

令和2年1月6日

京口門だより No. 75

皆様はどのように新年を迎えられたでしょうか。今年こそ災害の少ない穏やかな年になってほしいものです。「年迎ふちちははありし日の遠く」（武石佐海）

お正月も年末に続き、食生活が不規則になったり、普段と違った食餌や好みの酒類を嗜むことがおおくなり、体調を崩す傾向になります。特に現代社会は飽食の時代とか食物ロスの時代といわれ、ぜいたくな食品が余ったとって廃棄される時代です。あるテレビ番組で見た話ですが、東南アジアから日本へ留学してきた学生が、街中で車エビが無造作にゴミのなかに捨てられているのを見て、涙が出ると言っていました。車エビはほとんど東南アジアの国で養殖されたものが我が国に輸入されると言われますが、この学生の父親の家庭は貧しく、父は手をかけ苦勞して懸命に車エビを養殖して、日本へ輸出品として出荷していました。その父の苦勞を知っているだけに、無造作に捨てられた車エビを見て、おもわず涙が浮かんだというわけです。ぜいたくで飽食の日本社会の醜い姿が現れていました。

現代社会の飽食や食品ロスは、一方で糖尿病などの病気を引き起こし、日本人の糖尿病発症率は欧米よりはるかに高いと言われていています。かつて日本も貧しい時代があり、某有名な共産党員は米飯を食べることができず、木の根や雑草を食べるような赤貧洗うがごとしで、共産党活動をして刑務所に入れば、麦入りの米飯が食べられるのは夢のようなことだったと手記に書いていましたが、そのような貧しい時代が半世紀から一世紀前まではあり、今日のような飽食の時代は急激に起こってきたといえます。古い時代から飢餓に近い生活が続いていた日本人は、遺伝的に体に入ってきた糖분을すばやく処理する必要もなく、体の中で糖분을処理するインスリンという膵臓から出るホルモンの分泌が低いまままで過ごしてきました。しかし、急に高カロリーで糖分の多い食餌にさらされると、うまく糖분을処理することができず、高血糖が続いてしまうという状態になります。すなわち糖尿病になりやすいことになります。今日の糖尿病の研究者たちは日本人の糖尿病の増加の一因としてこのような説明をしています。

糖尿病のことは漢方医学でも「消渴(しょうかち)」などといって、詳しく述べていますが、やはり食事療法が重要であることは現代医学と同じです。

正月七日は七草粥でも食して飽食のいましめとしてください。

