

何百人もの血流を観察

『みやぎヘルスサテライトステーション』は、宮城県民の健康維持・増進のためにさまざまな形で協力できる店舗や施設、組織が登録しています。

「年に何度かイベントを企画し、実施してください」と指示が出るので、今回は、『微細血流観察会』を開催しました。

何百人もの血流を観察していると、いろいろなパターンがあります。理想的な食習慣、運動習慣、生活習慣を実践している人は、まっすぐに長く伸びた血管像が多く見られ、血流もしっかり見ることができるのです。

ところが生活が乱れている人、食事が不規則な人、運動をまったくしていない人は、明らかに血管像が乱れています。

そういう状況をお話すると「先生は占い師みたいですね。まったくそのとおりよ」という人がいます。「いや、占い師ではなく、血管像があなたのからだのことを教えてくれているんです」と。

食べ物でからだが冷える

こんな方がいました。母娘で測定に来られ、お母さんはりっぱな血管。血流もよく新陳代謝の状態もよさそうなのでお聞きすると、3食しっかり料理を作って食べていますとのこと。

次に大学生の娘さん。手は冷たく血流も悪くて血管によじれの変形があり、このお母さんと同じような生活をしていれば、こうした状態にはならないのと思いつつながら生活習慣を聞いてみました。

店頭から 「たんちほ」

第150回

血流が悪く食生活が心配な娘さん
正しい情報を見極めて実践を
溢れている情報の中で、正しいものをきちんと見極めることが必要です。



朝は食べないことが多く、冷え症で肩こりもあり便秘症なので、便秘によいとテレビでやっていたため、キウイフルーツを毎日食べているといいます。

フルーツが大好きで、ごはんよりパンが好き。オリンピックのある競技で、もぐもぐタイムにバナナを食べていたので、カロリーがあるからいいだろうと、バナナもよく食べる。

からだを食べ物で冷やしているようなので、生活習慣の大切さを伝え、お母さんのような生活をするようにと、しっかりお話ししておきました。

スマートフォンやテレビなどからの情報が溢れ、どれが正しくて、どれが受け狙いの情報か、きちんと見極める必要があります。その後、その娘さんは考え方を改めたようで、半年後にもう一度測定するのが楽しみです。

また、「医療機関で不調を訴えても、検査結果は正常といわれたが、ここで血流から分かることを教えていただいて、少し安心しました」という人もいました。

このようなイベントに参加して下さった方々の健康維持・増進のために少しでもお役に立てたら幸いです。

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。「湿度が高い時季も、熱中症には注意を」

