

コラム 2005年 中期

1 私の治療室から (その1)

2 私の治療室から (その2)

3 私の治療室から (その3)

私の治療室から (その1)

冷え性と食事について

私の治療院に来られる方の多くが冷えておられます。その冷えによって、様々な症状を引き起こしておられると思われる方々が大半です。例えば、不妊症の方、生理不順(無月経等)の方、肩こり・腰痛の方等です。これらの症例は、日を改めて書くこととし、この中では、日々の臨床の中で、私が感じたことや、実際にアドバイスしたこと等を中心に書いてみます。

私自身、専門的に食事について学んだことはありませんが、私自身難病に冒され、病氣克服のため医師の指示の元、玄米菜食と運動療法を数年間やってきたことや、この仕事を始めて学んだこと等を中心にアドバイスさせて頂いています。

例えばこんな会話がありました。

「朝は余りお腹がすかないので、いつも果物とゼリーだけ」「朝は時間もないし、余り食べたくないからヨーグルトだけ」

ここで何が問題でしょうか？

まず第一に、朝起きてお腹がすいていないこと。第二に、お腹がすいていないため、ノド通りの良い果物やゼリーを食べていること。第三に、ノド通りの良いものは、比較的冷たいものであること。最後に、あまりこの状態を悪いと感じていないことです。ですから、繰り返し続けて行くことで更に、冷えた体になっていきます。

私としては、これを改善してもらいたいため、「こういう食事は、体を冷やしていくだけです。和食を中心に食べてください。主食であるご飯をしっかり

食べ、副食のおかずを少なめに。野菜は生でなく、温野菜にしてください。粗食に心がけることが大切です」と、話します。

また、こんな話もあります。

妊娠後期で、逆子がなおらず当院に来られた方です。「お腹がすくので、良くラーメンやケーキを食べています。食事のことで注意されたことはありません」とのことです。

これはどこが悪いのでしょうか？

ラーメンは、陰性の食べ物です。ケーキ等甘みのものは、体を冷やす方向に働きます。つまり、いずれもこの食べすぎは、体を冷やし、逆子になりやすい条件を作り出しています。

僅かの例でしたが、最近の傾向として、このようなケースが多いような感じですか。和食から欧米の食生活に大きく変わった昨今、栄養学的にはすぐれているかも知れませんが、それを受け入れる体のことはどう考えているのでしょうか。

現在、栄養学的には評価され、好まれている食品も多くあります。でも漢方的な概念から捉えたらどうでしょうか？つまり、陰陽から捉えたらかわるかも知れませんが、あまり難しいことはやめにしますが（私自身あまり詳しくありません）。

わかり易い例からあげます。暑いところで取れるバナナは栄養価のすぐれた果物です。でも、良く考えてみましょう。暑い地方で取れると言うことは、暑くなった体を冷やす方向に働きかけるものが必要です。その意味で、バナナは最適と言えるでしょう。つまり、暑い地方の食べ物は、それを食することで体を冷やすのです。日本における夏の水羊羹、インドにおけるカレー等も、その代表例といえるでしょう。いずれも体を冷やす方向に働いています。今、更に冷たい飲み物が一年中愛飲されています。このように、今、体を冷やす働きが強い食品が好まれて、多く取られています。

私自身、あまり大きなことを言えるようなものではありませんが、実際、治療にあたりながら、今まで培われてきた和食の大切さを知っていただきたく、話しています。是非これを機会に、少し飲食について考えていただければ幸いです。

例題として、極端な例を出しましたが、でも、こういう方も多くおられます。「何故冷えは悪いか」は、後日書こうと思いますが、食事の仕方によって、体は大きく変わってきます。特に小児にとっては、大きな問題となりえます。忙しい日々ではあると思いますが、何かのきっかけとなりますれば幸いです。最後になりますが、食べすぎも体を冷やしていきます。ご注意ください。

私の治療室から（その2）

冷えについて

前回冷えと食事について書きましたが、食事だけで簡単に解決できる問題ではないでしょう。そこには様々な要因が複雑に絡み合っているといえます。ただ、その中で食事の占める割合は大きいといえるでしょうが。

