



自分で守ろう 自分の身体

下唸内 竹島寅吉 (74歳)

人間が生きていくために一番大事なものは何でしょうか。いろいろと考えられると思いますが私は血液だと言いつちります。それは私たちが生まれ落ちてからずっと休みなく息をしていることではつきりします。その他にも大事なことはあるでしょうがそれらの物の中で一時間でも生きるうえに困る

「ほのぼの広場」に、あなたの身の回りのほのぼのとした話題や我が家の自慢料理、読書の感想など、お気軽にご投稿ください。

▼投稿先・〒783 南国市大浦甲一三〇一 南国市役所内広報委員会まで。

だから昔から言われる五臓六腑の五臓は全部この血をきれいにする役目に立場は変わってもかわつていきます。すなわち心臓、肺臓、脾臓、腎臓などは血液浄化上皆たいてつな器官です。

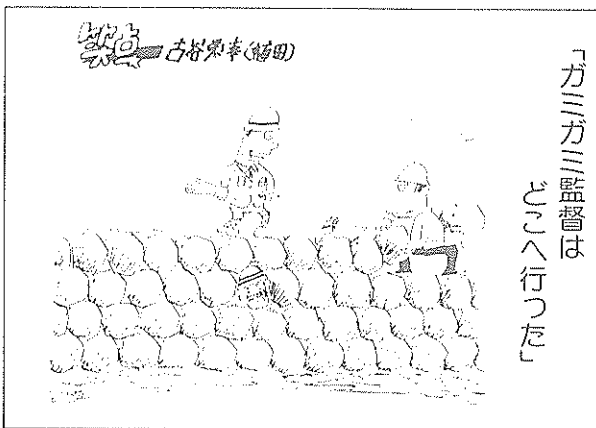
しかしそのほとんどが私たちが無意識のうちに働いてくれているので、その大事な働きも見逃さなれがちです。私たちが健康でなん

というものがあるでしょうか。息の場合は一時間どころか十分も止めていればあの世行きです。ご承知のように私たちは呼吸をして酸素を取り入れ、炭酸ガスを出します。吸い込まれた酸素は肺で汚れた血をきれいにし、汚れた血の中の炭酸ガスは体外に吐き出されます。あまりにもあたりまえのことですから私たちは忘れがちですが、この血をきれいにするということが健康の第一歩であり基本でもあります。

の異常もないときはそれでもよいでしょうが、一度どこかに故障が起きた場合、特にそれが成人病や難病と言われる重い病気となったとき初めて「きれいな血」「汚い血」に気がつくことでしょうか。いやいやそれでもまだ気がつかない人も多いかもしれません。だが難しいと言われる病気が血液と関係が深いのです。

明治、大正のころまで刷りこりなどはよく吸玉や煙を使つて、その原因となる汚れた血液を吸い出してしまつた。その血は赤を通り越してほとんど黒と言つてもよいほどのどろどろの血でした。この黒血を東洋医学では瘀血と言つて、体中を駆け回つている血とは違ひ、その場所に止まつている血です。この瘀血こそ曲者で、江戸時代の名医と言われた吉益東洞が「万病一毒」と言つたその毒であると言われています。

添加物や農薬などの化学物質を含まない自然食品に重きを置いた食生活で健康を目指すことでしよう。不幸にして病を得ても、やはり第一に食生活による血液の浄化で体力を養うことが肝要であり、ついで病気の完治した経験者の体験をよく聞いて自分に合った療法を長く続けることがたいせつと思います。



まだまだ若造の私が偉そうなことを言うようですが、私も家内をリユウマチという難病から立ち直らせた経験者の一人としてあえて一文を草します。

ご家庭で話し合つて答えてください。答えはこの広報に出ています。

■もんだい・第三回南国市社会教育研究集会のテーマは「心豊かな〇〇〇〇社会を考える」。

■しめきり・10月15日

■あて先・〒783 南国市大浦甲一三〇一 南国市役所 広報委員会親子クイズ係

■答えのハガキには必ず、住所氏名、年齢、職業を書いてください。

■賞品・正解者のなかから抽選で九人に図書券を進呈。

第197回当選者発表(敬称略)

(応募総数44通)

■答え 治道徳

■当選者

筒井孝典 (西山)

土屋みか子 (後免町)

富田佳代 (岡豊町浦原)

窪田寿美 (篠原)

能勢隆 (田村)