

皆様へ

4月2日は文字どおり「春雨にけぶる季節」となった1日でした。高校野球が順延される中、全国各地の入学・入社の風景がテレビで何度も報道されました。

皆様の周辺におかれましては如何だったでしょうか。

誰でも一度は必ず経験する入学・入社あるいは転勤。テレビの映像を見る限り、インタビューに答える若者たちに緊張感や悲壮感はほとんど感じられません。なかなかカッコよく対応していると思います。

大きな転換を迎えるときは、大きな希望や大きな期待を一身に受けます。そのために**体にかかる負担**（ストレス）もそれまでの数倍に膨れ上がります。4月は一年の中でも食事(栄養)のバランスに最も気をつけなければならない月の一つです。

お便りを何度もお読みいただいている皆様には、さほど新鮮味はないかもしれませんが、これは大切なことです。

「食事はちゃんととるんだよ。」「インスタントばかりたべるんじゃないよ。」そのとおり。大きな負担（ストレス）に対抗するのは、やはり【**元気な体**】です。すでに何年も飲んでいただいている皆様ですが、**バイオリンク**や**おたね人参**の中に「**良いもの**」を再発見していただければ幸いです。

本島光彦・和美



(2010年4月号掲載)

- 崩壊した健康神話 “長野県”
- バランス放談 ーその1ー
- “花粉症”ポクメツ宣言

(2010年4月号基本編掲載)

- おたね人参に含まれる
天然栄養成分と働き

.....

皆様の健康を願う



しむら薬房

☎0267-42-2174/FAX42-7113

address : karu-shimura@at.wakwak.com

崩壊した健康神話 “長野県”

～他人事(ひとごと)ではない生活習慣病～

長野県の一県民として、けして認めたくないことであるが、認めざるを得ない状況になってしまった。

ほんの数年前までは、誰一人疑う者はいなかったであろう。自然環境に恵まれ、食材に恵まれ、おいしい水に恵まれた健康長寿県、長野がその地位をまさか明け渡すことになろうとは……。おそらく、誰も。

なぜこのようなことになってしまったのだろうか。この半世紀に、一体何が起こってしまったのだろうか。

今となっては、全ての県民がこの衝撃的な事実を頭(こうべ)を垂れて、真摯に受け止めねばならないだろう。

長野県のこの半世紀に及ぶ歴史の中で、一人一人が習慣を変えることによって、体そのものが変わってしまったということです。少なくとも



現実を見る限り、それを否定することはできない。

〈ブラックバス〉という魚をご存知でしょうか。ブラックバスは外来種ですが、長野県はもちろん全国のあらゆる湖で猛繁殖を続けています。おそらく放流した人も、まさかこんな結果を招こうとは思わなかったはずだ。ブラックバスが日本固有の在来種を、ここまで食べ尽くしてしまうということ。つまり、生態系のバランスが崩れたのだ。だから現在、ブラックバスの放流は禁止されています。



均衡—バランス—を保つということは、確かに並大抵のことではない。一方だけが強くてもあるいは弱くても成り立たない。

両者が同等に強い、または同等の力量をもつ時にのみそれは成立する。

その図式はまさに、ブラックバスと在来魚の関係であり、人間とウィルスとの共存であり、生活習慣病との運命共同体に他ならないのです。

動脈硬化は誰であれ進行しています。しかし、その速度を限りなく自然に遅らせることができたなら、まさに均衡—バランス—そのものではありませんか。

この度長野県の実態が、新聞紙上で暴露されたことは、残念ではあるけれど、長い目で見れば良かったとも言えるのです。今後われわれがすべきことが、明らかになったのだから。

いつの日か再び、健康長寿の喜びと輝きを取り戻すために、長野県民は元より全ての国民が**毎日の生活習慣と食習慣のバランスの再生**をすべく、行動に移すことができたなら、それでいいと思うのです。

本島光彦

バランス放談 –その1–

今日の日常化したサプリメントの爆発的な普及は、1990年代のアメリカに端を発している。

1990年代初頭、第42代大統領ウィリアム・ジェファーソン・クリントン（1993～2001）は連邦議会において、ある重大な決議をしている。

今ではサプリメントという言葉に対して、違和感や不信感を感じる人はほとんどいないと思う。

当時のアメリカは、増え続ける生活習慣病に怯え、もがき、苦しんでいた。

それまでの大学病院の研究の主流といえば、常に<新しい医薬品の開発>に注がれていた。しかし新薬発見への没頭は、生活習慣病の増加を阻止できないばかりか、巨額の資金の投入は、製薬会社を裕福にすることしかできなかったのである。

だが、この経験と教訓は、第42代大統領ウィリアム・ジェファーソン・クリントンによって、バランスのサプリメントとして、やがて開花することになる。

われわれが生き続ける限り、そして地球が存在する限り、バランス無くしてあり続けることはできないだろう。

バランス、何と良い響きだろうか。バランスという言葉聞いたことのない国民は、たぶんいないだろう。

10歳の小学生から90歳のおばあちゃんまで、驚異的な年齢幅で使われる言葉のひとつに違いない。

日常の生活に同化し、あらゆる事象に共通するこの単語は、文化・芸術・経済・スポーツ等に何気なく毎日登場している。

まるで朝昼晩の食卓にのぼる食材のように…。



〈食のバランス〉について皆様にお話しする時、私が好んで使う事例のひとつとして、メジャーリーグ・シアトル・マリナーズ・ライトフィールダー・イチローが、2004年のシーズンに打ち立てた年間262本のヒットをしばしば引き合いに上げさせていただいている。

