

暑い日が続いていきます。3月11日の震災や原発のことが気になる状況の中で、とんでもない豪雨で新潟・福島に大きな被害がありました。

## 人間のからだ

今回は、からだについて書きまします。今まで、からだに不調があればすぐ薬を飲んでという具合に対処してきたように思います。仕事を休めないし、手っ取り早く調子を取り戻すために。

どこかに何かを忘れて来たような感覚でしたが、あの慌ただしかった時を

## 生き方の無理を正すのは

経てみると、病気になるもとを考えてみる余裕すらなかったというのが本当の所。多くの方がそういう生活を

されていることと思います。でも、からだのことは今からでも遅くはないです。知っておいた方がいい、自分のことだから。安

保徹さんは時代とともに病気の種類が変わることから、「生き方自 体が病気の成り立ちに 大きく影響してい

る。慢性の病気を治すためには、医

者に行って薬



を飲むことではなく、生き方を変えることが必要」(「免疫力を高める生き方食べ方暮らし方」より)と書いておられます。

## 病気の原因は

暑い時汗がでる、寝ている時に呼吸する、排せつする等当たり前に行われるこの働きは、自分の意思とは無関係な自律神経の調節のおかげです。60兆もの多細胞を一手に調節し、眠るときには眠るときに調節が、働くときは働くときの体調が準備されます。この自

律神経には交感神経と副交感神経があり、この2つの神経が病気を考える大きなヒント

になっています。「交感神経が働く時は活動する

とき、肉体的な仕事、あるいは同じ姿勢を保ってパソコンなどの

画面をずっとみるような仕事をすると、スポーツをするときも交感神経が緊張して働きます。

脈が速くなり、血圧が高くなり、血糖が上昇して、筋肉により多くの酸素と栄養を送ります。それで

活動できるわけです。「前出著書より」それに対して、ほっとして

夜寝る時やゆったりと「飯を食

べるときは、リラックスして副交

感神経の出番です。血圧もさがり、血糖もさがり、活動と縁がない状態になります。バランスよく生活

できていたら問題は無いのですが、交感神経の緊張状態が長引く

(長時間働いたり、気になること

があり夜眠ることができなかつたり、冷やす、多くの薬を飲む等)といつも脈が速い、いつも血圧が

高い、いつも血糖が高いという状態になり、からだを痛める。逆に

リラックスし過ぎててもよくない。

白血球とは、白血球が多いときは、からだを守るために、数を増やして戦って

くれている程度の捉え方でしたが、今回知ったのは、交感神経が

優位るときは白血球の中の顆粒球が増える、副交感神経優位のと

きはリンパ球が増えるということ。顆粒球は細菌処理に優れ白血球の60%ぐらい。リンパ球は免疫をつかさどり、40%弱。残りの2

きず、組織破壊の病気になるの

です。リンパ球が多過ぎる時は過敏の世界を生きることになり、アレルギー性の疾患になる。

## 最後に

「病気は適応力を超えた無理な生き方、適応力を充分使ってあげない楽な生き方で起こっている」や「生き方の無理を正すのは、医者や薬ではなく本人の意志である」は説得力ある言葉です。

「からだは宇宙や自然の分身として過不足なく間違いをおこさないということである。アレルギー

炎症も、腫れ、発熱、痛みの炎症も、病気から逃れるための治癒

反応だったのである。」ってすごいですよね。目を覚まされます。

からだには自律神経という優れものがあり、それを大事に、と思います。充分消化出来ていませんが、どうでしょうか。

## 八幡まるごと館便り

2011年8月5日 21号

<発行> 八幡まるごと館  
八幡市男山松里 12-20  
TEL・Fax 983-3664  
Eメール yawata@marugotokan.com

- ・毎週火曜日は休館です。まるごと館は使用ができます。ご相談ください。
- ・野菜販売も火曜日がお休みです。

へんないごうまつか

7月22日(金) 13時

松井千代子さんをお迎えして、15人の参加で始まりました。はじめての方がほとんどで、とても楽しみにされていました。講師の松井さんは、筆の持ち方から始まり線を30秒で10cm書いたり、○を書いたり等々、とても丁寧に教えて下さいました。ハガキいっぱい絵を描いた方がおもしろいと言われたのですが、何しろ初めてのことで、



