

How to keep our health

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2017-10-04 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/2297/8376

私 の 健 康 法

How to keep our health

金沢大学がん研究所
右 田 俊 介

冷水まさつ

皮膚を丈夫にすれば風邪を引かないといわれますが、これは皮膚の角化層を厚くするのではなく、皮下血管の運動神経の訓練であります。娘が幼児生活団で冷水まさつと冷水まさつの歌と一緒に習ってきたので、お相伴で私も始めました。もう25年も前の話です。それは2年位続いたでしょうか、娘は生長とともに上半身裸になるのを嫌うようになって止めてしまいました。確かに風邪は引かないので私一人で続けておりましたが、そのうちに朝忙しい時に時間をかけなくても、夜風呂に入って、水をかぶる方が一瞬ですみますし、同じ効果が期待できるのではないかと気がつきました。最初はお湯を水でうすめていましたが、次第に馴れて、水だけでも構わなくなりました。これで毎冬、風邪は殆ど引いたことがなく、これは私の健康法としてずっと続けるつもりでいました。15年位は続けたと思います。ところが年をとると、次第に血圧が上がり始めました。最近、健康診断で眼底を見てもらいましたら、小さな眼底出血があるといわれて驚きました。血圧は160-90程度です。そこで風呂の水かぶりに思い至りました。もう15年も続けているのだから、血管も馴れていると期待していたのですが、水をかぶった瞬間に血圧がどれ位上がるのか、測れないかと思いました。方法はあるものでテルモ ES-H51、デジタル血圧計は信頼性もありました。早速右腕にマンシェットを巻いて家内に測らせながら、水をかぶってみました。そうすると最高血圧145が瞬間182になり、次に126になりました。これではやはり危ないということになって、風呂の水かぶりは中止し、またもとの冷水まさつにもどりました。ただ冷水まさつの歌はあまりに幼くて、ここには書けませんが、代わりにどうしたらよいか問題です。

快 便

快便とはどういうものか、御存知ない方が多いと思います。バナナのような便が毎日1本出るというような経験は私にも以前にはありませんでした。

第2次大戦中、戦闘機搭乗員の腸内ガスが問題になったそうです。B29を迎えて日本の基地から戦闘機が急上

昇するのですが、地上では問題なかった腸内ガスが、気圧の低下により膨張して、腹が張って困るということでした。三浦義彰先生(千葉大医元生化学教授)ら優秀な軍医スタッフにより、腸内ガスを発生させない研究が行われ、その結論は、カルピスの原液をのませることだったそうですが、それがわかった時には終戦になっていたと、話を聞いたことがあります。今でいえばヨーグルトでしょう。

3年程前にヨーグルトメーカーという装置がナショナルから出ていることを知り、購入しました。これは1ℓの紙パックの低脂肪牛乳に市販のプレーンヨーグルトを2匙入れて、10時間スイッチを入れておけば出来上がります。種になる市販のプレーンヨーグルトは菌株がそれぞれ違いますので、試みた結論は森永のビフィダスが一番です。どれであっても出来るのは出来るのですが、乳清が少なく、一様に硬まるかという点に差があります。毎朝150ml程とって、大豆オリゴ糖(カルピス食品)を2匙、ソ聯の黒ずぐりジャム(白樺貿易)を1匙加えて、毎日続けると快便になりました。紙パック1本が終わると菌を植え継ぐのですが、何故か保存しておいた元の森永の菌株をとった方が、よく出来るので、市販の1パックから5回程種をとって5ℓ程のヨーグルトを作っています。ビフィズス菌の培養ですから、元から取るときには熱湯消毒した匙を使いますが、菌の増殖力がよほど強いらしく、一度も他の菌が目に見えて混入したことはありません。

旅行をすると毎朝のヨーグルトがとれないのですが、外国旅行の後では元にもどるのに3週間程かかるので困ります。

これに関連してベンウオッチングがあります。自分のうんちを毎日見て硬さ、消化、血液などを観察しようというすすめです。これが腰掛け式水洗トイレでは、便が水の中に落ちて十分観察できません。和式水洗トイレのように排水孔が前にある腰掛け式をTOTOとINAXに聞いてみましたが、何故かないということです。ヨーロッパにはありました。健康のために作ってもらいたいです。