

# こころとからだの 健康タト



ふだん何気なくおこなっている「健康的な習慣」が、実は間違ったとしたら…。医学の進歩と共に、知らない間に過去の健康常識が覆されていて、まったく逆の健康法を行っていた、ということがあります。今回も前回に引き続き、健康に関するそうしたお話をしたいと思います。

## 血圧は正常ですか？

「今日は血圧が高いなあ。」「今日は低いなあ。」と言つて、その都度とても心配されている方が結構多いのですが、血圧というのは測る時間や季節によって大きく変動するものです。

「血圧」は、血液によって血管の壁が受け圧力のことで、心臓が収縮して血液を送り出す時が血圧の上の数値、心臓が拡張して圧力が弱くなった時が血圧の下の数値となります。

私たちの身体は、運動をしたり緊張したりすると心臓の動きは早まりますし、リラックスしている時や寝ている時には、ゆっくりと動きます。心臓の動きが血圧と大きく関係している、ということは、こうした心身の状態の変化について、血圧も変動するということになりますね。

また、気温や季節の変化、時間帯によっても血圧は変化します。一日のうちで最も高くなる時間帯は夕方4時から6時頃と言われていますし、夏は低め、冬は高めになるとも言われています。

右腕と左腕でも血圧が変わることがありますので、定期的にチェックする場合にはどちらかの腕に決めておいた方がよいでしょう。

ちなみに、キリンの血圧は上が260、下が160、と人間に比べてやや高めです。(首が長い分、押し上げる圧力が必要なため?) 犬やウサギ、猿は人間に近い血圧の数値となつてしまふのです。

## 心臓が左にあるわけは？

血圧の話の続きになりますが、もしへそ的位置に心臓があつたとしたら、頭のてっぺんまで血液を送るためには2000くらいの血圧が必要となってしまうそうです。これでは血管にたいへんな負担がかかつてしまします。また、多くの人は右利きなので、狩猟や闘いの時に右側に怪我をすることが多く、大切な心臓をかばう必要性がありました。こうした理由から、今の高さで、やや左側に位置するように進化したのではないか、と言われています。

このように私たちの身体は、状況によって常に進化し続けています。そう考えると、一時的な血圧の変化や、体調の不良といった症状は、未来へ向けてより健康な心身に近づくための、進化の一環としているのです。とも出来るのではないでしょうか。

## 動悸の抑え方・ しゃつくりの止め方

心臓がドキドキする動悸。(シャレではありません) 実は簡単な抑え方があるのです。

それは「目を閉じて、片方のまぶたの上からそっと眼球を押す」という方法です。これは「眼球・心臓反射」(または「アシュナルの反射」という身体の反射を活用したもので、沙糖を用いた「美味しくしゃつくりが止める」などのは、お薦めの方法ですよ。

他にも「美味しい健康になれる方法」として、膝の痛みなどに有効な「かまぼこ健康法」があります。これはタンパク質やカルシウムが豊富で、低エネルギーのかまぼこを毎日5切れ食べる、といつものです。良質のちくわでも代用出来るそうですので、膝の痛い方は試してみてはいかがでしょうか。

参考文献 平石貴久 著 「医者以前の健康の常識」(講談社)  
毎週水曜日 AM9時15分～AM9時25分  
FMいるか(80・7MHz)で「じぶんとからだの健康タイム」  
オンライン中…

## 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、東京のクリーニングなどを勤務。  
骨盤調整法・予防医学、ヒーリングなどを学ぶ。  
1996年 銀行勤務を経て、家庭である株式会社ナルミに入社。  
2000年 同社内に通販事業部を立ち上げ事業部長に就任。  
現在は株式会社ナルミ常務取締役として、通販事業部の運営にあたりながら、「心身の健康に関する情報」を医療情報誌などへの連載や、ラジオ番組への出演などを通して伝えている。