絵手紙講習会

恐る恐る書きましたわ。顔彩で色をつけ、言葉添えるのが面白いです。短い文章で、その時の自分の気持ちを相手に伝える。絵手紙の醍醐味です。ピーマンやとうがらしや茄子が題材になりました。松井さんは多くのご自分の作品を持って来て下さって、ひとつひとつ見せて下さいました。参加者の作品のご高



(参加者の作品)

評までいただきました。下手とか関係ないですね。自分が發揮できるのがきつと気持ちよかったです。松井さんありがとうございます。秋にまた、来ていただきたくても嬉しいです。

「仲間とつながりがなかったら子孫を残せない。」  
「被災地でも春の花があちこちで咲き、新芽がでる。津波に襲われた地域は塩害もあるから気楽なこととは言えないが、荒れてしまった土地でも草がはえてくる。植物はつよいなと思えます。人の命に比べたら植物の命なんてとるに足らない小さなものと思われませんか。植物は人間と同じ仕組みで生きているし、同じ悩みをかかえ、逆境にも耐えている...」  
「植物が逆境でも頑張つて生き生きとしているんですよ。わかってもらって、苦しい時の励みにもなってあげば...」

＊5月7付け日経新聞 田中修さん(植物学者)「植物の生き方... 悩み・つながり人間と同じ」。前々号の続きです。新聞からの引用です。植物は「秩序正しさもあります。森でも林でも草むらでも、植物は自分だけが思い切り茂ることはしません。他を押しつけて自己主張したりせずに秩序を守って生きています。生き方を見ていると人間と同じです」植物に魅せられたのは高校生時代。  
夜の長さから季節を2ヶ月前に先読みして花を咲かせ、苦手な季節をタネの形でしのぐ「きれいな生き方」に感激したのがきっかけだ。「植物の気持ちになつて考える」が研究の基本姿勢。「ちよつとぐらい食べられてもいいけど、食べ尽くされたらかなわないというのが植物の気持ちなんです。ちよつとぐらい食べられても元にもどりますから。そういう見方をすると、植物の仕組みが浮かんできます。葉でも実でも虫や動物が嫌がるように身体を刺などで守つたり、渋かったり、酸っぱかったりして全部は食べられないようにしている。有毒物質をつくるものもある。身近な植物でも有毒物質を持つ

植物の世界を知ることで見える世界が変わつたと言われる。私用でまるごと館を閉館にするところを、何人の方が交替でまるごと館を見て下さいました。ありがたうございました。この頃野菜の販売量も増えました。生産者の方が10人以上になりましたから。まるごと館を閉館にするのは期待して野菜を買いに来られる方々に申し訳ないし、閉館にして野菜だけ置くというのは、あまり自信がありません。今でも平気で野菜や花を持って行く人がいますから。でも、たくさんの方に喜んでいただけ嬉しです。

夏季休館します 8月8日(月)～8月18日(木) 野菜販売も休みます

楽しい理科の実験パート2 電気でパンを焼く

あじさい 8月26日(金)午後1時 参加費200円(こどもは無料) 丁度夏休みです。子どもさんの参加も待っています。

エコクラフトでかばんを作る

9月2日(金) 13時 講師 青井八重さん 持ち物 木工用ボンド 洗濯バサミ(少し多い目) 紙を切るハサミ 目打ち メジャー かもかさし おしぼり 参加費300円 材料代 (当日わかります)



高橋他津さんのお話を聞く 9月20日頃までに連絡して下さい。 9月29日(木) 13時30分 ただ今、95歳の高橋さんは高槻在住で、とてもお元気です。前向きに生活されているそうです。参加費200円

＊今月のテーマは発見・驚きでしょうか。(うえたにじゅんこ)