

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」(41)

平成 28 年 2 月 26 日

村山 章

風邪は、私たちにとって最も身近な病気ではないでしょうか。一度も風邪をひいたことがないという人はいないと思います。罹りやすい反面、比較的治りやすい病気と言えるかもしれません。子供と高齢者は元々体力がありませんから油断は禁物ですが、私たち大人は風邪に振り回されていたら折角の人生、もったいないことと思います。風邪をひけば周りの人に迷惑が掛かりますし、自分自身も咳や熱で辛い思いをすることになります。では、このようにマイナス要素の多い風邪をひかなくて済むには、どうしたらよいのでしょうか。

(1) 体の性質はお一人おひとり異なります。風邪に限らずまず自分の体の性質を把握して、上手に自分の体と付き合っていくことです。遺伝との関連もあるでしょうが経験法則から学びましょう。(2) 経験法則から、どんなときに自分は風邪をひくか、風邪をひくときの前兆にどんな症状が出るかを知ることです。そして、風邪を予防するにはどういう対応策が一番効果的だったかを経験法則から学んでください。(3) 風邪をひいてしまったときに早く治す方法も経験法則で学ぶことです。医師の高度な専門知識や医療を利用することも大切ですが、あくまで治すのは自己調節機能であり、自分自身です。医師に対する依存心は捨てましょう。

子供の頃、学校の先生にこう言われました、「どんなに鍛えた水泳の選手でも、突然海に飛び込んだら死んじゃうんだぞ」。怖かったので今でも覚えています。どんなに体力があっても、過労や不摂生を続けていけば抵抗力、免疫力が落ち風邪をひきやすくなります。免疫力とは、体内に入った細菌やウイルス、体内に生じたガン細胞などの異物から自分の身を守る免疫細胞の力です。また、抵抗力とは、病気に罹った際に耐えることができる力を指しています。

風邪に限らず、いろんな感染症や病気にも罹りやすくなります。心身を活性化させ、自己調節機能を高め、養生する事が大切だと思います。