

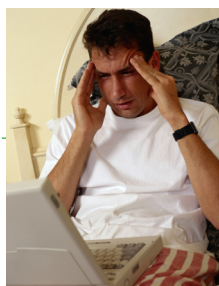
Physical Mental Spiritual  
Simple Economical Universal  
Total Lifestyle Change

自然を基調にした健康づくりの情報誌

# トータルヘルス

## No.73

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



### 巻頭言

## 休息—大切な自分を大切に扱おう

現代の企業は不況に加え新たな問題を抱え始めている。「新型うつ病」と呼ばれる病に陥っている社員を持つ企業は日本全企業の65%にも達しているという。この病は不眠や気分の落ち込み、意欲喪失などの症状を呈する一方、職場を離れると気分が回復し、また、自分がうつ状態になるのは、会社や他人のせいだとする傾向があるという。抗うつ剤もあまり効かないということ、会社はもとより病を持つ社員も共に苦しんでいる。

新型うつ病を研究しているある医療従事者によれば、この病は、これまで名門を目指し、小中学生の時から寝る間も惜しんで勉強をし続け、睡眠時間は3時間などというのが当たり前のよう過ぎてきた人、あるいは、夜通しパソコンなどで時を過ごすなど、いずれも十分な睡眠をとる習慣に欠けてきた若手社員が多い傾向にあるという。もちろん例外もある。

米国で脳、特に前頭葉の研究を重ねてきたネイル・ネドリー博士は、注意力、記憶力、意志の力、道徳的判断力、感情をコントロールする力などの喪失は、脳の前頭葉の部分に欠陥が生じていることが要因だと、詳細な研究を彼の著書にまとめている。その中には、睡眠不足が続くことによっても前頭葉が十分に機能しなくなり、前述のようなダメージを受けることも記している。

現代は人をどんどんと夜型人間へと促して、眠らせないようにしている。24時間営業の店、ゲームセンター、テレビ、インターネット、そして眠気を覚ますカフェインの力。人は、心も体も疲れながらもなお働き、遊び続ける。若くてエネルギーがある体はこうした生活でも何年も続けられる。しかしその果てにやってくる心身のダメージについては計算外だ。こうした若者たちが休息はとてとて大事なこと、日々取らなくてはならないものだと知ることが、心と身体の状態からも引き上げられるだろう。もしそれができなくても、少なくとも、脳が語りかける「疲れている、休むべき」という休息司令を感じるときには出来る限り従うという試みはして欲しいものである。座業をしている人にとっては日光の元で歩いたり運動をすることは心身に確かなリフレッシュとなる。十分な休息を取ることが、現代人にとっては難しく、ある意味贅沢と思われる。しかし、夜毎の休息、週に一度の休息の時間を惜しんでいると、いつかはもっと多くの時間を休息に費やす

ようにと病に伏さなければならなくなる。

ひとりひとりとはどれほど大切な存在であるか！休息司令にはまさに、「大切な人よ、生きよ、健やかであれ」といつて送られる信号である。大切な自分には十分な贅沢をしてあげよう。その習慣の果てには心身の爽快感、充実したエネルギーが日々が確かに待っているのだから。

### Contents 目次

- 巻頭言 休息—大切な自分を大切に扱おう ..... 1
- 糖尿病 回復への道 (2) 薬を使わずに管理する... 2~6
- 家庭でできる自然療法 ガンの予防と回復 (最終回) 7~10
- Topicsガン—私はこのようにして回復しました! (4) ... 11
- 野菜は力① もっと大豆を食べよう! ..... 12~13
- クッキング: ソフトな豆のお焼き 他 ..... 14
- NKKだよりガン-明日に希望を!/ユーチパインズ日本校 16