



薫るさわやかな季節となりました。暖かくなってまいりますと、なんとなく体を動かしたくなってきますよね。正食をある程度、実践していますと、おのずと旬の食材をいただきますので、体が季節を感じることができます。その一方で、これからの季節には、『五月病』と言われる、軽いうつ状態になってしまう方もおられます。一時的な五月病程度なら良いのですが、うつ病や統合失調症なども急増し、我が国はもはや『精神病大国』といっているくらいです。年間の自殺者も3万人を軽く越え、日本のどこかで毎日約100人近くの方が自殺をしていることになり、また、急増する奇怪な事件や犯罪年齢の低下などを観ても、この国の異常さがうかがえます。

ご存知のとおり、マクロビオティックの考えでは、感情の変化も誤った食生活に起因することがあると考えます。環境ホルモンや電磁波などの影響により精神状態に異常をきたすことは、度々報道されています。しかし、食にまで踏み込んだ報道は、ほとんどありません。早くここに気付かなければ、事態は確実に悪化します。

食事からの影響の中でも、過度に精製された白砂糖の過剰摂取の問題は、私自身も日常の診察の中で非常に危惧していることの一つです。砂糖の過剰摂取からくる影響は、挙げればキリがないほどありますが、なかでも精神面に与える影響は甚大です。特に体がきちんと発達していない子供達に与える影響は、さらに深刻です。

岩手大学名誉教授の大沢先生の著書『その食事では悪くなる』の中にも、この問題が詳しく述べられています。特に青少年犯罪と清涼飲料水の摂取量は相関すると指摘されている部分は、私の診療経験に照らしても非常に共感できます。私の経験でも、食事を特別に改善しなくても、清涼飲料水を飲まなくなっただけで、精神面の



問題のみならず、様々な症状が改善する子供がたくさんいます。

最近の統計では、全国の自販機による清涼飲料水の総売上は年間7兆523億円、国民一人当たりになると5万5400円で、本数にすると460本となっており、さらに年々増加傾向にあるそうです。街中の至るところに自販機があり、病気を治すはずの病院にもたくさんの自販機が置いてあります。特に精神病患者は甘いものや刺激物の嗜好が強いのですが、ある精神病院では毎月の自販機の売り上げが軽く30万円を超え、経営にはかせない物だそうです。

一般の缶ジュースや缶コーヒーには、多いものでは30g以上、ビールでは56g(350ml中)も砂糖が入っているものもあります。一般のスティックタイプの砂糖で、軽く10本以上ですよ。(『砂糖』と書くとイメージが悪いので『炭水化物』と置き換えて書かれています。)

現代社会に暮らす我々にとっては、社会生活を営む以上、必ず何らかのストレスが生じます。ストレスが生じると、一時的にでも緊張が緩んだように感じられる、甘いものやアルコールなどをとることが習慣になりがちです。しかし、ストレスが自分の生活習慣のどこからくるのかを見極め、肉体的にも精神的にもアプローチしていけることが、東洋的哲学をベースとするマクロビオティックの醍醐味であり、素晴らしいさであると言えるでしょう。

是非、楽しみながら実践していきましょう。