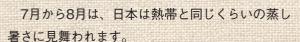
「冷房病」には逆転の発想





人間の体には、暑さをしのぐために、夏は基礎 代謝を落とし、体熱の産生を少なくしようとする メカニズムがあります。その上、体を冷やす食べ 物である、冷やソーメン、冷や奴、かき氷、アイ スクリーム、スイカ、キュウリ、麦茶、ビールな どを存分に食べて、暑さ対策をしてきたという歴 史があります。

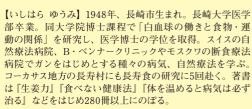
現代でも、人間の体のメカニズムや夏の食習慣は同じであるのに、家の中、ビルやオフィスの中、バスや電車、タクシーの中…等々、いたるところにエアコン(冷房)が普及しています。その結果、冷えからくる血行不順(こり、痛み、手足のしびれ)、下痢、便秘、生理痛・生理不順、むくみ、長引く夏かぜ…等々の「冷房病」に悩まされる人が少なくありません。

7、8月に体調不良を感じる人がいらっしゃった ら、体温の低下による「冷房病」にかかっている と言っても過言ではありません。体温が1℃低下 すると免疫力は約30%低下し、逆に1℃上昇する と、一時的にせよ免疫力は5~6倍にアップすると されています。

よって、もし、「冷え」が原因でおこる不調だと 本能で感じられるなら、熱いうどんやそばに、ネ ギや七味唐辛子を入れて食べてみる(汗が多く出 て、気分がよくなるものです)、味噌汁も熱々にし



石原結實 イシハラクリニック院長



て、ネギや玉ネギを入れて食べる、アルコールは ビールで喉を潤した後、日本酒の熱燗を飲んでみ る、お茶や紅茶もホットにするなどしてみるのも よいでしょう。

その後の入浴もシャワーですませず、ゆっくり と湯船(やや熱め)につかるのです。

「夏」はほぼ一日中、冷房の中で過ごす故に、 食べ物、入浴、運動などで「体を温める」という 発想の転換をしてみて、調子がよいと思われるな ら、続けることです。

ところで、日本人は夏期にビタミンAが不足するような食生活をしているため、7月の土用の丑の日にウナギを食べる習慣ができたのでしょう。

内臓、皮膚、目、粘膜などを強化し、免疫力を 旺盛にしてくれるビタミンAやレチノールをウナ ギはイワシの約100倍、牛肉の約200倍も含んで いる上に、若返りのビタミンE、疲労回復に欠か せないビタミンB1、美肌づくりに必要なコラーゲ ンや血液をサラサラにして血栓(心筋梗塞や脳梗 塞)を防ぐEPA、脳の働きを高めるDHAなどもウ ナギには豊富に含まれています。

こうした成分などわかっていなかった奈良時代から、ウナギが夏バテに有効なことは経験的に知られており、『万葉集』の中に「石麻呂に 我れ物申す 夏痩せによしといふものぞ 武奈伎(ウナギ)とりめせ」(大伴家持)とあります。