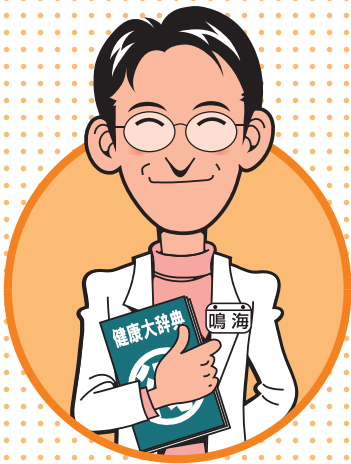


## 健康タイム



少しずつ暖かい日が増えて、春らしい日が多くなってきました。年度末で環境が変わるという方もいらっしゃるかもしれませんがね。  
今回は作家の五木寛之さんと医学博士の帯津良一先生による健康対談をご紹介します。  
したいと思います。

五木さんと  
帯津先生の「健康観」

「これ一つさえやっていたら、すべて大丈夫、という健康法はない」

これは、小さい頃からけつして丈夫とはいえなかった作家の五木寛之さんが、様々な健康法を試してきたうえで辿り着いた健康観です。

遺伝的な要因はもちろんですが、どのような家庭環境で育ってきたか、どんな食生活をしてきたか、運動の習慣はあるか、などたくさんの方の要因が絡み合っていて、ひとりの人間となっていることを考えると、確かに「これ一つさえやっていたら」という健康法には、ちよつと無理があるかもしれませんね。

今回からご紹介する「健康問答」という本では、こうした健康観を持つ五木さんが日頃疑問に思っていることを、医学博士の帯津良一先生に質問して答えていただく、という形式で様々な健康法などについての解説をしています。

もともと西洋医学の外科医である帯津良一先生が、鍼灸や漢方といった東洋医学やアーユルヴェーダなどの伝統医学、ホメオパシーなどの代替療法などを取り入れた幅広い医療活動に取り組んできた豊富な経験から得たアドバイスは、きつと皆さんの健康観を広げてくれることでしょう。

水はたくさん  
飲んだ方が良いか？

さて早速ですが〇×クイズです。

「水はたくさん飲んだ方が良いでしょうか？」  
…正解は△です。(〇×クイズなのに！)

水を1日に2リットル以上飲むと良い、という健康法が一時たいへんなブームになりました。ところが最近では「過剰な水の飲み過ぎは水毒となり身体を冷やすから良くない」という考え方も話題にあがるようになりました。では、

実際のところはどつなのだろうか？というのが、五木さんからの質問です。

この質問に帯津先生は「基本的には、のどが渴いたら水を飲めばいいんですよ」と回答しています。とてもわかりやすいですね。(笑)

「身体の感性がシャープな状態であれば、身体の声に素直に従うのが最も良い」という帯津先生のアド바이スは、様々な健康情報を頭で理解しようとする、身体の欲求に従って素直に判断するということ、とても大切な真理を教えてくださいるように思います。

また同じ水分に関する質問として「冷たいビールは身体に良くないのでしょつか」というものもありました。皆さんはどう思われますか？

五木さんの友人は、冷たいビールを飲まなくなつて鼻水が止まり口内炎も治まったといえますから、あまり冷たいものは取り過ぎない方がいいのでしょつか。

帯津先生も「温めの方が身体には良いでしょね。」と回答していますし、長い漢方の歴史を持つお隣中国でも、ビールを注文するといつ最近まで「冷えたものを願ひします」と言わない限り常温のビールが出てきていました。

でもやつぱり私たち日本人は、長年の習慣から冷えた方が美味しく感じてしまっていますよね。先ほどの「身体の声に素直に従う」という原則からみても「美味しい!!」と思うことは、素直に行動した方が良いでしょう。(笑) 回答の後半では「冷やした方が美味しいと感じるものは、少し常温にさらして冷気をとつてから、ゆつくり飲むと良いでしょう。」と帯津先生も妥協して下さつています。(笑) あとは皆さんの判断にお任せしますね。

## 肉食と菜食

水泳の世界記録を複数出したマレー・ローズさんは、肉食主義(動物性の食べ物をいっさい摂

らない)者として知られています。また登頂前数週間は肉食主義に徹するという著名な登山家もいます。どちらも相当な体力を必要とすることでありながら、動物性の食べ物をいっさい摂りません。このことから肉食が肉食よりも体力的に劣るわけではない、ということがわかります。

私たちの歯の構成を見ても、動物性の食べ物を噛み切るための犬歯は全体の約10%、4本しかありませんから肉や魚、卵など動物性食品の摂取は全体の1割でいいことになりましたね。(残りの歯は野菜や果物、穀類など植物系の食べ物を噛むつくりになっています)

帯津先生はこうした自然の摂理を考えたうえで「本当に美味しい!!と食べて食べる喜びは、自然治癒力を向上させてくれる」と仰つてます。(ちなみに帯津先生の好物はカツ丼です) 身体が欲している時は、肉食・菜食にあまりこだわらずに食べたい物を食べる、というのが健康の原則であると同時に、身体の感性がシャープな状態であれば、自然に歯の構成比率に合ったような健康的な食べ方になっているのではなつかと思います。

参考文献 五木寛之・帯津良一著 「健康問答」(平凡社)

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



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、東京のクリニックなどに勤務し、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、実業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、「身の健康」に関する情報を、医療情報誌をはじめ、連載やラジオ番組への出演などを通して伝えている。