



## つらい気象病

気象病とは、わかりやすく言えば「天気が悪くなると具合も悪くなる」ことです。持病のヒザ痛や神経痛が出ることで天気予報ができるという人もいます。低気圧が接近してくると、頭痛、めまい、全身倦怠感に悩まされることもあります。東洋医学では、人は自然の一部であると考えます。ですから天気や季節に応じた養生と治療を前提としています。気温や気圧の変化で、元気な方でも一時的に、頭痛などの体調不良を起こすことがあります。そのバランスを整えてくれる生薬が麝香(ジャコウ)です。また、低気圧で体調がすぐれなくなると、気持ちまで不安定になってきます。そのようなときは「隠白(イハク)」を意識しながら、足の親指をていねいに揉んでみてください。このツボは、ジメジメで調子が悪い時に使います。天気、気持ち、消化不良など、あらゆるジメジメが対象です。



## 強い血管をつくる習慣

脂質を摂り過ぎるなど、肥満になるような食生活を送ることは、悪玉コレステロール(LDLコレステロール)の増加と、善玉コレステロール(HDLコレステロール)の減少を招きます。悪玉はコレステロールを全身へ運ぶ運搬役、善玉は血中の余分なコレステロールを回収する掃除役と考えると良いでしょう。このふたつのコレステロールには相関性があり。悪玉が増えると善玉が減り、善玉が減ると悪玉が増えるため、悪循環に陥りやすい傾向があります。善玉が回収しきれず、血中に残された悪玉コレステロールは、血管の中に入り込んでコブ(プラーク)を形成し、動脈硬化を進行させてしまいます。大切なのは脂質(糖質も摂り過ぎると脂肪に変わる)が多すぎる食事を控えることです。1日の適正摂取カロリー量は、年齢や運動量によって変わりますので、カロリー調整をしましょう。



## 長生きできるかは心がけ次第

江戸時代の貝原益軒が健康法を説いた養生訓に、人の命は天からの授けりものであるが、たとえ弱く生まれついても養生次第で長生きできる。その一方で、丈夫な体をもっていながら、養生を軽んじたことで早く亡くなる人もいる。金があっても短命では意味がない。病気でないときこそ病気のことを思え。健康を過信せず、予防を心がけるべきだ。毎日続ければ養生の道もつらくなる。何も努力せずにおいて、いざ病気になってから治療を受け、養生するのは大変つらいものだ、と書いています。現代に通ずるものがいっぱいです。



### 赤ずきんタイアリー



私は赤ずきん、先日4193(良いクスリ)が突然言い出しました。「運動不足解消に卓球を習う」って。「卓球じゃなくてピンポンでしょ、経験ないんだから」。張本選手のようなのを卓球と呼び温泉でやるのがピンポンと思っていた私。Googleで調べてみたら、「ピンポンpingpongは商品名。正式にはテーブルテニスTable Tennis」だそうです。ピンポン=卓球か?の謎は解決!