

第 56 号
平成 25 年
7 月
HP に創刊号から
連載中

もう一つの道

情報は、うのみにせず、注意
深く徐々に試してください。

山田整骨院
熊本市中央区出水 4-25-1
096-364-7611

<http://yamadasu.com/>

熊本交通事故, 山田整骨院

検索

<http://www.jiko-kumamoto.net/>

西医学的避暑法 医学博士 梶尾太郎

昭和 36 年 7 月号 月刊西医学

体温の調節

われわれが快感をおぼえるのは生活作用が最も順調に平静に行われつつあるときで、この順調平静の破れたときには不快感を生じ、種々の健康障害をきたします。この順調平静は人の体温の産生と発散が均衡を保つ場合で、特に体温の発散が自然に適度なときです。…略

暑熱の生体に及ぼす作用

日本の夏は湿気が多いために蒸発が妨げられて蒸暑く感じ、暑熱に抵抗しにくいのです。周囲の温度が熱せられるときは、まず血管緊張度の低減を伴い、脈拍は増加するが、動脈血中に含まれる酸素の割合は減じます。尿排泄、食欲および一般活動力の減退を示します。…略

西医学的暑熱対策

近年、機械文明の進歩により肉体労働がすくなくなり、また冷房装置やエアーコンディショナの普及により、暑熱や湿気の害があまり問題にならなくなったようですが、かえって、そういう装置のない環境にさらされた場合にひどく暑さを感じるということになります。

西医学では日射病も夏季脳炎も生水の不足と便秘が原因と考えています。便秘による腸内毒素が脳の点状出血を引き起こすのです。また、昏睡におちいるにはアシドーシス（酸毒症）のためであり、虚脱やチアノーゼに陥るのは一酸化炭素が、胃液の塩酸の塩素と化合して、ホスゲンを作り、その中毒によると解釈します。

生水または**柿茶**を始終飲めば、老廃物を排泄し、アシドーシスとなるのを防ぎ、**スイマグ**の飲用とあいまって便秘を治します。日射病で倒れたときは、衣服を開いて胸を冷水でしぼったタオルで冷やし、涼しいところへ寝かせます。口に水を含んで顔から胸にかけてプーッと吹き掛けてやることは、次式のようにホスゲンを消すことになり、意識を回復します。



(ホスゲン) (水) (炭酸ガス) (塩素)

水の大切なゆえんです。

ところで、毛細血管は皮膚の表面に、グローミュー（動静脈吻合）は皮膚の深部に分布していて、暑いときは毛細血管に、寒いときはグローミューの方に余計血液を流して体温を調節するようになっています。

す。グローミューを働かせるには、温冷浴、裸療法、毛管運動、人体回転儀などが有効です。実際、人体回転儀は風にあたることもあって涼しく感じます。暑いからといって、ビールを飲んだり、あん蜜やアイスクリームを食べると、アルコールや砂糖のためにグローミューを破壊することになります。…略

敷布団よりも板と木枕の方が涼しく湿気を防ぎます。…略

食物は燃料ですから、人一倍の暑がりというのは、燃料のくべすぎ、すなわち過食ということになります。その証拠に、断食や純生野菜食をやると、体温が35度台になり夏季でも汗が出ず寒いくらいに感じます。夏、食欲がなくなるのは、皮下の脂肪を落とすこともかねている自然の避暑法なのです。

もう一つ大きな問題は発汗の処置です。発汗することは、水、ビタミンC、食塩を失うことになります。食塩の塩素は胃液の原料、ナトリウムは腸液の原料となりますが、その不足により胃アトニーや下痢や便秘や脚気を招きます。水分の不足は胃腸壁に汚物が付着して粘膜の炎症をおこし、ビタミンCの不足は皮下出血を生じて日射病の病理に相当します。これらは生水、柿茶、生野菜、ゴマ塩などで補給しますが、食塩は塩水にしないで物につけて食べ、水とは40分の間隔をあげます。また、汗をかいても、そのまま引込めてしまっただけ汗をふきとったりすると、ビタミンAを失うので、夏に適当にうなぎ、天ぷら、ゴマなどを食べて補いをします。

結論として、暑いときは暑いこと、寒いときは寒いことが身体を鍛錬することと考へ、余り人工的な冷暖房になじまぬようにし、一年を通じて平牀に寝み、温冷浴を励行するというような西医学の生活が、合理的な避暑法といえましょう。

解 説

柿茶とは柿の葉のお茶です。ビタミンCが豊富で弱アルカリ性で、戦時中は西式の秘薬として用いられました。スイマグは水酸化マグネシウムという下剤です。西式で唯一用いる薬です。無理のない排便を促し、高令の方に特にお勧めです。安価すぎて市販されていません。私は4ccを500ccの水で薄めて飲んでいきます。無理なく飲めて硬さも大きさも芸術的です。温冷浴とは湯と水の交互浴です。1分づつ、4回づつ行い、最後は水です。今年は猛暑ですので、患者さんに浴槽に水を張って温水シャワーとの交互浴を勧めています。温冷浴後はよく冷えて冷房が寒く感じる程です。心臓の弱い人は、慎重に徐々に行ってください。子供さん達には特にお勧めです。日射病、今日の熱中症にはホスゲンを消す水がとても重要だと捉えています。つまり暑い時の冷水浴は理にかなっているということです。もう一つの道、第33号には、胃塩酸と一酸化炭素が化合してホスゲンが出来るので、日射病に罹った時には、食物を与えて胃塩酸を使わせれば、治ると記載されています。