

## Dr.Horiguchi の健康コラム No.41(2017.4.27)

### 病(やまい)は気から

病(やまい)は、病気(びょうき)とも書きます。これから先、病(やまい)を防げるかどうか、あるいは今ある病(やまい)を治せるかどうかは、自身の気持ちに大きく左右されます。

特に大病をわずらっている人は、心から病気を治したいという気持ちがなければ、到底治癒(ちゆ)できません。

また、病気の治療のためにお薬をはじめ、何らかの治療法を実践されている場合、“必ず効く！”と固く信じて治療することが大切です。

「こんなことをしても、私の病気は治らない。」と思って治療していたら、何の治療効果もありません。

私たちの身体は機械とは違います。油をさせば、動くという訳にはいきません。病気を治すためには、病気に立ち向かう“気持ち”が最も重要なのです。

ところで、大病をわずらっているとき、なかなか病気に立ち向かう気持ちになれないことも多いのです。それは、不安感と焦燥感(しょうそうかん)です。病状の良し悪しに一喜一憂して、睡眠すら十分にとれない場合があります。

病気があるのですから当然のことですが、病気を治すうえで、とてもやっかいな事柄です。少しでも平静を保ち、果敢(かかん)に病気と闘う姿勢がもとめられます。

日々、努めて睡眠と栄養をとって下さい。又、1日に1回は20分～30分程度散歩して、ときおり深呼吸をとり入れて下さい。これらは自律神経を安定させ、リラックス効果があります。できれば同じ理由から、大麦や発芽玄米に含まれるギャバ(ガンマアミノ酪酸)をとることをおすすめします。もしサプリメントを利用されれば、より安易にとることができます。

