

今報

瘦美

類字 遠月 風子 蘭

第151号

発行 教室美容美瘦「瘦美」
 杉本芳郎 杉本芳郎 杉本芳郎
 編集責任者 杉本芳郎
 本部事務局 杉本芳郎
 焼津市三和1092
 TEL (054) 625-1141
 携帯 090-4214-0640

夏の常識・夏の良識 杉本芳郎

熱中症

男性が部屋の中で熱中症で死んでいました。男性は上半身が裸で、首にタオルを掛けて汗を頻繁に拭いていたようでした。テーブルには水が入ったペットボトルがあり、水の補給はしていたようでした。

「なぜ?」なぜ、これで熱中症になるのか。という疑問の声がありました。この疑問にお答えします。

水

テレビでもラジオでも熱中症の予防に、水分の補給を充分にするように訴えています。

何の根拠もなく水分補給と報道しますが、テレビの信頼性は強いので、ほとんどの人は信じて暑い日の水の消費は多くなります。では、水が体内に入った時、体温と同じ36℃位になるのに、どれだけの熱量(カロリー)が必要になるのでしょうか。1gの水が0℃~1℃に上げるのに1カロリーという熱量が必要です。コップ1パイ100gの水が体の中に入れば大変な熱量が必要になります。冷水を飲むと又、水を飲みたくなくなるという現象を考えてみてください。冷水を飲むと疲労という現象が現われます。昔の人は、立秋の18日前

(土用)ごろから紫蘇を入れて梅干を漬けました。食あたりから体を守るためと塩分が熱中症から体を守るためと私は教わりましたが、皆様も、親とか先人の言葉に耳を傾けて下さい。食塩は、プラスイオンのナトリウムとマイナスイオンの塩素から成りたつていますから、早く細胞の中に入りませう。塩分が濃くなつた細胞は、バランスをとるために水で薄めます。だから塩辛い物を食べると喉が乾くと言われるのでしょうか。我慢していれば、空気中の水分を皮膚から補給しますから、みずみずしい肌になると思います。特に夏は汗が出ます。体温調整のために出る汗はエクリン性の汗です。塩分を含んだエクリン性の汗は、体の中の塩分を放出してしまいます。人

は1日9gの塩分を外に捨ててしまいますから、夏は特に多量に塩分を摂取しても取り過ぎることはないと思います。塩分の取り過ぎが怖いという強迫観念がある人は真似しないで下さい。強迫観念を持つ精神的な弱さがある人は何をしても病気になるからです。

私は、夏はあまり水分を取りません。私の仕事は多忙ですから、水分を取り過ぎれば疲れて仕事ができません。塩分だけは多く取ります。だから、この忙しい中を元気に過ごしています。

汗

先月号(150号)の水虫のQ&Aで、アポクリン性の汗とエクリン性の汗という、汗には2種類の異つた汗があると書きました。水虫の原因になるアポクリン性の汗については、ご理解いただけたいと思いますから、今月号はエクリン性の汗について、私なりの解説をしてみます。

私達人間は66%が水分であると言われ、骨や筋肉を除けば、ほとんどが水分で

あると言つても過言ではないと思います。なぜ、体のほとんどが水分であるのか考えてみて下さい。

私達人間の血液は、心臓から出た血液のほとんどは1分で心臓に帰ると言われます。成人1人の血管の長ささは、毛細血管を含めれば地球2周半と言われます。とすれば血管を流れる血液の速さは、とても速いということですから、高速で血管の中を血液が流れたら、高熱で脳を含む臓器が正常に働かせません。

この高熱から脳や臓器を守るために体内は水で冷やされています。自動車で言えばエンジンを冷やすラジ



恩師 武田先生の家を尋ねる 昭和37年 向って右は同級生星野力男君18才

エーターのような役割と考
えています。

普段は体内の水分だけで
脳や臓器は守られています
が、外気温が上がると、体内
の水分では守れないと脳が
認識した時、エクリン汗腺
から汗を体外に出します。

又、激しい運動や仕事を
した時、血液が体内で激し
い動きをします。体が熱く
なります。そんな時も体外
に汗を出して体の表面を濡
らします。濡れた体の表面
に風を当てて体を冷やそう
とします。

