

## 健康タイム



「事が起こる前の何らかの兆し」のことを、前兆といいます。ふだんあまり気にしていないほんの少しの身体の変化が、実はあなたの将来の健康を暗示しているとしたら…。前回に引き続き、今回も予防医学という観点から「身体に起こる前兆」のお話をしたいと思います。

## 目は口ほどに…

「目は口ほどにものを言う」「よく言われてきた言葉ですね。前回お話ししたように、顔にはたくさん血管が走っています。当然その分たくさんの血液が流れているので、顔には体内の健康状態が反映されやすく、見た目にもわかりやすいということがいえます。

そういった顔の中でも特にわかりやすいのが「目」です。目は顔の中で最もエネルギーを消費する器官と言われ、毛細血管がびっしりと張り巡らされています。大きさを割合からみて、最も血液を必要とする「目」には、血液の貯蔵庫である「肝臓」の状態が特に反映される、と言われています。

「お酒を飲み過ぎて肝臓を酷使してしまっただ翌日は、何だか目が疲れやすい」という経験をお持ちの方も多いのではないのでしょうか。

## 目からわかる身体のサイン

ものもらい…抵抗力が落ちている時にかなりやすい

・白目が黄色い…肝臓、胆のう、すい臓などの異常を疑ってみる(みかかんやかぼちゃなどを食べ過ぎた時に起こる「カロチン血症」は、皮膚は黄色くなくても白目まで黄

色くなることはなく)

・白目の出血…激しいくしゃみや咳をした時、高血圧がある場合に起きやすいが、たいていの場合心配はなし

・まぶたに黄色いできもの…「コレステロール過多

・片方のまぶたが下がる…脳の異変を疑ってみる

・目の下のクマ…血行が良くない、腎臓の不調

目の状態から、こんなにたくさんことがわかるんですね。

鏡を見る時には、こうした「目が発するサイン」にも、気をつけてみてはいいかうでしょうか。

## 耳からわかる身体のサイン

耳って良く見ると、腎臓の形に似ていませんか？

東洋医学では「腎は耳に開孔す」といっている、と考えられています。東洋医学という「腎」は、腎臓の他に、生殖器、泌尿器も含みますので、老化の目安にもなります。年をとると耳の聞こえが悪くなることも「腎と耳の関係」で説明がつきますね。

また、耳の状態からは次のようなこともわかるそうです。

・耳のコブ…通風の人に多い

・耳たぶのシワ…心臓病を疑ってみる

目は肝、耳は腎、それぞれが身体の中で深いつながりをもっている、というのはとても興味深いですね。何らかの症状が現れてくる前に兆しがある(前兆)ということも、こうした関係で考えるとわかりやすいと思います。

ふだんの食生活や運動、心の持ち方など、毎日の習慣の積み重ねが、私たちの将来の身体そのものである、ということをも、もう一度しっかりと考えてみたいものです。

参考文献 石原結貴 著

「前兆に気づけば病気は自分で治せる」(三笠書房)

毎週水曜日 AM 9時15分～AM 9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、E.S.P.健康普及員として活躍する傍、米国立ルネサンス大学にて応用心理学を学ぶ。

1993年

同大学応用心理学カウンスラー課程修了。東京高田馬場山田クリニックに勤務。

1994年

札幌銀行豊平支店入行。

1996年

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。