1920年、ジョージ・シスラーが打った年間257本の安打記録を84年ぶりに更新した後、彼はこう話している。
『1日10回打席に立つことはないのです。3日に1本しか打てない時もあるんです。でも全て1本のヒットの積み重ねでしかありません。』

その3年前2001年、日本人初の野手として、シアトル・マリナーズでMVP（最高殊勲選手）に輝いた時、彼はこう語っている。
『選手として、僕にはバランスが一番重要だと考えています。ひとつの要素でも欠けたら、僕は良い選手にはなれない。他の選手のように特別な才能がないから、バランスが良くないといけないのです。』（引用）

そしてイチロー選手の奥さんが、食事のバランスに最大の注意を払っていることは有名である。

〈規則正しい生活とバランスのとれた食事には、毎日気をつけてくださいね〉とは、すでに耳にタコができそうな厚生労働省の標語だが、現実問題として1000人1000とおひとりひとりの生活習慣と食習慣を尊重するならば、行動に移すことは不可能に近い。
ならばどうだろう、年間365日として300日踏襲することなら、決して不可能とは考えないはずだ。おそらく。
なぜなら、あのイチロー選手のヒット量産ペースに比べたら、退屈なくらいテンデ緩やかなのだから。

本島光彦



『花粉症』ボクメツ宣言

いつまでも躊躇している状況は、おそらく誰のためにもならないだろう。意を決してコトに望む場面はきっとどなたにもあるはずです。マア何もキヨミズの舞台から飛び降りることもないのですから…。

何時ぞやウィルスとの一大決戦に激論を交わしていた世間も、見えない相手に話し疲れてしまい沈静化している。次回再燃する日はいつになるのだろうか。来てもらいたくなくてもその日は間違いなく来ます。なぜなら進化するウィルスとの闘いは、もはや年中行事と同じレベルにまで達しているのだから。

そしてまたまた繰り返す花粉の季節と花粉症。度重なる辛い仕打ちを被っている皆様の何と多いことでしょう。辛い思いを通り過ぎて、もしかしたら恐怖かもしれないお気持ちを察すれば、言葉に窮します。でも 100 年前からこれ程多かったわけではありません。一体いつの間に、各々の生活習慣や食習慣の中でネジが取れたりギアが外れたりして、その修復が成されないままに時が経過してしまったのでしょうか。コワイことは花粉症を発症することは、単に花粉症だけにとどまらず、必ず他の症状も併せて起きてくることです。

今はまだ『花粉症だけですけど〜』と想着いても、それはただ**花粉症しか見えてないだけ**のことです。つまり氷山の一角にすぎません。氷山は皆様もご存知のとおり、目に見えない部分の方がはるかに多いのですから。人間の体もいわば氷山みたいなものです。皆様の<目に見える部分>の何と少ないことか。体の表面であるにも拘らず、自分の背中すら**見えない**のです。



(氷山の一角)

花粉症については長いことお話してきたと思います。アレルギーの一つとして、取り組み方は基本的に共通しています。一般的に要因としてこんなところが挙げられます。

1. 外的要因 ①自然環境……スギ・ブタクサほか
②生活環境……カビ・ハウスダスト・ペットほか
③生活習慣……入浴方法・クーラー

2. 内的要因 食習慣……食べ物・飲み物

※年間の定番となる食事の摂り方と水分の補給方法

〈参照：アレルギーの早期回復とアレルギーを出さないために〉

1の外的要因については、ほぼ平等に全国共通でしょう。大きく異なるとすれば、2の内的要因とした食習慣事情です。こればかりは100人よれば100とおおり、1000人よれば1000とおおりですから。

振り返ってみますと、1960年代以降食習慣事情は実に変りました。まずはその認識からすべきでしょう。すでに不幸にも、何年もの間花粉症に悩まされている方が一番感じているのではないのでしょうか。「どんな抗アレルギー薬を飲んでもマスクをしてもメガネをしても、根本的に治らない」ということを。この部分に深くメスを入れるとなれば、2. 内的要因の大幅なる修正と修復が当然要求されるはずですが、コトここに至っては残念ですが、新薬の開発に期待すること自体、無理というものでしょう。むしろ要因1に、対自然環境があるのであれば、開発そのものをもっと自然界(物)に求めるべきではないだろうか。

いずれにしても花粉症を治すことは十分可能である、と言いたい。少なくとも症状を8割～9割修復し維持できれば、日常生活に支障をきたすことはないはずだ。

しかしいくら紙面で力説したところで、解決することではない。なぜなら行動に移すべきは花粉症で病んでいるその人自身なのですから。2000年以降、様々な現状を見るにつけ、過去のツケはイイカゲン限界に達している。意を決して行動に移す時であると痛切に感じています。それぞれの選択する人生ではあるけれど、人生やはり元気で楽しいことが一番です。全国各地で病んでいるひとりひとりが、そしてまだ氷山として見えてないひとりひとりが、もし行動に移すことができたら、“花粉症”ボクメツ宣言として、声を大にして掲げられると私は信じています。

本島光彦