱ったということになりかねない。

## 準備態勢を整えて...

特に普段から胃腸の不調を抱えるひとや薬を多用するひとが水を飲むときには心得るべき要領がある。胃下垂症の程度により無理なく飲める分量(50CCとか100CC)を回数多く時間を分散して飲用 食事の30分前~食後3時間くらいの時間帯はできるだけ飲水を避ける。胃袋に食内容物と同時に入れなため。従って飲水時間帯は限定される。塩分補給は食事からとし、塩水は避ける 冷たすぎる水は避ける。1日総量を過ぎないように胃袋と相談。排便向上につれて水分を増やしても自ずと負担感はなくなる。つまり、的確を欠くとますます胃腸を荒らし肝臓機能減退などと調子を崩すことになるのだ。たかが水、されど水! 胃腸肝臓機能が小さい所謂陰性体質のひとは体力があまり無く、寒がりやが多いので夏の炎天下にバリバリ動いて大汗をかくエネルギッシュな活動は苦手。こうしたタイプが熱中症を心配するあまり無理して水を飲み過ぎると却って胃腸を壊す破目になる。何とも人の体質は千差万別、一筋縄ではいかない。

今日もそうした年配女性が来店。話を伺うと、水を飲まなければいけないと努力して1.5Lを何とかこなしてきたのに70日ほどしてからみぞおちが痛く、金魚運動でチャポチャポしてもう何を食べても吐き気を覚えて困ってしまうとのこと。もともとの動機である便秘症も改善していないらしい。嗚呼、迷路にはまっています。対策として流動性ある玄米クリーム食で整え、水分量をとりあえず500ml/日に制限させて頂いた。「それでいいのならラクだわ」と嬉しそうな顔。「いえ咽喉が渇いて欲しくなってもそれで止めてください。それから生野菜汁も一旦中止。夏の菜っ葉類は結構手ごわいですから。」「えっ、そこまで止めると.....それでいいんですか?」「今の胃下垂、便秘状態ならもっと慎重に準備してリスタートしましょう。」

## 祈り

夏野菜のせいにしたけれど、実は逆。野菜にしてみれば自然環境の中で精一杯生き抜いてきたただけなのだ。虫や他種植物に駆逐されないようアクを強めて、暑熱のため脱水を節約せんと繊維を固くして一生懸命自己防衛を計ったのだ。もう少ししたら子孫を残す作業に入る予定だったのだ。それを食べる側に立つ人間ときたら「野菜の持つ成分は棄て難い。だがまずい、堅い」などと勝手に論評し勝手に胃を荒らして苦しんでいる。天の菜っ葉の声 「オレの野菜人生を中断しておきながら...自分勝手に情けない人間。アンタのために生きていると思うなヨ」

## 7月の会は「精神・バランスを均衡せよ」を学習しました。

7月は精神に関する理論編。精神作用を司る仕組の科学的解明はまだまだ完成されない。最近脳内ホルモンの研究が進み、セロトニンホルモンが精神高揚を鎮める役割を果たしているようだから一部にはそう病に投与するといいいとして試されている。ところが否定論もありまだ定説には到っていない。なぜドーパミンなど興奮ホルモンが必要以上に産生されて病的な症状を呈するのか諸説ある状況。もし両ホルモンが拮抗作用を有するなら、不必要な産生をしないで済む手段を講じるのが立派な治療法。でないと、必要性あるときにワンポイント的に浸出するホルモン物質をダラダラ出そうとしても枯渇してしまう。そうなれば、両者のバランス調節が難しくなるのだ。ちょうどこれは、体液PHをいつも7.3近くに保とうとホメオスターシスが機能して健康時には睡眠をとった後にリセットされるように仕組まれているのだが、糖尿病や痛風、腎臓病といった病気もちの身体ではこれができにくくなる状況と同じ。ホルモンバランスが崩れるくらいの誤った生活が続いた結果とみるべきだろう。

さて、均衡を復元する方法だが、不足する片方を補うことを狙ったり逆に旺盛すぎるもう一方を抑制したり対症療法ばかりに腐心していると失敗の憂き目を見ることがある。それは本来旺盛にしなればならなかった原因があつての結果なのだから、食・睡眠・運動など人体に望ましい正しい生活にもどすという基本を無視しては解決に近づけない。ここを押さえつつ、両者の産生を刺激するのが常道だろう。だから免疫システム誤作動や、神経回路のショートを修復するを優先し、然る後に正しく作動するかどうかを試行してみることである。機械類や回路システムの故障を修理するのと同じである。

精神の安定を可能にするのは、あくまで本人の生活習慣改善が第一であろう。当たり前すぎて納得できない御仁が居るかもしれないが、自己の身体を信じられるかどうかの判断次第。何でもそうだが深みにはまって行けば行くほど、故障が多岐に及んで出口が見えづらいもの。さっさと素直に大自然の運行に従う智慧を持つことで解決の道筋が見えてこようということ。

### 新刊紹介:「病気知らずの体になる腹七分目の満腹法」渡辺莞爾著

東京都中野区で開業する渡辺院長が平易に少食の必要性を解説した入門書。誰もが常識と考えた「1日3食」の食生活が実は病気を引き起こす原因だった！初心者でもすぐに始められる「西式健康法」を基にした腹七分目の満腹法とは。この一冊であなたも病気しらずの体になれる。 新書版 190頁 ¥945



### 今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)



今期も、昼食に断食メニュー体験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、朝食抜きでどうぞ奮ってご参加下さい。希望者は必ず事前に申出てください。ただし状況によっては中止勧告、お断りすることがあります。ご了承下さい。参加費毎回500円(断食食は追加400円)

	日時	内容	断食・備考
第77回	9月8日(土) 14:00	24年度開始、健康法の基本	寒天断食 体験者談あり
第78回	10月13日(土) 14:00	西式体操、平床、硬枕	すまし汁断食
第79回	11月10日(土) 11:30	健康少食の昼食会	食事会なので断食なし