



ようくん、一人でご飯を食べられます。はじめくんは、黙々と食べています。しかし、二人とも確実にボクより食べます。ただ、ようくんは小麦アレルギーなので、パンなどは食べられません。たまごは、克服しました。小麦入りも、もうすぐ大丈夫になるでしょう！

## 【今月の元気になる言葉】

どんな日であれ、  
その日をとことん楽しむこと。  
ありのままの一日。  
ありのままの人々。  
過去は、現在に感謝すべきだということを  
わたしに教えてくれたような気がします。  
未来を心配してばかりいたら、  
現在を思うさま楽しむゆとりが  
奪われてしまうわ。



オードリー・ヘップバーン

今年の夏は、頭がクラクラするくらい暑いです。8月になったらどうなるかと心配していたら、長期予報では、9月までこの暑さが続くらしいです。心配なのは、あなたの体の水不足です。

私たちの体に含まれる水分は、60kgの人で35%にもなります。普通の生活では、1日に2.5%の水分が出て行きます。尿として1.5%、汗として皮膚から600ml(コップ3杯)、呼吸から300ml、便から100ml。従って、水分として2.5%を摂らないと水分不足になります。これは、普通の生活のことですから、今年は皮膚からの発汗量が半端ないので、3%くらいは必要でしょう！

熱中症がこの時季話題になりますが、もっと怖いのは、脳梗塞、心筋梗塞、めまい・ふらつきによる転倒です。特に血圧の薬を飲まれている方は要注意です。夏場は、気温の上昇と共に血管も拡張し、通常血圧も下がります。上がる方は、非常に危険です。血液粘度(ベタベタ・ドロドロ)が上がり、心臓が頑張らないと送られない状態です。

血中の水分不足で血圧を上げている可能性があるからです。また、血圧の薬を飲まれている方は要注意としたのは、通常より血圧が下がっているのに、薬によりさらに下げすぎる事があるからです。転倒リスクが上昇。

そもそも、高血圧学会が決めた血圧の基準値に問題があります。最高血圧135、最低血圧が85。20歳の人でも100歳の人でもこの基準値は変わりません。脂質や骨粗鬆症など他の基準値も同じで、20歳の人を基準にしています。老化は誰でもやってきます。動脈硬化(血管が硬くなる)は、年齢を重ねるごとにすべての人に例外なく起こります。血管が硬くなれば、血液を送るために血管に圧力がかかり、当然血圧は上がります。だから、ボクは、年齢と共に血圧は上がっていくのは当然だと考えています。(上がらなければいけないと)薬の力で見た目の数値を落とせば、もし血管に血栓が詰まったときに、それを飛ばす力が無くなり梗塞がおきます。(脳にもいかない)

関東医療クリニックの松本光正医師は、「自分の年齢に90を足した数値が最高血圧の標準値」と断言しています。例えば、70歳の人であれば、70+90=160が良いと言います。ただ、注意しなければいけないのは、最高血圧と最低血圧のバランスを見なければいけません。動脈硬化が進行すると、最高血圧の数値が上がり、最低血圧の数値が下がってきます。このバランスを「脈圧」といいます。これが計算式です「最高血圧-最低血圧」この引き算をして、30~70の範囲であれば、ほぼ安心です。バランス的には50がベストです。普段最高血圧が120くらいの方が、ある日150ありました。人の身体の司令塔は、今自分にとって最良の結果を出すために様々な指令を出します。血圧を150に上げたのは、今のあなたにとって、150が必要だったのです。その時に自問自答するのです。「今の私、気持ち悪い?ふらふらする?頭痛い?食欲ない?」など…。普段と変わらなければ心配無用!血圧の数値だけを見て、一喜一憂するのはもう止めましょう!病気を作っちゃいますよ!

今月号のカレンダーの裏面に、血圧の「座位、立位測定」の勧め」を書いてます。ぜひこんな夏、実践してみてください。この手紙が届くあなたは測定無料ですからお気軽にお越し下さい。オノドラの目標は**元気で長生き**です!

汗と共に5代栄養素の一つ、生きて行くには欠かせないミネラルも排出してしまいます。基本は血液の質です。きれいな血をサラサラと流し、体に十分なミネラルを補給し、この夏を楽しく元気に乗り切りましょう(\*^\_^\*)

はじめてとらきち君からの手紙を読む方へ、はじめ君とよう君は店長の孫です。多少の可愛いがりすぎは、お許し下さい。