

皆様へ



拝啓 皆様におかれましては、ますますご清栄のこととお慶びを申し上げます。
皆様には日頃より<正しい食習慣の継続>と<誤った食習慣の削減>をお願い
しております、いつもながら誠に恐縮しています。

いよいよ盛夏を迎えています。地球温暖化もあり、今年も猛暑は避けられない
でしょう。この大きなストレスを乗り切るためには、日々の努力がとても重要
となります。すでに行動に移されている皆様にとっては、それ程の難問では
ないと思います。しかし石橋をたたいて渡ったとしても、思わぬ落とし穴は
あります。そんな時でも被害を最小限に止めることができれば、それが最善で
はないでしょうか。

<正しい食習慣の継続>と<誤った食習慣の削減>を夏場に積み重ねることができ
ましたら、秋にはその努力は必ず報われます。暑さの中くどいですが、<正しい
食習慣の継続>と<誤った食習慣の削減>をよろしくお願いします。 敬具

本島光彦・和美

追、繁忙期の折、8月9月のお便りは休ませていただきます。



(2010年7・8・9月合併号掲載)

- 夏こそ注意！脳梗塞
夏こそ食べよう！ネバネバ食品
- バランス放談 -その6-

(2010年7・8・9月合併号基本編掲載)

- 元気回復が一番！
"元気なおなかー腸ーづくり"

皆様の健康を願う



しむら薬房

☎0267-42-2174/FAX 4 2 - 7 1 1 3

address : karu-shimura@at.wakwak.com

注意！夏こそ注意！ 脳梗塞



夏こそ食べよう！ ネバネバ食品

『夏は暑いのです。』とは、すでに誰もが知っている。
その暑い季節を迎え、ネバネバ食品代表の〈納豆〉氏に再度ご登場願った。
すみませんが、〈納豆〉氏には少しだけお待ちになっただけください。

ここ数年来、脳梗塞と心筋梗塞は、国民の死因の3番目以内に必ず入ってくる。そして7月8月が最も多い。その昔は間違いなく1月2月だったはずだが…。

家の構造は当時と比較にならないくらい、夏も冬も快適になった。
なのに脳梗塞と心筋梗塞は増える一方だ。なぜだろう。何かがうまくいっていないのだ、何か明らかに間違っている。

以前お便りした中に「新緑の風物詩」というのがあるが、記憶されている方もあると思う。その中で日本人の〈飲み物習慣〉が変わったということが書いてある。要約すると茶柱を期待しながら〈日本茶〉を飲む習慣が激減し、日本茶以外の飲み物を飲む習慣が変わった、ということだ。

日本人には日本人の伝統的な〈飲み物習慣〉が存在する。これは紛れもない事実だ。つまり7月8月の暑いさなかに、突然の不幸に襲われるという現実は、古来の習慣を無視した代償に他ならない。けして偶然ではなく、必然の結果なのだ。

ちなみに、脳梗塞は学術的にはこう記載されている。

【血管壁が傷ついたり出血した場合、フィブリンといわれるタンパク質の塊ができる。通常役目を終えるとプラスミンという溶解酵素によって分解されるが、加齢や※ストレスが原因でフィブリンが溶解せずに残る。これを血栓という。】

※ストレス…暑さ・寒さ・偏食・過労など



(ほうじ茶)

さて、〈納豆〉氏には大変お待たせ致しました。ここで、一言ウンチクあるご意見をちょうだいしたいと思います。どうぞ。

『ハイ、承知しました。現在使用されている血栓溶解剤の中に、ウロキナーゼというのがあります。実は誠に嬉しいことに、わが納豆が持っている酵素ナットウキナーゼには、ウロキナーゼに匹敵する力があることが証明されています。暑い夏にはまさにモッテコイの食品なのです。だから日本食には何と言っても**納豆なのですネ**。お解りかな。』

イヤ、まさに一言！ 簡潔明瞭にありがとうございました。今日からすぐに実行します。ではお時間もきましたので、そろそろお話をまとめたいと思います。

人間の体内には、全長およそ10万キロ、地球を2周半する血管(99%が毛細血管)が縦横無尽に走っている。暑い夏の水不足は自然界と同様に、体の中でも毎日起こっています。問題はこの時の水分補給の方法にあるわけですが、血液をサラサラに保ちながら、いかにすばやく体中に回せるかが、最も重要なポイントとなるのです。方法によっては〈大吉〉にもなるし〈大凶〉にもなるからです。



