

究極の“資産”を求めて！

ふと心の中で立ち止まって考えてみると、今、自分がここに存在することは奇跡である事に気づきます。数え切れないような偶然の中で自分の存在が確定した精子と卵子の出会いから、総てが始まった事を知ると、今、ここにいる自分の存在の価値が見えてきます。そして「命」とは非常に危ういものである事を知ると、命の管理を任された自分の責任を感じます。

命の管理とは「健康管理」の事、
「健康管理」は「自分を知る」事から始まります。

ヒトは遺伝的特性が殆ど同じ双子以外には、固有の遺伝因子を持って生まれてきます。両親と子供は外見的類似性にとどまらず、様々な類似点があり、加齢と共に両親の「検査値」と同じ特徴が現れてきます。従って、両親の「検査値」や「病歴」を知れば、将来の自分の「健康管理」に役立ちます。

しかし、検査値にはそのような明らかな遺伝的特性があるにも拘わらず、その時点での「病気の診断」だけに使われ、「病気の予防」や「健康管理」には殆ど活用されていません。

肥満の親子は外見の類似性だけでなく、様々な「生活習慣病」が潜んでいます。食生活が同じであるだけでなく、両親と同じ「生活習慣病」が加齢と共に発症するという事実は、医学的な知識がなくても想像できると思います。ヒトは外見だけでなく、様々な「遺伝的特性」を受け継いでいるのです。



例えば、体重増加が「血糖値」の増加になり易い体質の人は、将来的に、「心筋梗塞」や「脳梗塞」になりやすいと言う事。更に、両親や高齢の親戚に同じような病歴があれば、血管の老化である「動脈硬化」が進行しやすいこと。そして、「動脈硬化」の進行を遅らせれば、将来的に介護の負担を減らし、自力で生活できる期間を伸ばし、社会的にも経済的にも貢献できること、その恩恵は自分だけにとどまらず、社会的にも意義のある事が理解できます。

自分を知るとは、自分の身体を知る事。「生命科学」は正に自分を知る学問です。ヒトは時間とともに老化が進行し、その老化のスピードを意識することは出来ませんが、10年前の自分と現在の自分を比較すると一目瞭然です。

しかし、毎日の積み重ねが10年ですから、毎日実行できる事の積み重ねが10年後のあなた姿なのです！

病とはヒトの身体が制御できる領域を超えて発症します。従って、身体が制御できないレベルまで無視をすると、手遅れ、あとの祭りという悲惨な結果が訪れます。そして、1回限りの人生を全うするには、毎日の「食生活」が重要です。

幸運にも私達は、食生活をエンjoy出来る時代に生まれてきました。それは、人類誕生以来の長い歴史の中で、初めての経験とチャンスなのかも知れません！

戦後の「腹」を満たす食生活から、「栄養」を満たす食生活が出来る時代に、更に、食生活では十分に補えない「栄養」も「サプリメント」と言う「栄養素の塊」で補える時代が来るとは、誰が予測できたでしょうか…？

現代は、栄養（食）を満たすと言う時代から、自分の「危険因子」を減らす試みとして自分に必要な「栄養」を的確に「サプリメント」で摂取する事が出来る時代になりました。人生100年の時代を健康で全うするには、人生50年の時代と同じ栄養対策では不可能です。

健康とは「究極の資産」である事を是非、実感して頂き、そしてそれを自覚することから「健康管理」を日々の生活で実行して頂きたいという目的で、ライフケアは「健康講座」を開催しています。ご参加下さい！