

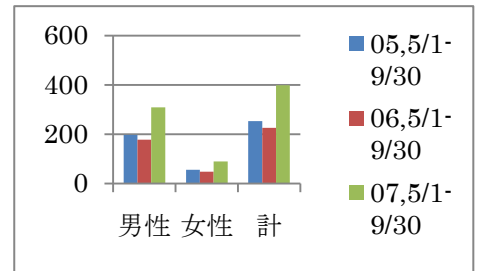
2007年夏



暑い夏も終わり寝長月（九月）と言われるような気温になったと思ったらもう十月です。

この夏は国内で観測された最高気温が更新され、熱中症で救急搬送された方、亡くなられた方が多く報道されています。

そこで横浜市内で、熱中症により救急車搬送された患者数の推移を、2005年度から2007年度（それぞれ5月1日～9月30日まで）で調べてみました。以下がまとめたグラフです。環境破壊による温暖化の影響でしょうか。それとも私たちの適応能力が落ちているのでしょうか。いずれにせよこの数字は重く受け止めないといけませんね。



身土不二



身土不二という言葉をご存知でしょうか。身体と土は元をただせば同じもの。人も作物も同じ土（環境）で育つわけですからその土から健康に育った作物を食べることで、その土地の移り変わる環境への適応能力を高めることになるのです。昔は「三里四方のものを食べる」といって、徒歩で行ける範囲のものを食べていれば、健康で暮らせるという考えがあったそうです。

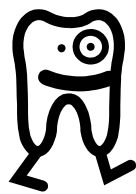
健康ブーム・自然食ブームに伴い、食に関して多くの情報が飛び交っています。

「いったいどれがいいの？どれが信用できるの？」

とお思いの方もいらっしゃると思います。

多くの情報番組では食べ物も人の身体も「物質」として試みているような気がします。それはそれで必要な事もあるのですが、そもそも医学にしても栄養学にしても「命ありき」という事からスタートしました。ですが身体や病気の事を細分化していく過程で段々その事を忘れていつているような気がします。

歯



宮ヶ瀬ダムの近くに「服部牧場」というアイスが美味しいのんびりとした牧場があります。放し飼いされていた子ヤギがいて遊んでいたのですが、僕の人差し指（ちなみに人差し指のことを示指とか食指とも言います）が噛まれてしまいました。

まあものすごく器用に顎を動かすこと！「すりつぶされる」感じで、歯もそれに適した形をしています。知ってはいたものの、いざ噛まれてみると納

得&感動です（笑）

動物は必要なものを食べるためにそれに適した構造をしています。「歯」もその一つ。

ヤギは草食動物なので主に臼歯が発達しています。犬歯や切歯もあるのですが肉食動物のものと違い草木を食べるのに適した形となっています。肉食動物もしくり、臼歯はあれども肉を切りやすい形になっています。

人間の大人の歯には臼歯20本、切歯（門歯）8本、犬歯4本の計32本があります（臼歯の数は親不知など人により若干の差あり）。

役割としては臼歯は穀物をすりつぶす、切歯は野菜や果物、海藻をかむ、犬歯は肉や魚を切り裂く。

歯の形や数から食べ物の配分を考える
と
穀物・野菜・肉魚 5:2:1の割合
でいいということでしょう。

備えあれば憂いなし

段々と涼しくなってきましたね。朝方や夜にはやや肌寒い日もでてきました。

寒くなってくると必ずといっていいほど見かけるのが「必要以上の厚着」「過度の暖房」。

去年は「寒さ」に関して自分の身体で色々実験をしていました。そのうちの一つに「靴下二枚作戦」があります。冷えは足元から来ることが多いのでまずは足元を温めようという事で始めました。しかし、足は冷えていました。夜（陰の時間）のうちに冷えるからかなと思ひ、寝るときも一枚靴下を履いて寝ることにしました。まだ冷える。

足湯もやりましたが、やはり冷える。「押しだめなら引いてみる」という事で夜の靴下を無くし、日中も一枚にしてみました。すると・・・冷えが少なくなりました。

身体というのは甘やかすと怠けるものなのです。靴下が増えた分温めないうようにしてしまおうのです。

余談ですが、牛乳を飲み続けている

人のほうが牛乳を飲まない人より骨粗鬆症こつしょうしょうじょうになりやすいというデータがあります。牛乳というカルシウムを身体に入れることで、カルシウム量は増えるのですが、皮肉なことに増えてしまうがゆえ、身体はカルシウムの排出を行うようになってしまおうのです。（牛はあれだけガツシリとした身体をしているし、牛乳も出すのに食べているものは牧草、不思議ですね。）（詳しくは「病気になるない生き方」を読んでみてください。

初詣や初日の出、外へ出る時間が長いときなどはある程度の厚着は必要でしょう、ですが家の中にいるときなどに必要以上に厚着をすることは身体を弱くしてしまうかもしれません。

前回紹介した「足湯」もやってみてください。足湯の最後に水に一分程浸けたりすると汗腺（汗が出る穴）が締まって温かさが残るし、急激に変わる環境に対応しやすくなったりします。お風呂も最初と最後に水をかけたりすると肌が鍛えられます。僕は去年水とお湯を一分ずつ交互に入る温冷浴というのをやり、室内から外へ出たときなどの急激な変化に早く身体が慣れるようになりました。今年も実践します。膝下や足首から先だけでもやると冷え

対策になったり自律神経を鍛えることもできます。**注意点**としては、お年を召した方や、心臓が弱い方は足湯にしましょう。できそうなら足湯の後に室温くらいの水をかけるところから徐々にやってみましょう。夜は身体が寝る準備を始めるのであるべく早めの時間にやりましょう。（温冷浴は寝る三時間以降はやらないようにしています。）

忘れてはいけないのが、これも「プラス」の健康法です。本当に大事な原因を取り除いていく「マイナス」の健康法なので、ご自分の周りの「冷え」を作るものを見つけてみましょう

身体を甘やかさず、冷えるような物を**食べない、飲まない**！見直しましょう。

本の紹介

今回の東光は

大森一慧著

「からだの自然治癒力をひきだす食事と手当て」

ソレイユ出版 1700円

から参考にさせてもらったものが多いです。大森さんは他にも本を出していますが自然食や自然療法をとってもわかりやすく、日常に取り入れやすく解説してくれれます。最近健康・食事関連の本もたくさんありますが、一度は大森さんの著書を読んでいただきたいです。

自然療法といえは、患者さんの中でビワエキス（お灸の後で塗っているものです）をご自分で作って下さった方が何人かいらっしゃいます。薦めた健康法を実践して下さりとても嬉しく思います。

自然療法というのは良く効きます。簡単ですし自分でできる。ですがそれゆえ甘えやすいという欠点があります。ビワエキスもこんにやく湿布も活躍しないのが望ましいという事を忘れてないようにしましょうね。

鍼灸指圧 東光庵

鍼灸アマ指師

熊岡央企

「住所」 寒川町大曲1-5-17 B102

「TEL」 0467-98-3213

toukuan@hotmail.co.jp