

店頭から「こんにちは」

第10回

正しくて美味しい食生活で健康に 無知とワガママが 病気を作る場合も



宮川薬局(宮城県仙台市)代表
薬学博士 薬剂師
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。

みやがわとしじ
宮川季士先生

地域に根ざしたおクスリ屋さんとして、多くのファンが。

遺傳的な病気は別にして、自分の無知とワガママ、がんと
な性格により、病気になることがあります。最も分かりや
すいのは、メタボリックシンドロームですが…。

日本人なら日本食を

自分の好きな物を、好きなどきに、好きなだけ食べて、夜更かしして、朝ご飯を食べずに、缶コーヒーで済ませます。こうした生活をしていると、どうなるかは、賢明な方には察しがつくはずです。

体重が増え、メタボ健診で指摘されて、指導を受けても、「人はみんな死ぬのだから、今のうち好きなものを食べておくのよ」などと理由をつけて、聞く耳を持たないと…。

やがて、立派な生活習慣病になってしまいます。
このような例がありました。
スラックスを履いた30歳代の

女性でしたが、テーブルの上に足をポンと乗せて、靴下を脱ぐと、見事に皮の剥がれた足が目に入ったとき、ムズムズと痒くなってからとか。

その後、気がついたら、いつも掻いているとのこと。

皮膚科で軟膏を処方されたものの、ベタベタと気持ちが悪く、よけいに痒くなるようで、塗るのをやめてしまったそう。

そこで、よく観察すると、いつも履いている革靴が接触する部分と患部とが、一致していました。汗をかくと、このような接触性皮膚炎はさらに悪くなるので、靴を替えるように指導を。しかし、ご本人は、「いつも

履いている靴だから、そんなことは絶対ない」と…。

食べ物を聞いてみると、アレルギーに悪そうなものばかりを食べている。最悪なのがチョコレートで、ないとイライラするといえます。ポテトチップスも、袋ごと持ったら、全部食べるまで手放せない。おまけに、インスタント食品も大好き。

そこで私は、「日本人は、日本食を食べるように遺伝子ができているのだから、食生活も正しましょう」とお話ししました。すると、「だって、こういう食べ物が好きなんだもの!」と。この人もワガママ病でしょうか?

半年で体重10kg減の理由

一方、T大の大学院生ですが、毎日夕食が遅く、油もののコン

ビニ弁当がほとんどで、野菜がとれない環境。体重が急激に増え、脂肪肝にまでなっていましたとか。

お母さんが心配して、相談に來られました。が、「食生活の改善をしないと危険です」と伝えました。

「まず、夜遅くなったら、もう食べないで、翌朝いっぱい食べなさい。食事は、おばちゃんがつけているような食堂を見つけて、野菜を主体に食べるようにしなさい」

そう、手紙を書いてあげました。

その後、半年くらいで体重が10kg以上減り、脂肪肝も元に戻ったとのこと。

頭脳明晰で、素直な方は、いったん理解すると、しっかりと実行し、自分を律することもできるという証明のようでした。