体を冷やそうと体外に出
た汗をタオルで拭き取った
とします。脳は体温が上が
ることを恐れ、より多くの
汗を出すために汗腺を太く
してしまつたとすれば、毛
穴が大きくなり、きめ細か
い肌を守れません。

体内の水分が外へ出て、
拭き取られてしまえば体内
の水分が減少して脳や臓器
が守れなくなり、これを
熱中症と言うのではない
のでしょうか。

又、暑いからと裸で涼む
人を見掛けます。体内の水
分が汗になり蒸発してしま

えば熱中症になりやすいと
いうことになります。

それならばと水を飲めば
前述のように熱中症になり
やすくなります。

父の魔法

私の汗を見たことがありますか？

私が教室を開いて20年以
上になります。最初のころ
から通い続けている人が数
人います。私は汗で濡れた
顔を見せたことがないはず
です。

「男は顔に汗を出すな！」
と男の価値は、常に冷静沈
着であることを父は私に求
めました。父は私に「男は
襟を正せ！」と襟がある服
を着ることを勧めました。
皆さんが私のTシャツ姿を

見たことがないと思います。
襟がある服の下には必ず

下着を着ます。今でもス
ラックスの下にはロングパ
ンツ（ステテコ）を。これ
が父の魔法です。

暑い日は、私の下着は汗
で濡れます。上着の下で陰
になつている下着は汗で濡
れて冷えます。これがラジ
エーターのように体を冷や
しますから、それ以上の汗
がでません。だから私の顔
には汗が出ないという、こ
れが父の魔法でした。

裸でいれば汗は蒸発して、
体内の水分が減少しますか
ら熱中症になりやすいと思
いますが、下着が冷えれば
体が冷えますから、それ以
上の汗は出ません。現代の
ようにテレビやラジオでわ



偉大な師 父
当時かわいかった妹

けのわからない医学より、
明治生れの父の魔法を私は
信じました。

半世紀前の マラソン

若いころ私は、陸上競技
も好きでした。

100 mを11秒フラットで
走った記録もあります。1
万mマラソンではチーム
リーダーでゼッケンをつけ
て走りました。その時私は、
チームのメンバーに「水分
を摂取したら、疲労で体が
重くなるから水を飲むな
！」と水分を禁じて梅干
を食べて走りました。シャ
ツを2枚重ねにして体が熱
くなることを防ぎました。
半世紀前の常識者からは反
対する人もいましたが、皆
元気に走り切り、チームは
好成績を出しました。熱中
症という言葉もなかった時
代でしたが、先人の知恵を
お借りしました。

プール (水浴び)

暑くなれば、小・中学校
ではプール授業が始まりま
す。

ゼッケンをつけて快走



私は、小学校のころ、水
泳の授業には一切出ません。
汚れた水の中に入りたくな
いという気持と、今でも人
前で裸になれるのが恥かし
がり屋さんです。幼いころか
ら人前で裸になるのは死ぬ
より恥ずかしいと思ってい
ました。

お陰様で泳ぎができて
せん。私の近所で水難事故で
死んだ子供がいますが、そ
の子は水泳の上手な子でし
た。泳ぎの上手な子ほど、
水難事故にあうというのに、
今の親は子供に泳ぎを教え
ます。泳げない私は、プー
ルや川や海には入りません。
私は正しい選択をしたと考
えています。又、体の勉強

をするうちに改めて正しい選択であったことに気がつきました。

私達人間の血液は、心臓から勢いよく出され血管を流れますが、水の中にいれば魚のように血液中の酸素は浮袋に取り入れます。肺や皮下脂肪等が浮き袋になります。

浮き袋の中に酸素を取られた血液は血管の中で流れを止めてしまいます。血液とは酸素が血を赤くして、酸素がなくなつた血液は黒くなります。プールに長く入つていけば唇が黒くなるのはそのためではありませんか。それでも泳げば心臓から血液は押し出されます。魚のように小さな心臓であれば血液の流れが悪くても問題はありますが、人間は大きな心臓から勢いよく押し出されます。心臓には大きな負担が掛かります。プールに長く入つていれば筋力も大幅に低下しますから競技に出る水泳選手は陸上でトレーニングをします。何も知らない一般人は水泳で筋肉ができると感違いしています。