脳梗塞や心筋梗塞にならないためにも、まずは毎日の水不足を補う〈飲み物習慣〉を見直すべきだろう。それから〈納豆〉氏の力説するネバネバ食品も付け加えておきたい。

しかし〈納豆〉氏には悪いが、納豆がいくら良いといっても毎日ではとても飽きてしまいます。ところが皆様にご愛飲いただいている〈天然サプリメント群〉は、ただ飲むだけですからけして飽きることはありませんし、血液サラサラについても、十分ごナットクいただける分野として自負しております。

夏は暑いですが、もし納豆を食された時にチョットだけこの物語を思い出していただければ、間違いなく『**ウレシイ**~!』の一言です。

本島光彦



バランス放談 -その6-

『パンデミック』という単語を憶えておいででしょうか。誰かが言っていた。

「人間は忘れる動物ですから。」

確かにそう思う。その場その場いちいち記憶していたひには、頭の中は満杯になり、行動言動ともども右往左往するに違いない。要は記憶の引き出しに上手にしまっておいて、必要な時に取り出せばイイのだ。

さて、冒頭の『パンデミック』、思い出していただけたでしょうか。思い出していただけた方は……。

エッ？まだ思い出せない？ ヨコ文字は嫌いだ？ それは困りましたねえ。引き出しがワカラナイ？ それぞれ、たぶんそれですよ。これでは当分、ガッテンできませんね。

『パンデミック』という言葉は以前からあったのですが、大々的に取り上げられたのは、〈H1N1型インフルエンザウイルス〉が世界的に流行した時です。テレビや新聞でも毎日報道されました。

『パンデミック』の意味は世界的に広範囲に流行することを言います。もちろんそうならないように気をつけたいわけですが、彼らも“生きて”いますからなかなか難しいと思います。しかも目に見えない、ときてる。

以前、長野県を例にした〈崩壊した健康神話～長野県～〉というお便りをしたことがあります。その中で、バランスをとることまた均衡を維持することは、実際難しいことではあるが、できないわけではないということが述べられていたと思う。

生きているものは全て、健康体のままで生き続けることはできません。つまり始まりがあつて終わりがあるからです。中には不幸にも、思わぬ事故もあり病気もあり、あるいは人間の力ではどうにもならないこともあるでしょう。そんな一方、防げる場合もたくさん存在します。平素皆様にお伝えしていることも、防げる場面の一つとして数えられると考えます。

ただこの度宮崎県で発生した<口蹄疫>被害は、何とも言いようのない悲しく辛い出来事と思います。見えないものに対する無力さを痛切に感じずにはいられません。今後は一刻も早い復興をただただ願うばかりです。

もしこれが人間に起こっていたらどうなっているのでしょうか。まさしく冒頭の『パンデミック』となるわけです。このようなことは想像したくもないわけですが、ただ現実問題として起こらないという保証もないわけですし、イヤ、むしろ必ず起こると言った方が正確でしょう。

ウイルスも牛も鳥も人間も“**生きている**”という意味では同じです。つまりこればかりは否定できない事実であります。もし防御できることの一つとしてあげるならば、**相互のバランス—均衡—**ではないでしょうか。これは**各々が作る以外に方法はありませんが、作ることはできる**からです。

何やらタイトルにフサワシイ？お話になってしまいました。上手くいくことと上手くいかないことは、即ち紙一重であると考えます。平素皆様をお願いしています<元気なからだづくり>もその部分に尽きると判断します。私たちの体調は毎日同じではありません。波のようにならぬが微妙に上下に繰り返しています。この振幅の幅が小さければ小さいほど、**バランス—均衡—**は日々維持されます。とどのつまりそのためには、<正しい食習慣の継続>と<誤った食習慣の削減>が強く要求されるわけです。

まわりクドイお話になってしまいました。皆様におかれましては、意をお汲み取りいただきまして、更なる<元気なからだづくり>に邁進されることを願っています。

本島光彦

