

いたわり

2009年7月号, No102

〈おりのキュート(数人)健康新聞

第9回「緑の輝きバスツアー」←毎回大好評です
 〈日時〉7月21日(火)午前10時~午後3時
 クロレ工業九井工場見学 → 自然食バイキング「ティア」

第28回「くおりのキュート玉名店 健康教室」
 〈日時〉7月23日(木)午後2時~3時
 〈場所〉くおりのキュート玉名店 2階 健康教室

第43回「くおりのキュート植木店 健康茶話会」
 〈日時〉7月24日(金)午後1時半~2時半
 〈場所〉くおりのキュート 植木店 店内

くすりのキュートの健康教室

鎮痛剤を止めると頭痛は治る!

緊張型頭痛といって、締めつけられるような鈍い痛み、また片頭痛のように頭の片側がズキンズキンと脈打つように痛み、めまい、吐き気や嘔吐など頭痛は本当に不快で、ご相談に来られる方の全体の8割の方が訴えられる症状です。どうして頭痛は起こるのでしょうか?おは心身のストレス、寝不足、光の刺激、ハードな運動などが引きがねとなり、**自律神経の交感神経が緊張して血管が狭まります**、血流が悪く状態が続くので、これを回復させようと今度は**副交感神経が働き血管が開きます**、血管を拡張するアスタグリンという物質は痛みを起す物質でもあります、**頭痛が起った時は実は血管が開き血流が回復している時**なのです!鎮痛剤のほとんどは交感神経に働き血管を絞ります、血管が狭まれば痛み物質は来ないので痛みは止まります。しかし、頭痛が起る度に薬を飲んでいるといつか**交感神経優位な体調**になり、**血管が絞られる→急激に開く→頭痛発作**という悪循環のサイクルから抜け出せなくなります!
 まずは**鎮痛剤を止める事**、そして**ストレスに強い体づくり**、緊張状態をリラックス状態にもっていく事です。その一番手は**「バイオリック療法」**です。体に入ると**副交感神経にスイッチが入り、リラックス状態になり、心がほおっとほぐれます**、そして**血管が自然に開き血管内にたまった老廃物もどろどろと血流が良くなり、頭痛になりにくい体づくり**をします。

血管が狭み緊張状態
 交感神経優位

血管が開きリラックス状態
 副交感神経優位

いいおやつ、悪いおやつ

終戦後、60年あまり、年とともに子供達の10のかたよりが注目を浴びるようになり、すくなくキレる、意味なく相手がまわす暴力をふるう、非行、いじめなど明らかに増加し続け、低年齢化しています。こういった**子供の精神面の異常には食の問題が密接に関係**しています。そのうちでも**子供のおやつ**に焦点を絞って考えてみましょう。
 「おやつ」というのは、日本の時刻の17時に食べる事から、午後3時の間食の事をいいます。大人のおやつは楽しみとして、食後という意味合いを持っていますが、子供のおやつは違います。子供は大人に比べて、消化器官の働きがまだ十分に整っていませんから、三食だけでは十分に栄養を補う事はできません。そこで幼児の場合は午前、午後の2回、小学生の場合には午後1回のおやつが必要になってくるのです。**三食を補うという事はおやつの素材は三食と同じものでなくてはならない**というのは当然です。従って終戦前のおやつ sweet potato は、おにぎり、やきいも、樂み的なものでもせんべい、だんごでした。
 昭和20年を境におやつの内容が変わり始めました。アメリカ占領軍が日本人の優れた民族性を劣化させる為、食の内容を日本食から欧米食に変える事を占領政策として取り組み、どんどん食の欧米化が進んでいきました。昭和50年代、子供が親に作ってほしいおやつの1位はホットケーキ、2位はプリン、3位はゼリーでした。それでも手伝いはしていたのですが、同じ手伝いでも「ホットケーキの素」や「プリン」の素などが家庭に入り込み、加工食品への糸口が開かれていきました。
 それから30年が過ぎました。今や子供のおやつは終戦前とは全く様変わりしてしまいました。今や多くの家庭での子供のおやつはかつて母親が作っていた「おふく3の味」から食品会社が膨大な広告費をかけて大量生産するクオリティの「ふく3の味」に変わってしまいました。我々は地球上で生活を送っている4000種を超える哺乳動物の一員です。それぞれの哺乳動物はその種属が代々食べ続けてきた食物だけを口にしています。例えば、パンダは笹の葉を食べ、ゴアラはユカリを食べるといった具合にです。その種属がそれぞれに口にしたことのない食物を食べた場合、その種属がもっとも繁用している組織が影響を受けやすくなります。魚が合成洗剤に汚染された海水を口にすれば、泳ぐことと主に泳ぐ魚はひれに異常が生じます。猿が農薬などに汚染された食物を口にすると、極端な生活をしている猿には手足の奇形が生じます。
 ひとは哺乳動物の中で唯一、脳を使う動物です。従って**日本人に合わない食物を口にすれば、その影響は脳に**もっとも強く出てくるわけなのです。子供達に好ましくないクオリティのおやつを与え続けると言う事は恐ろしい事なのです。その子供が口に入れた食物でその子の1/2と体が作られていきます。何を食べたかでその子の将来までも左右してしまうのです!ぜひ、ご家族皆さまで右の「子供のおやつテスト」をしてみれば今後の参考にして下さい。

■粗食度テスト① 子供のおやつテスト
 あなたは子どもにどのようなおやつを与えていますか? 子どもに与えたら、どちらのおやつを選びますか?
 A・Bどちらかに○をつけてください。

1	A サンドイッチ	B おにぎり
2	A 牛乳	B 水
3	A りんご100%果汁	B ほうじ茶
4	A クッキー	B せんべい
5	A パナナ・パイナップル	B りんご・みかん・柿
6	A ケーキ	B まんじゅう
7	A スイートポテト	B 焼いも
8	A 乳酸菌飲料	B 麦茶
9	A プリン	B 寒天
10	A ポップコーン	B とうもろこし

(結果) 目の数はいくつありましたか?
 10-8 あなたののおやつの考え方はかなり良い方です。Aに○をつけた部分がほらかっています。その点を再度、考え直してみてください。
 7-4 おやつに対する考え方がまちがっています。おそらく、食事全体についても大きな勘違いをしている可能性があります。おやつを含めた食生活全体に対する考え方を見直してください。
 3-0 おやつに対する考え方が根本的にまちがっています。おそらく、あなたのお子さんはあまりご飯を食べないのではないのでしょうか、このようなおやつの選び方をしていたら、まともに食事ができません。根本的に考え直す必要があります。

