

## 「自然治癒力が体をまもる ーやさしい漢方薬・自然薬の話ー」

### を開催しました



平成22年11月7日、12月12日、高松市片原町商店街にある平和薬局の高谷 恵子さんに協力をいただき、「自然治癒力が体をまもる ーやさしい漢方薬・自然薬の話ー」を開催しました。

第1回は、「今の生活から脳をまもるには」というテーマでした。

脳に関わる病気の現代における課題として①飽食（たべすぎ）②食品添加物による汚染③ストレスがあげられるようです。そこで、人間にとって大切な力である「自然治癒力」を高めることで、自分自身の体を守っていかねばなりません。

自然治癒力には、①体の外と内の情報を伝える②敵から体をまもる③からだの動きを順調にする④必要な物質をつくり不要な物質をこわす⑤血液の流れをよくするの5つの機能があり、それぞれが連携しあい、互いに助け合って働いています。正しい食事の取り方や適度な運動、休養、笑いなどで自然治癒力が高まりますが、夜更かし・睡眠不足、アルコール類の飲み過ぎ、甘いものとりすぎなど、食習慣や生活習慣でのちょっとした積み重ねが自然治癒力を下げる原因にもなるようです。

第2回は、「冷え性を改善するには」というテーマでした。

体温が下がると血液の流れが悪くなり、免疫機能も低下していきます。健康体で免疫力が旺盛なのは、36.5～37℃だそうです。このほかにも、体を温める食品と体を冷やす食品、冷え性に対する漢方薬の処方例なども教えていただきました。

高谷さんは、「病気は気づきのシグナルだと言われています。体のバランスが崩れると、自然治癒力がわかなくなります。病気を治すことだけでなく、自身の自然治癒力を高めるために何をすればよいのかを考えてみてください。そして、何事もほどほどに・・・バランスを保って心も体も健やかに過ごしてください。」と、おっしゃっていました。

受講された方は、普段の生活を思い浮かべながら熱心に聞いていました。

