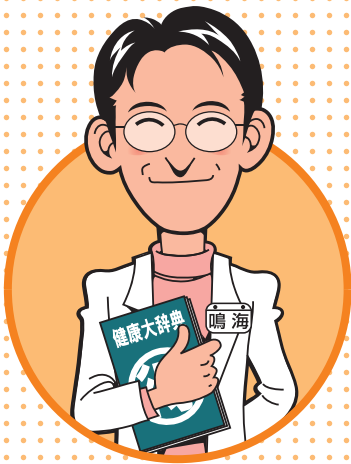


## 健康タイム



暑い毎日が続いていますが、体調はいかがですか？「夏風邪はなかなか治らない」という言葉をよく聞きます。暑いこの季節ですが、意外にも「夏風邪」をひく方が結構多いんですね。やっかいもの扱いされる「風邪」ですが、実は上手に風邪をひくことで、身体は健康になっていくものなのです。今回から「風邪の効用」についてお話したいと思います。

## 風邪をひくと健康になる？

「風邪はなるべくひきたくないな。」と  
思っている方、多いですよ。発熱や頭痛、  
咳、鼻水など、辛い症状の伴う風邪は、やっ  
かいもの扱いをされてしまいがちです。

ところが、この「風邪」をひくことで、身  
体は健康を取り戻していき、という説を  
提唱している方がいます。整体協会の野  
口春哉先生は、整体という職業柄たくさ  
んの患者さんの身体に直接触れる機会が  
あり、病気の原因の大部分は「身体の歪み  
(偏り)」によって起る事。そして「風邪」  
をひくと、その「歪み(偏り)」が整って  
いくことに気がきました。

多くの患者さんに見られるそうした経  
験から「風邪をひく」ということは、それ  
自体が一種の治療行為ではないか？  
と思うようになったのです。

風邪のタイプが  
いろいろある理由

人間それぞれ仕事も違えば環境も違  
います。食べ物や体質、遺伝といった要素も  
あります。こうした各人の置かれている  
環境などが、その人独自の身体の歪み(偏  
り)に大きく関係しています。ということ  
は歪み(偏り)の箇所も人によって違いま  
すから、正常に戻そうとする働きも違っ  
てきて当たり前、ということになりますね。  
頭が重かったり、鼻水が出たり、咳がな  
かなか止まらなかつたり、という症状はすべ  
てその器官に関係した箇所の歪み(偏り)  
を是正しようとしている治療行為とい  
うことが出来るかと思えます。

子供の寝相が悪くて布団がまったくか

かしていないと、風邪をひかないかと心配  
になります。野口先生は「子供は身体が  
柔らかいので、寝ているうちに無意識に  
身体の歪みを調整しているのだ」と仰っ  
ています。風邪をひきそうになる前に、身  
体がバランスを取り戻そうとして寝相が  
悪くなるのであって、寝相が悪くて布団が  
かかっているから風邪をひくわけでは  
ない、ということなのです。心配で両手両足を  
縛ってしまったら、かえって風邪が悪化し  
てしまった例もあつたようですが、風邪を  
ひく過程として偏りを是正するために寝  
相が悪くなったのであれば、これもまた当  
たり前のことかもかもしれません。

## 上手に風邪をひく

風邪をひくことが一種の治療行為(自然  
治療行為)であれば、風邪は上手にひいて  
健康に役立てたいものです。

野口先生は「風邪をまっとうにする」「ツ」  
を次のようにお話されています。

- 1、偏り疲労を整えようとするのが風邪  
なので、身体を弛めることが大切
- 2、身体は冷やさないと
- 3、身体を温めること(温めた後は冷やさ  
ないと)
- 4、平温以下の時期を安静に。平温に戻  
たらあまり用心しないこと
- 5、水分を多めに摂ること

免疫機能は体温が1度上昇すると30%  
アップすると言われています。

風邪をひくと熱が上がる場合が多いで  
すが、これは身体が自らを温めて免疫機  
能をアップさせようとする自然治療の働

きと考えられますから、3の「身体を温め  
ること」というのは、意識的にこうした状  
況にしてあげる行為だと思えます。

また4の「平温以下の時期を安静に。  
平温に戻ったらあまり用心しないこと」  
については、江戸時代の健康書「養生訓」  
にも記されている「治りかけが最も肝心」  
ということにも通じています。熱は高く  
なった後で、平熱に戻る前に一旦平熱以下  
の状態になります。ここが「養生訓」でい  
う「治りかけ」であり、野口先生が仰る「平  
温以下の時期」なのでしょう。

風邪の症状が身体のバランスを取り戻  
すために必要なことだとしたら、薬で症  
状を止めてしまつたのはバランスが崩れた  
状態をもそのままにしておくことになっ  
てしまいます。「風邪を治す」というより  
も「風邪を上手に経過させる」と考える  
方が、自然の摂理にもあつているように思  
います。

参考文献 野口春哉 著 「風邪の効用」ちくま文庫

毎週水曜日 AM9時15分～AM9時25分

FMいるか(80・7MHz)で「こころとからだの健康タイム  
オンエア中」

## プロフィール



株式会社ナルミ 鳴海 周平

1971年 北海道乙部町に生まれる。  
1990年 札幌光星高校卒業後、ESP健康普及員として活躍  
する傍、米国立ノルムル大学にて応用心理学を学ぶ。  
同大学応用心理学カウンスラー課程修了。  
1993年 東京高田馬場山田クリニックに勤務。  
骨盤調整法、予防医学を学ぶ。  
1994年 札幌銀行豊平支店入行。  
1996年 株式会社ナルミ入社。  
現在、常務取締役通販事業部長、健康相談員として健康食品などの  
普及に努めている。