

卓話

平成 19 年 9 月 4 日

『健康で過ごすために』

—容平に暮らす—

社団法人岐阜県薬剤師会
会長 山崎 太様

◆萬病遺伝子学説

すべての病気は遺伝子が原因との学説。遺伝子を持っているかどうかは不明である。

穏便に過ごせばトリガーが引かれない可能性はある。

◆萬病ストレス学説

精神的ストレスがなければ発症しない。ストレスにより免疫が落ちる。男女とも最大のストレスは、連れ合いを亡くすことである。女性は男性程強くなく、また回復する。



◆吉田兼好の徒然草

酒は百薬の長・・・といえどもいずれの病も酒より生ずる。酒は程ほどにすべし。免疫力低下の原因となる。

◆3つの「快」の大切さ

快食、快眠、快便があれば医者にかかる必要なし。

◆容平に暮らすとは

容平とは、大きくものを受け入れること。くよくよせず大らかに暮らすことが大切である。

イ. 疲れたら・・・寝る

ロ. 水かお湯か・・・薬を飲む時、どちらでもよい

ハ. 冬の基本は・・・温める。民間療法のすべては体を温めることである

ニ. 妊婦は・・・急に梅干を食べる。体を弱アルカリ性に保つための自然の摂理

ホ. 食物の好き嫌い・・・好きなものを食べればよい

◆医者にかかる時間のない人に

イ. アロエ・・・医者要らずといわれる。胃が悪くなった時、苦いところを食べる

ロ. 柿・・・酒を飲む時に食べるとよい

ハ. 彼岸花・・・球根をすりつぶし足の裏に貼ると体毒が抜ける

ニ. 砂糖の効用・・・少量の水でねると打身・タンコブによい