

# 自分に合ったもの

～ 自分の体質を知る 自分に適した生活養生を行う ～



ツルガ薬局  
田邊 宗久

皆さんご存知のとおり、高血圧、糖尿病、脂質異常症(コレステロール・中性脂肪)、痛風などの生活習慣病は、名前のとおり日々の「食事」と「生活」の積み重ねで出来上がってきてしまう病気のことです。

昨今、医療費がパンク寸前の状態ですが、悲しいことに患者数は年々増加傾向にあります。このような生活習慣病が基礎となり、血管や臓器が老化し、脳・心疾患、ガンなどの発生リスクを高めています。

このような生活習慣病は、自分で積み重ねた食生活が原因ですので、病院のお薬を飲むことだけに頼りきっている方はまず治りません。必ず、食事や間食、運動、生活等の原因を改善していかなければ「治す」ことには向かっていきません。



ここで注意して頂きたいことは、人間は一人一人顔が違いうように体の機能や性質も違うということです。同じような飲食や生活を行うにしても、ある方にはちょうど良いことでも、別の方には過剰や不足、無理になることがあります。



例えば、【100】処理できる方なら【50】食べても何の問題もありませんが、【40】しか処理できない人が同じ【50】を食べると問題が起こってきてしまいます。  
やはり、ご自分の体の状態を知り、ご自身に合った食事、生活、栄養素の補いをしていくことが必要になります。

昨今の医療現場では、その人自身の事細かな状態よりも、検査結果や数値を優先するマニュアル化された対応が多いように感じます。病名をつけて、その病名に対して処置をする。今出ている症状は、なぜ起きたのか、何が原因なのか…、訴える症状ごとに対処して、病の源や原因を診ての治療・改善にはあまり重点をおいていません。



木で例えれば、その季節ごとに変わる枝葉の状態に振りまわされ、枝葉の状態を左右する幹や根っこに重点を置いていないような…、このようなことではその人自身を良くできません。

病気の大部分は、その人自身から作られます。健康も自分で作り上げていくものです。「その人治さずして、病気治らず」、きちんと体の状態と病の源を見て自分に合った「改善」をしていくことが、本当に大切なことではないでしょうか。