

先日、健康診断に行った病院に掲示してあった記事のご紹介をします！

『免疫力を高めるための10カ条』

- ① 毎朝のコップ1杯を含め、1時間おきに1日8杯（計2ℓ）の水を飲む。
- ② 1日何度か散歩をするなど手足を動かす。
- ③ よく笑う
- ④ ぬるめの湯船に20～30分つかる。
- ⑤ 体を冷やさない。
- ⑥ 1日に何度かへそのあたりを温める。
- ⑦ 玄米を食べる。
- ⑧ 野菜、納豆、ナッツ類を食べてカリウム・マグネシウムを補給する。
- ⑨ どんな時間帯でも、眠い時はしっかり睡眠をとる。
- ⑩ 医師の発言や検査結果に一喜一憂しない。



中でも、「水を飲む」「手足を動かす」「湯船につかる」「体を冷やさない」などは、世界的な免疫学者として知られる新潟大学大学院医学部の安保徹教授が常日頃、提唱していることです。水をたっぷり飲むことや気持ちいいと思える程の運動、ぬるめの湯への入浴、体を温めるなどは副交感神経を刺激し、病気と闘うリンパ球を増やすといえます。免疫力を高めることは、どんな病気と闘う時にも重要なポイントとなります。

パッシブデザインでエコに暮らそう



少し早いですが、冬の話をしていきます。冬はいつも、外気温より室温の方が高くなるので、家の中にある熱は外に逃げようとしていきます。それを防ぐのが「断熱」です。ここでもポイントは「窓」になります。最も手軽にできる窓の工夫は「カーテンを床までのばす」です。窓から伝わる冷気が、カーテンと床の隙間から入ってくるのを防ごうというわけです。

その効果を、都市ガスのファンヒーターを使っている約30㎡のLDK（東京にある平均的な断熱性能の家を想定）で計算してみると、吐き出し窓一つにつき年間1,100円以上の暖房費削減になり、朝起きた時の室温は0.5℃上昇します。0.5℃と聞くと「たったそれだけ？」と思うかもしれませんが、違いは十分に体感できるものです。カーテンを床までのばすだけで、寒さが緩和されることはもちろん、熱が逃げにくくなることで、朝の室温も上昇するわけです。やらない手はありません。

ただし、カーテンを閉めると、窓に結露しやすくなることに注意です。結露を防ぐには、できるだけ湿気を発生させないことがポイントになります。

静岡新聞 野池政宏



(株)ナガイ 島田市牛尾510-2 TEL (0547) 45-3501

木くぼり

自然にかえる子育て
医者から学ぶ「医者いらず」

No. 112 発行 '12-11月号

株式会社 ナガイ内
住まい教室 金谷教室

自然に反した暮らしがもたらすアレルギー



昭和37年から49年まで、私は田無第一小学校の校医をしていました。40年ほど前ですから、今と違って学校の規模が大きく千人単位の学校でしたが、全校で喘息児が毎年2、3人いるというくらいで、アトピー性皮膚炎の子どもはほとんどいませんでした。それが今、ものすごい勢いで増えています。喘息やアトピー性皮膚炎の子どもが見られないクラスは東京に限らず、どこの地域の学校でも、まずありません。それくらい、自然に反する生活が子どもたちをむしばんでいるのです。

野生の動物にはアレルギーはありません。アレルギーは人間にだけしかありません。ではどうして、人間だけにアレルギーがあるのでしょうか。

そもそも、アレルギーの語源は、アロス（風変わりな、奇妙な）＋エルゴン（反応）です。アトピーは、アトポス（場所）で、アは否定語ですから「場違いな」ということです。つまり、アレルギーとかアトピーは不自然な病気であり、ヒトにだけアレルギーがあるのは、ヒトが不自然な生活をし続けてきたからなのです。その代表的な例が、火を使うということです。

人間以外の動物で火を使っているものはありません。ヒトだけが50万年前から火を使いだしました。自然に反して火を使うことによって生活は非常に便利になりましたが、ごく一部の先祖代々火を使い続けた素因を身に受けたわずかな人が、アレルギー素因をもつようになったのです。

また、人間は、1万年くらい前から農耕牧畜を始めました。本来、食べ物とは、自分で空腹時に必要最小限のものを集めるのが原点でしたから、健康を保つためには、うっすらと飢えた状態が一番好ましい状態です。たとえばライオンは、どんなにお腹を空かせていても、シマウマの大群の中から捕らえるのは1頭だけです。もう1頭捕らえておいて後で食べることはしません。つまり、他の動物を飼って数を増やし、その肉を食べたり、乳を飲んだり、卵を食べたりするのは自然に反することです。

米は日本人にとって非常によい食べ物なのですが、稲作文化が始まった弥生時代の頃は、稲を栽培する事は焼き畑をしているわけですから、環境破壊でした。このように、農耕牧畜とはもともとは反自然のものなのです。農耕牧畜によって人は非常に恩恵を被り、世界中に人口を増やし、本来なら住めない所にも住めるようになりました。と同時にアレルギーもまた増えてきたのです。



芽ばえ社 自然にかえる子育て 真弓定夫 より