

Dr.Horiguchi の健康コラム No.39(2017.2.22)

病気を治すには時間を要する

一つの病気が発生するまでには、とても長い時間を要します。もし脳梗塞が起こるとしても、一時的なストレスだけでは起こりません。何十年にも亘って心身のストレスや過労が繰り返され、また睡眠不足や運動不足、そして食生活の乱れの結果、脳血管壁の弾力性が失われ、いわゆる動脈硬化症が起こっていたと考えられます。やがて手足の麻痺やししゃべり難いなどの症状を伴って脳梗塞が起こります。しかし多くの方は、この脳梗塞を起こしたとき、「病気になった」と思っています。あらためてすべての病気は、病気と診断されるまでに、とても長い準備期間を要しています。そうしますと当然ですが、病気を治すためには、とても長い期間がかかることも、十分納得頂けることと思います。しかし実際は「私の病気はまだ治らないの？」とイライラ感をつのらせる人も多いです。どうかじっくりと時間をかけて治療しましょう。ところで、病気になって治療することは当然ですが、できれば病気にならないことの方がもっと重要です。病気になってしまうと自分も苦痛ですが、何よりも貴重な時間が沢山奪われます。ときには仕事を長期間休むことになり、莫大な治療費もかかります。是非病気にならないための努力をして下さい。以下に幾つかのポイントを挙げてみました。

1. できるだけストレスや過労を少なくする。
2. 1日30分程度の散歩と深呼吸を取り入れる。
3. 睡眠時間を十分にとる。6時間以上はとりましょう。
4. 身体を保温してください。カイロの貼付や入浴など。
5. 食事・栄養補助食品にて抗酸化物質をしっかりとりましょう。
 - ① ギャバ(ガンマアミノ酪酸)・・・大麦・発芽玄米
自律神経系のバランスを整えるため、血行の改善に役立つ。
 - ② アルファリポ酸(チオクト酸)・・・ほうれん草・ブロッコリー
細胞でエネルギーを作るのに役立つ。
 - ③ コエンザイム Q10(ユビキノン)・・・イワシ
細胞でエネルギーを作るのに役立つ。
 - ④ グルタミン・・・小麦
免疫細胞・腸粘膜細胞のエネルギー源、筋肉の材料になる。
 - ⑤ 亜鉛・・・海のカキ
免疫機能・皮膚粘膜・骨形成に役立つ。
 - ⑥ L-カルニチン・・・肉類
細胞で脂肪を燃焼することに役立つ。
 - ⑦ スクアレン・・・深海のサメ
慢性の軽い炎症を消すのに役立つ。
 - ⑧ カルシウム・・・小魚、ひじき、小松菜
骨の材料・細胞内の情報伝達・炎症を抑えるなどに役立つ。