

NO. 228 腸内快覧板

7月 July 2019年

発行所/おぶみいき健康クラブ

福岡県福岡市東区松香台1-2-1

TEL092-674-4788 FAX 092-661-1051

冷たい物に騙される脳、腸のダメージは大

株式会社 健将ライフ

代表取締役 箕浦将昭

梅雨明けを知らせる白南風が吹き、いよいよ本格的な夏がやってきました。皆様はお変わりなく、ご健勝の事と存じます。

いつも健将ライフの商品をご愛用下さり有り難うございます。暑い日が続くと冷たいものが欲しくなります。そんな時、冷えたビール、アイス、かき氷など口に含んだ時の美味しさは格別で、至福のひと時です。

ちなみに、私もビールを毎日堪能しています。しかし、こうした冷たいものは自分の感情と体が受ける感覚は異なり、どうも裏腹のようです。

例えば、アイスクリーム頭痛であるのをご存知ですか？誰もが一度や二度経験したことがあると思います。



アイスクリーム頭痛は寒冷刺激

アイスクリーム頭痛は、アイスクリームやかき氷などの極端に冷たいものを食べた直後に数分程度発生する頭痛です。国際頭痛学会では「寒冷刺激による頭痛」に分類しています。「刺すような痛み」「脈打つ痛み」「脳が凍るような感じ」など症状は個人差が大きく、片頭痛持ちの人に起きやすい傾向があるようです。

理由は血管と神経の反応

理由の一つは、冷たいものを食べた際に口腔内の温度が急激に低下し、反射で体温を上昇させるため頭に通じる血管を膨張させて血流を一時的に増大させ、それにより頭の血管に一時的に炎症が発生して頭痛を引き起こします。

二つ目の理由は、冷たい物が口腔、喉の背側を通過することにより、口蓋の三叉神経が刺激され、この時に発生する伝達信号を脳が勘違いし、関連痛として頭痛が発生するのです。

上記の両方が要因となり発生していると考えられています。至福の代償はわずか数分ですが、大きいものです。

予防法として、冷たいものを少しずつ食べる、冷たいものと同時に温かいものを食べるというようです。また、頭痛が起こってしまった場合には、「おでこやこめかみを冷やす」といった対処法があるようです。

おなかは消化機能が低下

ところで、おなかはどのように反応するのでしょうか？冷たいものを飲むと、その瞬間、口から胃、腸といったすべての消化管が「冷えた」状態になります。冷たいものは内臓を冷やすだけでなく、口にした時点で「冷たい」という刺激が神経を伝わり、その瞬間に消化管全体の血流量が減ってしまいます。そのため、冷たいもので内臓を冷やすと、お腹を下すなど直接消化機能に不調が出やすくなります。また、消化機能が悪くなると消化にエネルギーが使われないので、代謝も悪くなってしまいます。

内臓の冷えは疲れやだるさの原因

そんな『内臓冷え』は、「疲れ」や「だるさ」の原因にもなります。また、内臓が冷えると全身の免疫力が低下します。下痢にもなりやすくなります。ビールなどの冷たい飲み物を飲む場合は、おかずやおつまみを温かいものにしましょう。また、体が冷えたなと感じたら、ぬるめの炭酸入浴（38℃位）をすると血流が促進され、全身の血液循环が高まります。

冷たいものを食べ過ぎて、おなかの不調があれば、是非、弊社の「なっとーキーン」を飲んでみて下さい。殆どの方は下痢がピタリと止まります。夏場は常備薬感覚でしておくとかと重宝します。

暑さはまだまだ続きます。冷たいものは出来るだけ避け、この暑い夏を乗り切りましょう。





達磨の経済学



三つの命

高野山真言宗慈明院住職 吉住大慈

今年もお盆がやってくる。初めてお盆を迎える仏様を新仏（しんぼとけ）と呼び、初盆という盆供養を営む。私自身が葬儀を務めさせて頂き、初盆を迎える新仏さんを拝む時には、その仏さんの臨終の様子や葬儀の事を思い出す。老若男女、様々な臨終があり葬儀がある。そんな時に命の三つのカタチについて話をする。



人の命には、三つのカタチがある。第一番に「宿命」という命。私達は両親から生まれてくるのだが、親は子を選べないし、子供も親を選べない。この世に宿る宿命という命は、縁によって導かれて生まれてくる。

生まれた命は、その命を運びながら人生を生きていく。これが第二の命のカタチ「運命」。自分自身の努力で、時には周囲の人に助けられて命を運ぶ。死んだ親父がよく言っていた。「運が良いってのは、縁が良いって事だ」。人の運命は、その人がどんな縁を結んで生きてか他に他ならない。

「宿命」「運命」とカタチを変えた命が、最後に行き着くのが第三の「天命」である。天命とは「命を天に還す」という意味だ。人の幸せのひとつは、自分の臨終が何時なのか分からない事である。天命とは、役目を終えて天に命を還す事をいう。これを寿命（じゅみょう）とも呼び、どんな臨終であれ命の縁を紡いで生ききった事を寿（ことほ）ぐのである。

大切な人の臨終は、なかなか受け入れられない。臨終の原因や理由を考えて苦しむ遺族もある。しかし、おそらく納得いく答えはないと思う。古人曰く「時間が薬である。」仏さんと遺族の縁が切れぬように、命の縁に感謝してお盆参りに精を出す。

合 掌

体温を上げると健康になる

齋藤 真嗣 著

健将ライフ学術顧問 佐々木 俊雄

ドライアイは涙の分泌量が減り、目が傷つきやすくなった症状で、ドライマウスとは唾液の分泌量が減少して口の中が乾く疾患です。新婚病といわれる膀胱炎も同じ腺組織の機能低下でスキーン腺、バルトリン腺の機能の低下で分泌液が少なくなり、粘膜が乾燥することによって雑菌が繁殖してしまうことが原因だったのです。



低体温の人は免疫力が低下しているので、乾燥と免疫力の低下という二重の要因によって普通ならそこまで増殖しない細菌を増殖させてしまうのです。

【ただ体温が低いだけ】と低体温を侮ってはいけません。病気の原因のほとんどは低体温に起因しています。体温が上がると免疫力が上がり細菌などと戦うことになり健康を保てるのです。誰にでも毎日五千個のガン細胞が出来ていますが、免疫機構で除去されているのです。低体温の人は体温を上げる工夫をお勧めします。

35度台の人は36度台になるよう体質改善をお勧めします。

本当に体にとって良い食事をする事で【免疫力】と【抗酸化能力】と【抗ストレス力】と言う能力をアップさせることが出来るのです。

身体を冷やす野菜を控え根菜類など身体を温める野菜を多くとりましょう。運動も食事も睡眠も、それぞれ違う方法で免疫力アップに貢献する力を秘めています。

体を温める野菜

体を冷やす野菜

にんじん、ねぎ、たまねぎ

レタス、キャベツ、白菜

ごぼう、れんこん、にら

ほうれん草、小松菜

生姜、かぼちゃ、にんにく

きゅうり、トマト、なす

こんにゃく、赤唐辛子、ふき

ゴーヤ、セロリ、もやし

にんにくの芽、山芋、ふき

おくら、大根

