

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」(10)

平成 25 年 7 月 30 日

村山 章

今年例年より 2 週間ほど早く梅雨が明けたようです。梅雨明け早々猛暑日が続く大変でした。暑さがもたらす熱中症や脱水症状には充分気を付けましょう。このところ 30℃ くらいの日が多いようですが、本当に暑い日は年間で 1 か月間ほどのようです。春夏秋冬の四季のうち夏は 1 年の 4 分の 1 の 3 か月間ですが、3 か月間猛暑が続くのではなく 1 か月間くらいが暑いと考えれば少しは気が楽になります。そして暑さによって肉体的に辛くなる今こそ、自分自身の体と語り合えるチャンスであると思ひましょう。「滝のように汗が流れる」と表現されますが、汗や便、尿によって食塩も体外へ排出されていきます。したがって多少の塩分補給でも体は喜んでくれます。また、夕方に砂糖を溶かした白湯を飲むと体は喜び元気が出てきます。もっとも最近は電解質を含んだスポーツドリンクなどが多数出回って便利になりましたが、体を温め代謝を促してくれる白湯の効能も、さまざまところで述べられています。

昔は、スポーツをやるときに水分を摂ると体が思うように動かなくなるから、あまり摂らないようにと言われていましたが、最近はむしろ積極的に水分補給をするよう盛んに言われるようになりました。しかし、水分をたくさん摂り過ぎると体が思うように動かなくなりますし、だるさを感じます。一方で、摂らなければ脱水症状を起こす危険性が高まります。お一人おひとり体の性質が違いますから、まさにこれは自分の体と相談して決めることです。脳と相談してしまうと上手くいきません。内臓＝体と相談の方が上手くいきます。

最近、メタボの方がドンドン増えているようですが、その原因は脳の欲望に従って食事をしてしまうからだと言えるでしょう。内臓＝体が喜ぶ食事をすればメタボにはなりません。自分自身の体と大いに語り合いたいものです。そして自分自身の体の性質をよく知って、上手く付き合っ生きていきたいものです。