



BUNBUN通信

2003

5月号

2003年5月1日発行 発行/株式会社ナルミ 〒043-0104 爾志郡乙部町字館浦686-2 発行責任者/(株)ナルミ通販事業部 鳴海周平



こんにちは! お客様係の西村佳代子です!

最近“癒し”がマイブームの私は、アロマランプを買いました。アロマランプは、キャンドルではなく電球の熱でオイルを温めて香りを楽しむのですが、穏やかでやさしい香りが広がって、リラックスできるんです。オイルを使わない時はインテリアライトとして使えるし、火を使わないから、そのままうっかり眠ってしまっても安心なので、とても気に入っています。

あと、今注目しているのが「ヨガ」。ヨガ教室に行った友達が「リラックスできてすごく気持ちいいよー。」と言っていたので、今度行ってみようと思っています。(でも、私身体が硬いんですよー。大丈夫かな...) 皆さんも、自分なりのリラックス法を見つけて、元気に毎日を過ごしましょう!

月替わりでナルミのスタッフが登場!ご挨拶がてら色々なお話をします。お楽しみに!!

この分野の研究がすすんだことで、天然痘やチフス、コレラ、結核などの感染症が克服され、長い間人類を悩ませてきた大きな問題が解決しました。つまり、化学的に調査された人工の抗生物質の処方(1)や、ウイルスが関係する症状(2)は、西洋医学ということになります。

西洋医学

西洋医学は、基本的には人体を臓器ごとに分けて考えます。そして、異常があった時にどんな病気が発生し、どんな治療をしたら良いか?といった具合に、部分ごとを中心にした考え方で治療をしています。

- (1) 抗生物質を処方してもらった。
- (2) インフルエンザの予防接種をしてもらった。
- (3) 熱が出たのでしょうが湯を飲んで温かくして寝た。
- (4) 腰痛のため針と灸をしてもらった。

いかがでしたか? 正解は(1)(2)が西洋医学的なアプローチ、(3)(4)が東洋医学的なアプローチとなります。全問正解の方はいらっしやいますか? 全問正解のあなたはスゴイです!(賞品も賞金もありませんが...) さて、何となく分類の仕方がお判りいただけますでしょうか?

薬を飲む? 病院に行く? じっと寝てる?

皆さんは体調をくずした時に、どっぴったことをするでしょう? 病院に行ったり、薬局で薬を買ってきて飲んだり、あるいはじっと寝ているという場合もあるでしょうね。こういった処置の多くは、大きく西洋医学的なものと東洋医学的なものとに分けることができます。

健康タイム

健康タイムがリニューアルしました。前回までは身体についてのお話でしたが、今回は「心」についてもお話ししていきたいと思っています。心と身体の間にはとても深く、健康な身体を保つには、心も健康にしていかなければなりませんからね。だって「病は氣から」とよく言いますよね(笑)。



今回のテーマは「西洋医学と東洋医学のお話し」です。それぞれの良いところを組み合わせると、もっと健康な身体を導きだせると思いますよ。

しかし一方で細分化された治療法は、からだ全体をトータルで診ることから遠ざけ、臓器どうしのつながりを見えにくくしてしまっているような気がします。

東洋医学

一方東洋医学は、人体をつの生命体として捉えています。漢方や針灸といったイメージが強い東洋医学ですが、そのベースになっている考え方は、人間と自然の調和ということ。人体も自然界の一部であるため、臓器ごとのつながりはもちろん、四季折々の変化が人体に及ぼす影響ということにまで、研究の対象が及んでいます。

ですから、自然界の植物や動物を活用して、人間の自然治癒力を引き出すこと(3)や、経絡と呼ばれる気の通り道を刺激して気の通りを良くする療法(4)は東洋医学ということになりますね。

自然界と共に生きてきた長い歴史と、とても広大無辺な奥行きを深さを感じます。

両医学の融合が理想

外科的に悪いところを切除したり、様々な感染症の治療にはとても有効な西洋医学ですが、高血圧や糖尿病、アトピー性皮膚炎などの生活習慣病やアレルギー関係の症状には、一時的に効果のある治療法はあっても、根本から治すことについては未だ確立されていません。

世界には私達が知らないような治療法、健康法がたくさんあります。中医学やアーユルヴェーダなど、人類が誕生してからの長い歴史に支えられた伝統的な治療法もそのひとつですが、こういった様々な療法が、データや分析を重視する西洋医学と融合することによって、もっと多くの人たちが快適に暮らせるようになるのではないかと思います。

毎週金曜日 AM9:20~ FMイルカ(80.7MHz)で「ここからからだの健康タイム」オンエア中! 毎月月末発行のフリーペーパー 北海道(道南エリア)生活情報誌「ダテパー」5月号掲載