危険なプール

初潮前の女の子の膣内は菌が入つても殺菌できませんが、初潮後の女性の膣内は精子を迎える準備をしますから菌も生かしてしまいます。外陰唇、内陰唇という2枚の扉ができるのも殺菌できない膣内に菌が入らないようにする素晴らしい人体の構造だと思えます。

だから女性の正座は股を閉じて座るのではないのでしょうか。子供達に体育座りを教える学校の先生方は、親から何も教わつてこなかったのでしょうか。

足を、そして腰を悪くした人が、プールは浮力があるから歩行訓練ができると言つて通われますが、プールで浮力を覚えてしまった筋肉は陸上の引力がある所で体を支える力を失つてしまいます。プールから帰つた子供達が、だらしなくなつてしまうのは仕方がないことです。

宇宙から帰つた飛行士が地上に降りてからしばらくは歩けません。人間の体重は平均50kg位あります。10

kgの米袋5個の重さです。普段私達は、この体重を筋肉の力で引力に逆らつて生活しています。浮力のあるプールで体を動かすことを覚えた筋肉は、引力がある陸上で腰痛、ひざ痛の原因をつくります。

足腰が、より悪化したことを嘆くより、安易に楽をしようとした自分を責めて下さい。

プールから帰つた子供に「だらしがない」と叱る前に、プールへ行かせた親であるご自分を責めて下さい。

以前、教室に通う子供達30人に「プールに入ったら、すぐオシッコをしよう」と人は手を上げて下さい」と言つた処、28名が手を上げました。99%です。100人が入っているプールの中で99人がオシッコをしたらプールの水は黄色になつては、ずなのに、プールの水は、とてもきれいに澄んでいます。よほど強力な薬品が使われていると思えます。

以前、埼玉県の富士見野のプールで、子供が排水口に吸い込まれて亡くなりました。

事故の一年前、太いバンセンというハリガネで排水口の金網は止めてあつたのに、バンセンが解けていたというですから怖い話です。そんな薬品が体に入らないわけがありません。

水難事故で亡くなる子供のほとんどは泳ぎに自信のある子供であると聞きます。泳げない子供は無理をしません。最もな話です。

暑い夏に水浴びをしたい気持は理解できますが、プールの怖さを理解の上決断するという、親としての強い意識がなければ、自分のかわいい子供を守ることができません。

生野菜(サラダ)

夏の野菜は体を冷やす働きをします。さっぱりして暑い日には欠かせないと、言つて、スーパーマーケットで買った野菜を山ほどサラダにして食べる人がいます。

昔の人は、生野菜を極力食べないようにしていました。生野菜が体に入つて体温と同じ36℃にするのは水以上に熱量を必要とします。熱量をつくり出すた

めにグレカゴンというホルモンが、肝臓から糖を引き出します。そしてインスリンというホルモンで燃焼させますが、そんなにたくさん糖を燃焼できないということになれば、糖は血液の中に入り血糖値を上げます。サラダも糖尿病の一因です。昔の人は、生野菜を漬物にしてエコ食をしていました。

特にトマトは体を冷やしますから、私は一食数切れしか食べません。

昔、アメリカの大統領だったリンカーンが暗殺されました。最初の暗殺計画はトマトでした。生のトマトを食べさせて殺すつもりでしたが、料理長が煮てリンカーンに食べさせました。この失敗で料理長が自殺をしたという話が残っています。

トマトはペルーで生れ、アメリカに渡り、ヨーロッパへ渡つた観葉植物のひとつでした。イタリアで料理に使われ食べ物になつたと聞きました。イタリアの国旗の色は、トマトの赤とピーマンの緑とピザ生地

