

2020年
クイーン倶楽部だより 6月号
第208号

ERN 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

遠くには霊峰「弥彦山」

令和2年産 米づくり

新潟の広い大地で 今年も田植えが始まりました！

非常事態宣言がなされても季節とともに生きる農家は自宅に籠るわけにはいきません。田んぼは広く、人もまばらなので「三密」とは無関係。今年も米づくりに励みます！

農業一年生

カルパーコーティング種子で苗を育てず種籾のままです。動画をホームページで公開中。

本間和幸師匠

見ることが少なくなった歩行田植機。狭い田んぼはこれで田植えをし、足がとられて一段と体力を消耗します。

その 11

Dr.Nobbyのセルフチェック健康

新型コロナ恐怖症

恐怖症(phobia)は、ある物事に対して異常に大きな恐怖を感じ、日常生活に差し支える状態をいいます。刃物の先を異常に怖がる(尖端恐怖症)、皆が集まる場所を異常に怖がる(広場恐怖症)、電車に乗れない(電車恐怖症)などがあり、その状況になると急激な不安症状発作を起こす場合を「パニック障害」と呼んでいます。

今回の新型コロナ肺炎にしても、異常に怖がり、異常な潔癖行動を起こす人が散見されました。マスクがない、トイレトーパーがない、食料が無くなると開店前から集団で並んで買うという自粛に反する行動を取っていた人も少なくありませんでした。外出できない人、厚手のマスク付けてジョギングしている人、(酸素不足を招き危険)、ガスマスクの人(電車内で初めて本物を見ました)、公衆トイレで三回も石鹸でをつけて洗っている人(随分待たされました)などがコロナ恐怖症と呼ばれます。

この原因はマスコミによる恐怖仰ぎが恐怖症に明らかに寄与しています。感染＝重症肺炎＝死亡の図式が国民に刷り込まれ、陽性者は世間に曝されいじめに遭うことなどが国民に強い不安を与えています。毎年1万人のインフルエンザ死亡者がでていること、1400万人中の東京都人口中陽性者は5000人、死亡250人程度で統計的には極めて稀であること、掛かっても重症化率は3%程度で多くは軽中度で済むこと、などを冷静になるようにするマスコミの役割があつたにも関わらずずっと仰ぎたてました。

新型コロナウイルスに感染症予防は予防接種でなく、基本は強い感染抵抗力があることです。これは日頃から強い身体、心、生きがいを持つ、ということで達成されます。適正体重、野菜中心肉副の食事、間食や飲み物は甘さ控えめ、毎日8000歩歩きなどで身体を作り、情報に振り回されない外圧に敏感でない「鈍感力」を育てることです。さらに人生に生きる目的、生きがいがあれば完璧です。

中村 信也(なかもらのぶや) 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。