

体が弱い人のための医学 ②

世の中には体が強く丈夫な人がいます。病気知らずで、医者にかかることもなく、よく働いて、疲れを知らずで、健康には自信がありましたという人がいます。しかしこういう人がガンになる可能性が大きいのです。

ガンにならなくても、健康に自信があり、無理をしていると、体の老化が早まって、種々の病気が発生することになります。

今はメタボリック症候群という言葉が一般的になりましたが、このメタボというのは、病気が発生する前段階です。ですからメタボリック症候群を改善することが、病気の発生を予防することになるのです。

肥満、高血圧、高脂血症、糖尿病は昔、死の四重奏と言われていました、その後、シンドローム^{エックス}と呼ばれ、現在はメタボリック・シンドロームと名前がつけられています。



メタボリック症候群と診断されるような人は、体が丈夫な人です。自分では健康だと思っているのですが、医者からこのままでは危険だと言われ、食生活や日常生活において不健康は生活を改善するよう指導されます。

ところが体の弱い人はこのような病気になる心配は殆どありません。弱い体の方は、次々と日常的に病気をして症状を出しています。病院にもこまめに通っています。全く情けない状態ですが、メタボリック症候群には縁がないため、健康診断を受けると、検査には異常が出ず、健康であると言われるのです。

病気であると言われるより良いのですから、体は弱いということは悪いことだけではないということなのです。

体が丈夫な人と、体が弱い人の違いは胃腸の働き（消化吸収能力）の違いによると思われます。今の日本には美味しいものがいっぱいありますから、食生活に注意が必要です。

食養内科で指導している生態学的栄養学に基づく食生活は伝統的な日本食を重視した食事です。

体が丈夫な人	病気はしないが、すると大きな病気になる
--------	---------------------

体が弱い人	よく病気をするが、大きな病気にならない
-------	---------------------

平成 24 年 10 月 23 日 食養内科勉強会資料