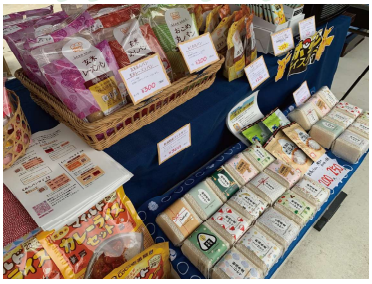
クイーン倶楽部だより 5月号

2023年
第243号

ERN エコ・ライス新潟
有限会社エコ・ライス新潟
新潟県長岡市脇川新田町字前島970-100
TEL 0258(66)0070
FAX0258(66)0447
URL http://www.eco-rice.jp/
E-mail office@eco-rice.jp

見附市の「防災キャンプ場」で「For Mama」（若いお母さんたちが始めたイベント）に食物アレルギー対応のブースを出店。当日は気温が低く、雨が降り、風も強かったのですが、太陽光パネルを利用した屋根でしのぐことができました。子連れのお客様には悪条件でしたが、アレルギー商品に驚き購入される方も。まだまだ知られていないので、広めていきたいです。



その46 Dr.Nobbyのセルフチェック健康

性格と心臓病

今回は中医学からの解説です。中医学では病気の原因は、人体の外部からやってくる「外邪」と、内部から起こる「内邪」があります。外邪は気候変動が主で、風邪・火邪・湿邪・燥邪・寒邪があります。内邪はいわゆる感情で、怒り、喜び、思い、悲しみ、恐怖の5種があります。この５感情は過大すぎると、それぞれ肝臓、心臓、脾臓、肺臓、腎臓を傷めます。

ここで注意すべきは、喜びでしょう。喜びが心臓を傷めるのは腑に落ちません。むしろ、心臓強化になります。西洋医学では「A型性格」が心臓を傷めるとされています。A型とはAggressiveのことで攻撃タイプをいい、良き言葉ではありません。日本語では「人の言葉にかみつく、非難してくる」という意味で、心筋梗塞や狭心症が多くなります。従って、「喜」ではなく、「攻」の感情が心臓を侵します。

心筋梗塞や狭心症の方は社会的地位が高く、管理者に多い病気です。この方々には高血圧、高尿酸血症が高い傾向があります。常に全前進を求め、ぐいぐいと引っ張ってゆく方は、歳をとってゆくと心臓病の危険が増します。一日の中に休息が必要です。長い人生で仕事人間であったあなた、ゆったりと深く腰をかけて坐り、一息つきながらコーヒー・お茶を飲むことが長生きの秘訣です。

中村 信也(なかむら のぶや)
医学博士。東京家政大学名誉教授。まほろば東京クリニック院長。
「食と医療」の医療薬膳研究の第一人者。