



健康講座

今月の
先生紹介

うすい ひでき
白井 秀樹 氏
多治見市
うすい整形外科
院長



今月のテーマ 医者にかかる前にやるべきこと(自然治癒力について)

はじめに

私は、西洋医学の医師であると同時に英国のオステオパシー[※]学士でもあります。

オステオパシーでも、また漢方においても、自然治癒力を高めることが病気やけがを治す秘訣と考えられています。病院にかかる以前に病気になりにくい、またなっても治りやすい生活をしてほしいと切に思い、自然治癒力を高めるコツについてお話しします。

自然治癒力とは

風邪をひいたとき、薬を飲まなくても自然に症状は消えていきます。また骨折は、骨が動かないように固定しておけばくっつきます。我々の体は元来、外からのウイルスやけがに対して健康な状態に戻そうとする力を持っています。これが自然治癒力です。

ウイルスに対しては免疫という形をとり、骨折に対しては骨形成という形をとります。漢方では「気」がその力の源泉と考え、それを補ったり阻害するもの(邪)を除去するのに、薬や鍼灸^{しんきゅう}を使います。オステオパシーでは、体性機能障害と呼ばれる体の構造的な異常を治して、自然治癒力が正常に戻るお手伝いをします。

自然治癒力を高めるには

オステオパシー、東洋医学、また科学的研究などから私がおすすめる方法の一部を紹介します。

運動

運動が代謝を上げ、免疫力を高めます。また老廃物を運び、免疫の場ともなるリンパの流れを高めます。歩くことで第2の心臓と呼ばれる下腿^{かたい}の筋肉を働かせ、血液循環も改善します。また運動で筋肉から分泌されるホルモン「マイオカイン」は、筋肉を増やすだけでなく免疫力を高め、脳の機能も向上させます。

睡眠

睡眠時には体を治すための成長ホルモンが分泌され、体の傷んだところを修復したり、筋肉を増強したりしています。また2015年には、脳の老廃物を運ぶ通路の一つである「脳内リンパ」が発見されましたが、それは睡眠中しか働かないため睡眠不足と認知症の関連性が示唆されています。

休養

運動が自然治癒力を高めるとはいつても、運動は内臓や筋肉に負担をかけます。また労働や日常生活での過度のストレスは交感神経を興奮させ、体の修復を阻害してしまいます。それをリセットするために、好きなことをしたり、緑豊かな自然に触れたりして休養を取ることも大切です。

食事

体は食べたものからできています。内臓や骨格、筋肉の原材料であるたんぱく質や、体の炎症を抑え細胞の原料となるオメガ3脂肪酸、糖質、ビタミンをバランスよく摂ることが大切です。自然治癒力は自然から生まれるので、合成されたものや精製されたものはそれを減少させると考えられています。

「気」の持ちよう

感謝の気持ちを持つことは睡眠を改善し、また笑いととも免疫力を上げることが科学的に証明されています。また病気を医者任せにして薬を飲むだけでなく、病気になった原因を自分の中に探し、それを改善することで自然治癒力を高め、一病息災とすることができるでしょう。

※オステオパシー：自然治癒力を十分に活かして、身体が本来持っている機能性を取り戻し、健康に導く医学。

この頃、カメムシが多い。洗濯物についていて畳むのに苦労します。カメムシが多いと雪が多いといいますが、あまり雪は、いらないですね。(50代/下呂市 しゅんちゃんさん)

わたしの
ひとこと

