

店頭から
「こんにちは」

第22回

無理をせず 楽もせずに暮らす

からだが発する

警告サインにしたがう

ある大学教授から、「無理せず楽せず」という言葉を色紙に書いていただきました。

この言葉の意味するところは、とても深いのです。

回りくどい無理

毎日、無理をし続けていると、どうなるでしょう。交感神経が緊張し続け、興奮作用により、やがて病気につながります。

色紙の言葉には、「無理をしてはいけませんよ」との意味が込められていたのです。

逆に何もせず、緊張感も持たずにボケっと暮らしていると、今度は副交感神経が興奮し過ぎてしまいます。

結果、「前述したものは、まったく別の種類の病気にな

るから、注意なさいよ」という教えでもあるのです。

助かった命を守る

あの東日本大震災で、職場が1mほど浸水。津波が運んできた土砂や、ガレキの後片づけをし、電子機器等の入れ替えも行い、1週間で営業を再開させた会社の社長がいらっしゃいます。

自分の会社が復興したからといって、他の被災者を放っておけない性格の方です。

ボランティアで、被災した方のお手伝いをしたり、その合間を縫い、復興支援の仕事



宮川薬局(宮城県仙台市)代表
薬学博士 薬劑師
宮川季士先生

みやがわとし
宮川季士先生

プロフィール / 1976(昭和51)年、東北薬科大学卒業。78(同53)年、同大学大学院修士課程修了。87(同62)年、薬学博士学位。
地域に根ざしたおクスリ屋さんとして、多くのファンが。

でニュージールランドへ強行往復したりも。肉体的にも精神的にも、かなり無理をし続けていました。

単身赴任だったため、ご家族は、それほどまでに無理をしているとは、夢にも思わなかったそうです。

震災から1年半ほど経ったある日、その男性に、電話をかけたのですが、出ませんでした。メールを出しても、返事はこない…。

ご母堂が不審に思い、職場の人に見に行ってもらったところ、意識はあるものの、居間で倒れていたのだとか。救急搬送で、幸い一命は取りとめました。が、心原性脳栓塞症で、発見がもう少し遅かったら、危なかったそうです。

この方の場合、何年前か前

ら心房細動があり、体調が悪いつきは、脈拍が異常に速かったのです。あるときなど、意識がス〜っと薄くなり、何時間か意識がなくなっていたことも。

今回の症状が出る前日は、生あくびを何回もしていたので、周囲の人も心配していました。

しかし、からだが発する警告サインが何度もあったにもかかわらず、忙しいからと病院で受診もしなかったのだとか。結局、ご紹介した事態を招いてしまったという代表例です。

大震災で助かり、脳栓塞症にもかかり、九死に一生を得たのですから、今後はしっかりとリハビリをして、社会復帰してもらいたいものです。