

Dr.Horiguchi の健康コラム No.38(2017.1.27)

病気のはじまりについて


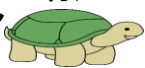
健康を作るためには、何と言っても日々の努力が大切です。一見、強靱(きょうじん)な体力の持ち主のようでも、健康になる努力をしないならば、必ず病気になります。また仮に健康を作る能力が高い人と、そうでない人がいたとしますと、健康を作る能力が高い人は、いつでも健康を作れると思って油断するに違いありません。だから普段から何も努力をしませんので、気が付いたときは、すでに重い病気になっています。一方、健康を作る能力が低い人は、自分がいつ病気になるかとヒヤヒヤとしながら、健康に気を使って過ごします。だから病気になりにくいのです。

実は病気のはじまりは、油断と過信です。「自分は体力があって、風邪一つ引かないので、至って健康だ!」と信じているところに、病気のはじまりがあるのです。見かけの容姿ががっしりしているとか、プロのスポーツ選手だから病気しないという根拠は何もありません。失礼ながら格闘技の選手でもお相撲さんでも、そしてプロ野球選手や陸上選手でも病気になることがあるのです。むしろ「僕は子供のころから身体が弱くて、しょっちゅう風邪を引いていました。」という人は、意外に健康のまま一生を終えることが多いのです。いま明らかに言えることは、健康は一夜にして築けないということです。日頃から地道な健康作りが必要です。

誰にでもできる基本的な事柄を以下に挙げてみました。ご参考にしてください。

1. 過労、ストレスを持続させない。・・・特にこころのストレスは禁物。
2. 十分に睡眠をとる。・・・少なくとも6時間。
3. 筋肉の凝りを解消する。・・・特に首と肩、腰背部。
4. 血行を良くする。・・・特に冬場。食品成分にシトルリンがある。
5. 食事で抗酸化物質を取る。・・・アルファリポ酸とコエンザイムQ10。
6. 水分摂取を心がける。・・・冬場でも脱水になることがある。
7. 散歩をする。同時に深呼吸をする。

100メートル競走

筆者 1レーン 	20秒
カメ 2レーン 	2時間

ゴール

筆者は少なくともカメさんよりも走るのが速いです。でもカメさんが私より3日も前に走り出したら、カメさんの方が早くゴールに着きます。健康も同じです。ずっと前から健康に努力していた人にはかないません。