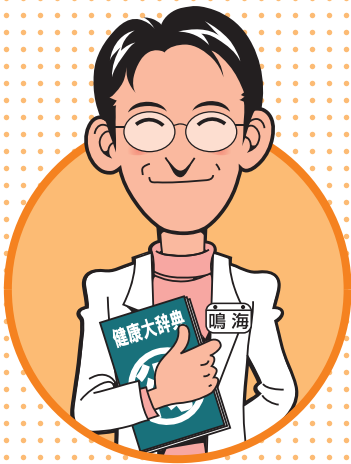


健康タイム



健康に関する常識は、医学の進歩と共に変わっていることがあります。あなたが「良い」と思って行っている健康習慣は、本当に身体に良いのでしょうか？最新の情報に基づいて、一緒にチェックしてみたいと思います。

今回は季節柄「風邪」に関係するお話です。

「手洗い・うがい」は本当に効果的？

「外から帰ってきたらすぐに手洗い、うがい!!」とよく言いませんか？

これは、手や口、のどについているウイルスを排除するために行うのですが、よく考えてみると外気に触れていたのは、手や口、のどだけではありませんよね。外でウイルスがついてくるとしたら、顔にも頭にも、服にもついてくることになりました。空気を吸う鼻から入って入ってきますね。そうすると、外出の度に洗髪、洗顔をして全部着替えてしまつてようやくひと安心、ということになります。でもこれまでやってしまつと「手を洗う前に触った蛇口はどうなんだろう?」「とか」「コートかけたハンガーはどうなんだろう?」とか、だんだんと深みにはまってしまうかもしれません(笑)。

風邪の原因となるウイルスは、鼻から気管にかけての「上気道」から侵入してくる場合がほとんどです。そうすると、この箇所にはウイルスが留まっている時間をなるべく短くすることが風邪予防に最も効果的、ということになります。こまめに水やお茶を飲んで早く体内に流してしまつ、という方法が一番手取り早いのもかもしれません。

あまり「手洗い、うがい」にこだわり過ぎて、精神的なストレスになるようなら逆効果。もっと柔軟に考えても良さそうですね。

マスクで風邪予防は出来る？

種類によっても異なりますが、一般的にウイルスの大きさをサッカーボールに例えると、マスクの網目はサッカーコートほどにもなるといわれています。つまりマスクには、ウイルスを遮断する働きがあまり期待出来ない、

ということになります。「だったら、マスクは無駄なの?」という話になりますが「低温で乾燥した空気を好むウイルスにとって、マスクによって「暖かく湿った空気」が入ってくるようになる鼻やのどの環境は、とても居心地の悪いものになります。さらに「暖かく湿った空気」は、鼻やのどにある免疫器官を正常にしてくれるため、風邪予防にはたいへん効果的なのです。

ただしウイルスが網目を通過してしまうことには変わりはないので「一人にうつさない」という効果はあまり期待出来ません。うつさない方法はただひとつ「外出しないこと」だけです。

最近はとても性能の良いマスクもたくさん出ているようですから「風邪予防」にも上手に活用したいですね。

風邪の時の過ごし方

何かとやっかいもの扱いしてしまつ「風邪」ですが、整体協会の野口春哉先生によると「風邪とは身体の偏り疲労(歪み)を正常にしてくれる自然治癒行為」だそうです。野口先生は、たくさんのお患者さんの身体を整体していく過程で、風邪をひいた後に身体が柔らかくなり、正常な状態に戻っていることを発見しました。こうした経験から「風邪をひく」ということは、それ自体が一種の治療行為なのではないかと思うようになったそうです。

風邪が一種の治療行為であれば、上手に風邪をひくことは身体を正常にする大切な働きということになります。そこで野口先生は「風邪をまっとうするコツ」として、次の5つのことをお話されています。

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 身体は冷やさないこと

③ 身体を温めること(温めた後は冷やさないこと)

④ 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

⑤ 水分を多めに摂ること

体温が1度上がると免疫力も30%上がる、と言われていきます。また、熱が上がった後で一旦平熱以下まで下がるタイミングがありますが、この時が最も大事な養生期間です。心身共にゆつくり出来る時間を過ごす事で、風邪は上手に経過させることが出来ます。

「心身一如」心と身体はひとつです。心を弛めると、身体も偏り疲労を起こしづらくなります。

風邪に対する予防法も、あまりこだわり過ぎずにゆったりと構えている方がいいのかもしれない。もし風邪を引いてしまつても、それは「より健康体になるための自然治癒現象」なのですから。

参考文献 米山 公啓著「間違いたらけの健康常識」(永岡書店)

野口春哉著「風邪の効用」(らくま文庫)

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、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、家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、「心身の健康」に関しての情報を、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る。