

「鍼灸師・加工食品診断士 富岡先生の食の勉強室」(14)

— 私達は年間5kg～7kgの化学物質を食べている！—

第13回 「New Normal な時代を迎えて」

こんにちは、リハビリ室の富岡です。10月に入り台風15号、台風19号と二つの大きな台風が関東甲信越地方に大きな被害を残し駆け抜けていきました。皆様のご友人や知人ご親戚の方に被災に遭われた方がいらっしゃいましたら、心よりお見舞いを申し上げます。

私は千葉県に住んでいますが、幸いにも全く被害を受けることはありませんでした。ただ連日続く気温のアップダウンに翻弄されたり、台風以外にも急激な大気の変動による大雨に見舞われた被災地の様子を見ると、今回被害にあわなかったことは単に幸運であったとしか思えません。

さらにインフルエンザが流行し始めています。看護師をしている友人の話によると大人の手足口病、麻疹、風疹、百日咳が本当に増加しているそうです。昨年とある勉強会で知り合った仲間のお嬢さんが劇症型溶連菌感染症（人食いバクテリア）感染後2日で意識不明の状態から、3ヶ月間の闘病の末亡くなりました。人の免疫力が本当に下がってきていると思わざるを得ません。そしてまた、年下の知人が血液の癌で亡くなったとの連絡が5日ほど前に入りました。38歳でした。2歳の子どもを残して旅立つことはさぞ無念であったと思います。

今までお伝えしてきた通り、私たちの住む日本は「農薬の使用量が世界一です」「食品添加物の数も世界一です」「遺伝子組み換え作物を世界一食べているのも日本人です」。これはお伝えしていませんが、「福島原発の事故による放射能問題も終息していません」「世界に先駆け強烈な電磁波による人体への影響が懸念されている5Gがスタートします」。気候による被害が増加し、子どもがかかる感染症に大人が感染し、癌で亡くなる方が増加し、その年齢はどんどん低下していく…ニューノーマル（New Normal。かつては異常とされていた状態がありふれた日常のものとなること）な時代を迎えたとの話を聞いてきました。

今後は、改めて人の「細胞力」「免疫力」の強化が本当に大切になってくると思います。

以前に栄養学の勉強会とトレーニングの勉強会で見せてもらった写真を紹介したいと思います。1枚は今から約70年前、女性の運搬屋「女丁持（おんなちょうもち）」が、1個60kgの米俵を5つ、つまり300kgを背負っているとされている写真です。この写真は山形県酒田市の山居倉庫の資料館に展示されている写真だそうです。もう一枚は所在は不明ですが同じ頃の写真だと思われます。「栄養が満ちていた頃の日本人は心身ともに今では信じられないほど強かった」と講師の先生が言っていたのを覚えています。

私達は「細胞」のかたまりです。細胞はその位置及び条件によって形を変化させます。細胞を強くするためにもこの70年間で何が変わってしまったのかを改めて見直してみることで、様々な問題に興味を持ち情報のアンテナをしっかりと立てることが必要なのではないかと心から思います。

ニューノーマル（New Normal）な時代を安心、安全そして健康的に生きていく為に。



まきようクリニック

つばめ日記

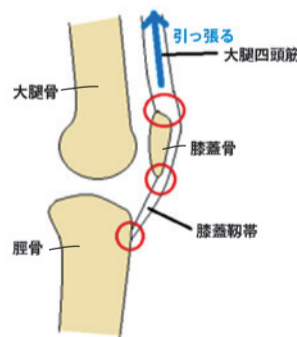
ほちゆうえっ きとう  
④1 補中益気湯

絵 エコピー

洋先生のスポーツによる痛みセミナー 18 ジャンパー膝

ジャンプすることの多いバレーボールやバスケットボールでは、お皿の骨（膝蓋骨）の下の膝蓋靭帯（しつがいじんたい）や大腿四頭筋に痛みが生じることがあります。うつぶせに寝て膝を曲げたときに、かかとが臀部（でんぶ）につくかどうか検査すると、たいていつかないことが多く、大腿四頭筋が緊張していることがわかります。痛み止めの外用薬や、電気治療などで、炎症を改善し緊張を緩めると同時に、症状が強いときは、スポーツを一定期間休む必要があります。また、膝周囲のことにばかり目が行きがちですが、足首の硬さや骨盤後傾による姿勢の悪さ

が原因で、重心が後ろのまま運動している可能性があります。リハビリではストレッチや正しい姿勢の指導などを通して、痛みが繰り返さないように治療しています。



だるくて、食べ物の味がしなくて無理して食べてます。



2週間後



●患者さんの声●

残暑がまだ強い9月、30代の色白の好青年が、1年半前から腰痛が続いているため来院しました。職場は立ち仕事で中腰になることが多く、クーラーが効いているので下半身が冷えます。日中に頻尿があり、下痢もしやすいそうです。舌診では潤った白苔があり、腹診では、しっかりと汗と下腹部の冷えを認めました。漢方医学的に「下焦（げしょう）の寒湿」と診断し、苓姜朮甘湯（りょうきょうじゆつがんとう）を処方しました。3週間後、ニコニコ顔で来院し、「調子がいい！3日くらいで痛みが引いた」とのこと。冷えもだいぶ良くなったそうです。

（\*漢方薬の効果には個人差があります。必ず漢方専門医または薬剤師に相談し、内服して下さい）

100%天然素材の除菌洗浄剤  
安心やさしい

ホッキ貝の抗菌効果を活用した野菜洗浄剤です。2リットルの水に「安心やさしい」1gを溶かして、野菜を10分漬け置きして下さい。野菜の表面に付着している添加物や農薬等を落とします。体に良い食品を摂取するために、1度お試しください。



目に力がなくて、いかにも補中益気湯証でしたね。



君の眠気は？

