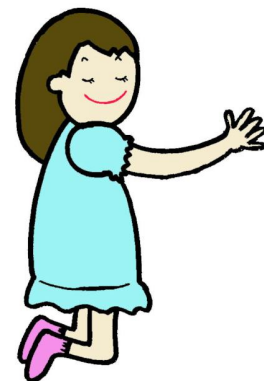




土台にあるのは自然免疫力

病院の治療、薬による治療、その土台にあるのは「自然治癒力」です。当たり前だと思っている外科手術。しかしその大前提にあるのは手術の傷がちゃんと塞がってくれることです。皮膚が再生するために必要なのは新しい細胞の材料がしっかり運ばれてくること。それを運んでくるのも血液の仕事です。免疫が働くためには一定の温度(体温)が必要です。体温を一定に保つためには血液が全身を滞らず流れ続けることが必要です。「病気が治ること」と「症状を抑えること」はまったく違うもの。目的に合わせた薬の使い方が大切です。



肺の衰えは20歳代から



肺の機能は20代頃から加齢とともに低下してゆくといわれています。特に喫煙者は40代以降になって急速に機能低下が進行することがあります。これは気管や肺胞に炎症が起こっているからです。炎症がひどくなると、COPD(慢性閉塞性肺疾患)という病気を発症することがあります。肺炎による死亡で最も多いのがCOPDから肺炎になるケースです。COPDは従来、「慢性気管支炎」と「肺気腫」と呼ばれていた病気です。COPDから肺炎になった人は息を吸っているのに酸素が入ってこず、吸い込むうとするほど息苦しさが募ります。COPDを発症する人の15%は喫煙経験者といわれます。「呼吸を支える血液・血管」、そして「肺炎を防ぐための免疫強化」が肺の健康を守る基本になります。そしてそれらはそのまま自然治癒力の向上にもつながります。

ほうれん草にも薬効が……

一年の苦勞をねぎらうことを「年忘れ」と称します。しかし実際は苦勞を忘れる前に、忙しさで頭の疲れが蓄積し、ふだんよりも物忘れがひどくなっているような気がします。ところで、ほうれん草は肝機能強化で知られるβカロテンが豊富です。物忘れを誘発する頭の疲れは、薬膳的には「肝の疲れ」と考えます。イライラ、めまい、不眠、集中力低下なども助長されます。薬膳での「肝」は、眼との関連も深いので、眼精疲労と頭の疲れは同時進行すると考えます。これからの季節に美味しくなってくるほうれん草、ポパイじゃないですがしっかり食べましょう。



赤ずきんタイアリー



私は赤ずきん、京都の亀岡市から嵐山にかけて峡谷を縫うように流れる保津川。船頭さんが操船する川下りでは日本最古で最長。船頭さんの説明が落語のようでおもしろい。「水辺にシラサギがたくさんいますがその理由はもう少し下るとわかります。ほらご覧下さい。カモがいっぱい」海外の乗船客もいるのに、日本人しかわからない解説?紅葉の季節にもう一度体験したいっ。