

令和4年10月3日

京口門だより No.108

猛暑から残暑と厳しい暑さがようやくゆるんで、朝夕に秋の涼しさが訪れてきました。季節の変わり目はアレルギーのある方は、症状が変化してくることがありますので注意することが必要です。鮮やかな黄色のセイタカアワダチソウ(ブタ草)は鼻炎や喘息の引き金になりかねません。しかし秋の野に咲く日本古来のススキ(芒)のアレルギーはあまり聞いたことはありませんし、アレルギーの検査項目にも入っていません。「芒原十月の雲流れけり」(松浦為王)

秋は収穫・収成の季節といわれ、田畑や樹木から作物・果実を収穫し収納する季節でもあります。豊かな食物が溢れ食卓を飾ってくれます。ついあれこれと食べてしまい肥ったり胃腸を傷めやすくなるのではないのでしょうか。

漢方の古い医書には胃腸は脾土といい、作物が育つ土地に例えられます。良質で肥沃な土地は作物を豊かに育成し実らせませす。われわれの胃腸も健やかであれば食べ物や飲み物を上手く消化吸収してくれますが、一旦胃腸を傷つけると飲食物を上手く消化吸収しなくなり、食欲が落ち身体に上手く栄養物を送れなくなります。古い医書では胃腸すなわち脾土を健やかに保つためには、三つの大切なことがあると述べています。

その一つは胃腸と甘味の関わりです。自然の作物の持つ甘味というものは我々の胃腸を育ててくれると言います。おいしいお米の甘味・うま味、あるいは新鮮な野菜などの甘味は胃腸の働きを助ける作用がありますが、過剰な甘味は反って胃腸を傷つけることになります。人工の砂糖などを料理に多く使ったり、菓子類を取りすぎると胃腸を傷めます。今日の果物類も改良が行届いて自然の甘味以上に甘く、多く摂ると胃腸を傷め、中性脂肪を高くしてしまいます。二番目には過剰な水分摂取は反って胃腸を傷めます。先に胃腸は農地に例えると言いましたが、湿った土地には作物は育ちません。また乾燥しすぎた土地にも作物は育ちません。適度な湿気をもった土地こそ作物をよく育てます。過剰な水分摂取はわれわれの胃腸を傷つけます。

三番目に心と胃腸も密接なつながりがあり。あれこれ悩み思いめぐらせていると胃腸を傷めます。ストレスがあるのは仕方ありませんが、長く引きずっていることはよくありません。

そのほか食事は落ち着いてよく噛むことが必要です。不消化のままではうまく消化吸収できません。ときには一口三十回噛むことをお勧めします。

