

2023年  
クイーン倶楽部だより 10月号  
第248号

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

ローポインター大会を新潟の米で熱く支援 



パリ2024 パラリンピック出場が決まっている日本車いすラグビー。越後湯沢でのローポインター(障がいの程度が重い選手)大会が開催され、スタッフとして協力

しました。優秀チームにはエコ・ライス新潟のお米とアルファ米。MVP選手には加賀の井酒蔵の酒が提供されました。モッパー(濡れたコートへのモップがけ)としてもサポート!

それでいいの  
その1

逆説の医療

今月から新シリーズが始まりました。

医学では、一般に正しいとされている通説で診療を行う「通説の医療」があります。それに対し通説に反対の治療の「逆説の医療」があります。英語では通説を“theory”といい、逆説を“paradox”といいます。実際にはどちらが正しいかは判りませんので、両方の治療法が存在していることとなります。患者の皆さまは医師に言われることを盲信せず、二つの意見があるということを知り自分で判断し生活されるのがよろしいでしょう。

かつてスポーツ時は水を飲めばばてるということで運動中は飲水禁止でした。それが、飲水は能力保持できるという逆説が通説になりました。スポーツ時の通説が高齢者の熱中症に適用され、水は飲めば飲むほど熱中症予防になるということで夜間クーラーに飲めるだけ飲水の勧めとなりました。すると夜中に冷え込み多量の飲水で、一時間ごとの尿で目が覚め睡眠不足が生じます。自分で夜間の飲み過ぎは問題有りとして考えねなりません。病院では高血圧でない患者さんも塩イコール毒の通説で味無し食事をします。



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。