生意気な20才 昭和40年



黄色と聞いています。ピザがそのまま国旗になったみたいですね。外国では、トマトは調理して食べていますが、日本人は生で食べるほうが多いようです。私もトマトは好物です。大好きなトマトでも丸齧りしません。上品に切って数切れ食べた方がおいしいのではありませんか。食塩をふりかけます。

塩分は毎日9g体外へ出てしまいますから減塩したら夏ののり切れません。塩気の多い梅干も食べ、梅酢も飲みます。

私の健康は間違いの多い常識に縛られないことです。そして本から学ぶより、父

の教え・先人の言葉から学ぶことです。本・或いはテレビで健康に良い食べ物を教えています。先月良いと言った物が今月は悪くなったり、信頼できるものはありません。

無駄

私は学歴を必要としません。試験のための無駄な勉強をしないで、この世界で必要なことを先人から学び、父から学びました。たぐさんの勉強をしてみました。が無駄な勉強までしません。高校・大学で皆様が学んだことは何%生きていますか。無駄が多かったはず。私は、無駄なことをする時間は遊びに使いました。遊びも大切な勉強です。海外へも今回で65回目です。16才で自動車の免許を取って、車を乗りまわしました。友達の中で自動車を持つているのは自分だけという時代でした。スキー・スケート・ゴルフ等、友人達の数倍人生を楽しんできました。遊びの中でも賭け事に繋がるマージャンや花札、トランプ等は父の影響があり一



スキー・スケート・ドライブと遊びまくった20才 昭和40年 大山にて

切手を出しません。酒やワイン、タバコ、コーヒー等もヨーロッパのあらゆる国の味を楽しんできました。私は自分の経験から、学校で生徒の指導をする先生方に声を大にして申し上げたいことがあります。「生徒を正しく導く立場で、何んの経験もなく、想像だけで口先問答しても、生徒の心を正しく動かせるのでしょうか。生徒を正しく導きたいのなら、高校や大学へ行っている時間は無駄な時間です。もつと、もつと多くの経験をして正邪の判断ができる人になって教壇に立つて下さい。私は今日まで、たくさん経験をしました。まだまだ物足りない気持ちです。」

教室の皆さんと北京旅行に行ってきました!!

8月号に特集します。

☆出発日：7月2日(金)～4日間

- 7月2日(金) 成田発
17:20 ANAにて北京へ
20:10 着後、専用車にてホテルへ 【北京泊】
- 7月3日(土) 北京観光
世界遺産◎万里の長城 西太后ゆかりの中国最大の庭園世界遺産◎頤和園 北京オリンピックメイン会場◎鳥の巣と水立方
◎北京首都博物館 【北京泊】
☆朝食：ホテル 昼食：点心料理 夕食：羊肉を用いた中華風しゃぶしゃぶ
- 7月4日(日) 北京観光
北京のシンボル◎天安門広場 明清朝を物語る紫禁城と呼ばれた世界遺産◎故宮博物院 皇帝が天を祀った世界遺産◎天壇公園 ◎前門大街散策 【北京泊】
☆朝食：ホテル 昼食：四川料理 夕食：老舗「全聚德」にて北京ダックと北京料理
- 7月5日(月)
北京発8:30 帰国の途へ 13:00 通関後、解散。

編集後記

飼犬に襲われるというニュースを聞きます。飼猫に引つ掻かれたという話を聞きます。犬は狼を改良して飼犬にした生物です。猫はリビア人が豹を飼猫にして輸出したと聞きました。

どんな方法で改良したのか、先人達の知恵も無視して飼つていけば、人間は、いつか犬や猫の逆襲にあうと思います。今、先人達の知恵を優先して考える時代がきているように思います。

政治を知らない人が、票集めだけで政治家になり、学校

の先生はマニュアルに逸脱しなければ可と考へ。医者 は……と恐ろしい時代です。父母から、或いは身近の同年代から先人達の知恵を聞き、世の中を正常な軌道にのせる努力をしませんか。月末に近い日曜日に、三和の本部教室で、毎月勉強会を開きますので是非、ご参加下さい。

杉本芳郎

