

## 四季折々のくらし方をしよう

日本は温帯地方に位置し、私たちは四季という季節のリズムの中で、五感(視覚、聴覚、嗅覚、触覚、味覚)を駆使しながら毎日をごじています。春の訪れとともに目に映る自然の息吹が心を和ませ、夏の力強い日差しが生きる力をみなぎらせます。そして、色とりどりの秋の落ち葉が気持ちを静め、冬の真っ白な雪景色に心が洗われるという方も多いのではないのでしょうか。古来よりこういった自然の営みにそって、四季折々の恵みを受けたくらしをすることが、私たちの健康を守る秘訣でした。しかし近年は冷暖房が完備され、スーパーには旬に関係なく1年中同じ野菜や果物が並ぶなど感覚器を研ぎ澄ます生活からかけ離れていっています。確かに生活は豊かになりましたが、その反面季節の流れに反した生活を送っていることで体内リズムを乱し、不調を訴える人が多くなっているのです。



## 冬の寒さを乗り切るくらし方



冬は厳しい寒さで陽気が抑えられ、万物が寒さを乗り越えるために外に発散するムクなエネルギーを抑えて静かに過ごす季節です。東洋医学では冬はすべてが閉塞してエネルギーが内に集まると考えます。冬を迎えて日照時間が短くなり、気温や水温が下がってくると野生の動物たちは自然と活動が鈍くなります。人間も野生動物と同じように冬になると体の動きが鈍くなったり、目覚めの悪さに悩まされたりする人も多いのではないのでしょうか？ 冬は体が寒さに耐えてエネルギーを蓄えるモードに入るため、肥満にも注意が必要です。またこのような冬の厳しい環境に体内リズムを合わせるために、自律神経は交感神経の働きが優位になります。この自然の流れに逆らって冬に不摂生や過労を積み重ねると、体力や抵抗力が弱まってしまいます。そして、冬の寒さから身を守るために、体より多くのエネルギーを消費するため免疫力も低下します。さらに寒さが厳しい冬は「腎」の不調が起こりやすくなります。冬には十分な休息によってエネルギーを蓄えましょう。そして、身体を温めることを第一に、寒さに負けない体力を養うことが大切です。

## ブルーライトとの付き合い方

就寝前や夜間にスマホ等の液晶画面から発せられるブルーライトを浴びるとメラトニンの分泌に影響を与えます。メラトニンは睡眠を促す役割をしていますが、夜間にブルーライトの刺激を受けると分泌が抑制されます。すると体がまだ昼間だと勘違いしてしまい、体内時計が後ろにずれ、なかなか眠れない、朝起きるのがつらいといった症状を引き起こします。夜間のデジタル機器の使用については、節度をもった使い方や工夫が必要です。特に、寝る直前の使用はゼツタイに控えましょう。



河北仙販 第6回私の新聞オーディション入選作

