

夏は疲れやすく、生気がなくなる。これは、夏は気温が高いというのが最大の理由で、そのため筋肉の反射の仕組みが衰えるのでダラリとなる。

これは、筋肉の中の筋紡錘が反射をつかさどっているのだが、筋肉が緊張するとどうしても熱が出る。そうなればなお暑くなるのでダラリとしていて、少しでも熱の出るのを防いでいるわけで、ダラリとしているのは暑さに対する一種の自己防衛手段なのである。

健康のため、勤めは都心、郊外にセカンドハウス。

糖尿病は、遺伝子がないと発病しない。しかし、遺伝因子があれば、必ず発病するというものではない。それには引き金（誘因）になる要素がある。その引き金は精神的なショックと飲みすぎ、食べすぎ、太りすぎである。

人間が死んだり、生まれたりするのは午後 11 時から午前 5 時の間が圧倒的に多いし、この時間に不整脈が出ることが多い。人間の呼吸も、両方の鼻から平均に吸い込むものではない。ふつう、人間は片方の鼻孔で 3 時間呼吸する。その間、反対側の鼻孔はわずかに充血していて、3 時間たつと交替する。

肥満がこわいのは、ガンを除いた成人病に直結しているためである。きわめて簡単な理屈でいえば、やせている人が太った場合、心臓の能力は同じなのに、太れば、血管の総延長距離はのびる。そうなると、心臓の負担は大きくなるし、血圧も高くなる。血圧を調節する機能は腎臓にもあって、**腎臓と高血圧は相関関係にある。**

さきにもちょっとふれたが、糖尿病というのは、遺伝因子がないかぎり発病しないが、それには誘因があって、精神的ショックと**肥満が引き金**になっている。**糖尿病になると、動脈硬化が一〇年早くくる。**それに、動脈硬化は心臓病と直結している。肥満は、このほか、

呼吸器病——肥満によって横隔膜が上に押しあげられて肺の換気が悪くなる。

肝臓病——肥満している人はよけいに食べるので、肝臓の負担が大きい。肥満の人には肝細胞のやられている人が多く、脂肪代謝の現われともみられる胆石症も多い。

その他—痛風、変形性骨関節、月経異常、不妊症、クッシング、めまい、無気力、鈍感、メラニコリーなどが関係していると考えられている。

このように、**ガンを除いた成人病のほとんどと密接な関係をもっている**のである。

減量は一生努力するぐらいのつもりにならないと、なかなかできないのである。むしろ、日ごろから、**食べすぎない**（出された料理の三割残す）ことと、三十種類の食品を食べること、**一日一万歩**ぐらい歩かないといけない。

便所に行きたくても我慢できるのは、この**外括約筋**があるため。

3日以上便が出ない状態を便秘。

口から排便まで約24時間かかる。大腸に16時間停滞。

○薬を飲む前に試してほしい「四つの対策」

「便秘」の原因には、いくつかのものが考えられるが、大別すると、機能的なもの、精神的なものに分けられる。

- ① **大腸の蠕動が弱い**＝胃からの反射に対して、腸の反応が弱く、直腸に糞便がたまっても蠕動がおこりにくい。脊髄に病気がある人や老人などにみられる。
- ② **大腸の運動が弱い**＝長い間座業をしている人は、うっ血して、胃からの刺激があっても腸の蠕動が弱い。内臓下垂のある人や、腸だけでなく腹筋運動の弱い体質の人や老人にみられる。
- ③ **大腸の運動が強すぎる**＝これは神経性の便秘で、大腸が過敏に働きすぎるためにおきる。神経質な人の便秘は、これと考えるとよい。
- ④ **肛門に傷や痛みがある**＝この痛みがいやなために排便を我慢する。痔の人などに多い。
- ⑤ **常習性便秘**＝たとえば、主婦の場合、朝トイレに行こうと思っても、そのときに朝ご飯の支度中で手が離せなかったり、主人や子供がトイレに行っているために、あとにしようと思って我慢する。暇になってからトイレに行っても便意を催さない。トイレの少ない女子寮に便秘の学生がふえるのはこのためである。

便秘を防ぐためには、その原因を取り去ることが医学的には必要だが、むしろ問題なのは精神的、環境的なものである。

それには、朝、必ずトイレに行く時間を確保することが大切である。その時間だけ早起すべきである。また、トイレに行っても目的を達しなくても、必ず決まった時間に努力しなければならない。とくに、朝排便するのは、腸の蠕動が高まっているためで、冷たい水を飲む、繊維質の多い野菜などを多量に食べるようにする必要もある。便を下に押し出す蠕動や腹圧が弱いためにおこる便秘に弛緩性便秘がある。こういう人は腹筋をきたえることが必要である。

たとえば**六五歳の日本人の平均余命**は、日本で衛生統計が開始された一八九一年と現在とをくらべても、せいぜい**四年ぐらいの差**しかない。このことは、**医学の成人病への無力**を示しているともいえるだろう。

ごく一般的に言って、老化は“**寄る年波**”でもある。六五歳を過ぎれば、**一〇人のうち九人**までは、**からだ全体と、からだのどこかの機能低下**を感じ、深刻にならざるをえない。

しかし、それは、まさに“宿命”でもあるのだ。

「老化とは、その生物の発生から死滅までの時の流れである」

ともいわれる。時の流れの中に老化が徐々に進んでいくのである。しかも、人によってその流れの速度は違うのである。

睡眠薬を飲むと、レム睡眠がなくなるために、寝覚めが悪い。