

Physical Mental Spiritual
Simple Economical Universal
Total Lifestyle Change

トータルヘルス

自然を基調にした健康づくりの情報誌

年6回発行
年間購読料 〒共1800円
郵便振替 トータルヘルス 00190-9-173681

No. 46

巻頭言

毎年デパートを賑わすバレンタインデー。健康とは無縁のイベントのようだ。しかし実は、このバレンタイン氏こそ、愛が脳と体におよぼす好影響を初めて示唆した人である。紀元二七〇年、ローマのクラウディウス皇帝は、強健な軍備を整えるため、妻帯者より独身の兵士を求めた。独身の方が一意専心の精神で闘えるだろうと考え、青年の結婚を法律で禁止させた。しかしバレンタイン氏は皇帝の意見に同調できず、聖職者として密かに結婚の司式を執り行い続け、ついに処刑され殉教した。バレンタイン氏の「家族から温かい抱擁を受けて戦地に出ていった兵士は、独身の兵士に比べて、危険や死に直面する強靱な勇気を持つ」と言う主張は、約一七〇〇年後ある研究者たちによって証明された。心理学者カレン・グレイウエンの実験によれば、愛する者同士が抱擁すると、視床下部が分泌する「オキシトシン」が血中に増加し、不安や恐れを鎮めてくれることがわかったのである。また、このホルモンには心臓病の予防効果もあるようだ。別の医学研究は「抱擁」が多くの病気を発見している。オハイオ州コロンバスにあるグランド病院の看護教育者、パメラ・マツコイは「睡眠薬に依存している人々も、抱きしめられたり、触れられたりすると薬を止められることがしばしばある」と主張する。米国出版の「触れる喜び」の著者ヘレン・コルトンは、スキンシップを受けた人々は血中ヘモグロビンが目立って増加し、酸素が血液中により多く供給されると述べている。これは、組織が生き活きと機能することを意味している。

一昔前とは変ってきているものの、欧米と比較すると我が国ではまだ「抱擁の勧め」は国民性になじまないものがある。しかし、例えば挨拶の時にちよつと肩に手を置く、あるいは握手をするなどは心がけてもよいのではないだろうか。手をつないでの散歩もお勧めだ。愛する家族とはもとより、友人、隣家の子供など、機会があれば触れ合うことによる、さらなる親密さを築く試みを始めてみてはいかがだろうか。バレンタインデーが来るたびに、殉教者の主張を思い出し、親しみのこもった触れ合いと眼差しで、愛する人々を祝福したいものだ。

参考資料

<http://www.foxnews.com/story/0,2933,249138,00.html> 他

CONTENTS 目次

- 巻頭言 バレンタイン氏のお勧め一愛のふれあい……………1
- 人格を形成する前頭葉⑥ 食べ物の前頭葉に与える影響…2～4
- 家庭でできる自然療法 メニエール病……………5～6
- 肉を食べない100の理由……………7～9
- ハーブとあなたの健康 ビルベリー……………10
- 生ジュースで活き活きライフ レモンジュース……………11～12
- クッキング 冬のおしゃれ料理……………13
- 日本健生協会だより……………16