今回は、現在実際に問題となっている事柄を挙げつつ、冷えについて考えて行きましょう。

最近話題になっていることに、小児の低体温症の問題があります。小学生の4人に1人の割合で、低体温（36度以下）の子供がいるそうです。小学生といえば、一般的に元気いっぱい、体温も高いと思ってしまいますが。しかし、低体温の子供たちはからだがだるく、疲れていて朝もすっきりとは起きれないそうです。

元気いっぱいであるはずの子供たちに、何が起きているのでしょうか。更に、この状態がすすむと、次なる問題が起きてきます。「小児慢性疲労症候群」といわれる状態です。こう呼ばれている人たちは、体温が低く、常に体がだるく、学校や仕事に行くことができなくなっています。

通常、人の体温の変化は、朝低く、昼にかけて一番高くなり、夕方にかけて徐々に下がり、夜に体温が下がり眠りにつくようになっていきます。しかし、「小児慢性疲労症候群」の人は、昼にかけて体温が上がらず、常に体温の低い状態だそうです。そのため、眠りも浅く疲れが抜けにくいようです。

このように、「冷え」は単に冷えていると簡単に済まされないこともあるのです。

では、何故「冷え」は悪いのでしょうか。これから極端な話になりますが、その方がわかりやすいので、忍耐を持って読んでください。女性の方は、実体験からお分かりになるでしょうが、高温期と低音期とで体調に差が出ることはお分かりいただけると思います。

例えば、体温が36.5度から35.5度に下がったとしましょう。当然、手・足が冷たくなります。つまり、36.5度で順調に回っている血液が、体温が下がることにより、少し粘度を増し、今まで持っていた力が低下することを意味します。そのため、内臓の諸機関の能力が下がり、体に変調が現れてくるようになります。

煮魚の汁が気温の低下で固まってくるようになりますね。これは、極端な話ですが、似たようなことが、体の中で起きていると思ってください。つまり、このことにより更に体は、冷えに傾いていきます。その結果、女性の場合では婦人科系の疾患を発症しやすくなっていきます。子宮内膜症・卵巣嚢

腫・子宮筋腫・不妊症等、冷えによって引き起こされる確立が高くなります。単に「冷え」は、手・足が冷たいだけでなく、体の諸臓器に悪影響を与えていると考えてください。その典型的な例が、先に揚げた小児の低体温症であり、小児慢性疲労症候群と言えるでしょう。

私は、脅している訳ではありません。「冷え」について、再考察していただきたいのです。そして、体を冷やさないように、食事や生活習慣を考え直す機会としていただければ幸いです。

私の治療室から（その3）

高校生のけがと回復の遅さについて

当院も運動部に入っている高校生の捻挫や肉離れ等の治療に当たらせてもらう機会がありますが、その中で特に女子高校生について感じたことから、お話しさせていただきたいと思います。

以前、高校の運動部を指導しているコーチから聞いたことがあります。「最近の高校生は、昔に比べて簡単にけがをします」と。長年指導されてこられた方がそう感じられておられる。実際にどうもけがが多いようです。

以前と何かが変わってきているんでしょう。ここで、その検証は私の能力不足のため、またの機会に譲ることとします。ここでは実際に治療させていただいた例から、問題点を挙げてみたいと思います。

前述しましたが、当院へは“ひざの痛み・捻挫・肉離れ・肩の痛み等”で来院されます。痛みの程度や発症してからの日数等でおおよその目途が立ちますが、こちらの予想に反して回復の遅い方が圧倒的に多いのです。それらの方々に色々と尋ねてみますと、大体の方が“生理不順・便秘・冷え”を訴えます。生理不順にしても単に少し期間が延びる程度ではなく、何ヶ月も生理が無い。便秘でも1週間も出ない。しかも、お腹が張ってこないのが気にならない。足は冷えて湿っている状態。

こんな体の状態では、しっかりと免疫系が働けないでしょう。体を作りあげて行く大事なこの時期にどうしてなのでしょう。特に女性ホルモンがピークを迎えるこの時期が大切なはずですが、しかし、ダイエットのためか、食事の制限や冷え等によってピークに至る前に止まってしまうと聞いたことがあります。

一人の鍼灸師として心配しています。見えるものに目を向けがちになります

が、特にこの年代はそうなりがちですが、どうか目に見えないものも大切にしてください。