

食生活は正しくても…

「1月7日には、胃を休めたり、野菜不足を補ったりするために、七草のおかゆさんを食べるんや」

そう、親から教えられました。1,000年以上も前から伝わっている文化だそうです。

最近の話ですが、来局された女性から、「社会人になった息子が、1人暮らしで自炊をしている」と聴きました。

七草のおかゆをいただく日、息子さんはスーパーへ、七草がゆ用の野菜を買いに行ったそうです。すると、スーパーの店員さんから、「お兄ちゃん、お母さんに頼まれたの?」と聴かれたのだとか。

「いいえ、自分で七草のおかゆを作ります」と応えると、「今どきの若い男の子にしては珍しいね」といわれ、キョトンとされたそうです。

鶏の唐揚げは、できあいのものは油がよくないので、自ら、揚げて作るという徹底ぶり。

一方、娘さんは、潰瘍性大腸炎が再発したといいます。

昨年、診断書を提出、長期に会社を休ませてもらった後、医師の指示で4時間労働、6時間労働と、徐々に元のリズムに戻していくパターンで、正社員に復帰。

8時間労働になって間もなく、仕事ができない上司の尻拭いをする事が多くなったころ、実は再発してしまっただけです。

前出の息子さん同様、自然と身についた、1人暮らしでも崩れないほどの完璧な食生活をしているのにと、ストレスの恐ろしさ



完璧な食事でも体調を崩してしまうケースが
出費はきつなくても健康は守ること

ものです。

地方によって、お雑煮の作り方など、違いますが、私が育った京都では、白味噌仕立てで丸い餅でした。

私が小さいころの、半世紀以上も前、お正月にはどの家庭でも、おせち料理や、お餅を食べていた



を実感しました。

「給料が少なくなっても、自分のからだを守るため、勤務時間を減らしたほうがよさそうですね」とお伝えした次第です。

投資はまず予防にすること

さて、ご自身の話にもなりました。歯の話になり、金属アレルギーなのだとか。

歯が溶け出しているし、頭蓋骨もゆがんでいるといわれ、歯の金属を全部はずしてもらおうことにしたそうです。

新素材の被せるタイプ7万円、詰め物で5万円といわれ、「なるべく5万円のほうに」と頼んだといいます。

それでも、12本あったので、「出費はキツかった」と。「からだのためですからねえ」と、いささかあきらめ顔。

実は、歯に使用している金属が原因のアレルギーは、医師の診断書があれば、現在は保険が適用になると、歯科医師に教えていただきました。

ともあれ、健康への投資はかかるものです。

口内の衛生環境は全身の健康状態にも影響すること。

今年も予防に努めていきましょう。

宮川薬局(宮城県仙台市)代表
薬学博士・薬剤師

みやがわとしじ

宮川季士先生

プロフィール

1976(昭和51)年、東北薬科大学(現・東北医科薬科大学)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。「健康的な日々を過ごしたいものですね」

