

7月3日（月）

おはようございます。

関東に「脾」という言葉があります。脾臓という臓器の脾という漢字を書きます。脾臓という臓器はどんな働きをしているかという、白血球を作って、古い赤血球を破壊する役割を果たしています。その同じ字を書くのですが、脾臓のことではありません。

関東でいう「脾」とは、二人の人が同じ栄養の高い食品を食べても、片方的人是上手に吸収してそれで元気になるのに、もう一人の人は、食べてもすぐ排出してしまいうまく吸収しないということと関係があるのです。この体に必要なものを取り込む作用のことを、関東では「脾」というのです。

脾という作用は、ストレスに非常に弱いのだそうです。つまりストレスがあると、うまく作用しない。この作用が機能しないと、おしっこが出にくくなって、水分の代謝が悪くなり夏バテになるのです。また、梅雨の時期は特に動きが悪いのだそうです。湿気が大嫌いなのです。ところが、湿気が多く蒸し暑い梅雨の時期に、われわれはよく冷たいジュースとかをがぶがぶ飲んでしまいやすい。胃にも悪いのですが、それだけではなく、脾の作用を明らかに緩慢にさせてしまうのです。すると体に必要な栄養を十分に摂取できなくなってしまいます。

日本は夏の前に梅雨があります。この時期に脾の作用を鈍らせてしまうと、夏になったときに夏バテになるのです。やる気がぜんぜん起きないとか、高校3年生であれば、非常に大切な時期にがんばりが効かないということにもなりかねない。

ではどうすればいいか。とにかく冷たいものを飲み過ぎないということと、そら豆とか枝豆とか黒豆とかの豆類や、夏祭りなどで売っている髭のついたトウモロコシなどを食べるのがとてもいいらしい。またハトムギ茶もいいという。そうすると、脾の作用が活性化して、暑い夏をバテてしまうことなく乗り越えることができるわけです。とにかくこの時期に、冷たい飲み物を飲み過ぎると、体に必要な栄養を取り込む脾の作用を緩慢にさせるということをよくわかっておくことが大事です。

ソフトバンクの王貞治さんは、夏でも熱いお茶を飲んでいました。またダライ・ラマ法王も夏でも暑いお湯を飲んでいました。皆さんはそこまでしなくてもいいのですが、冷たいものの飲み過ぎは、体の代謝を悪くするということを分かっておくことです。また、どんな食べ物が必要かもよく考えて生活して下さい。

この夏に夏バテすることのないようにしてください。学校長