

健康話



産山村診療所
林田 来介 先生

ものすごい豪雨が続きました。皆さん方は被害などなかったでしょうか？

産山に来て半年が過ぎました。季節とともに変化する野山の景色に日々新鮮な感動があります。生活面で一番変わったのは、食卓にたくさん野菜が並ぶようになったことです。ここに住んで一番良かったと思うことは、新鮮な野菜をいただけることです。スーパーに並ぶ野菜と違って、それぞれの家庭で作られている野菜は個性豊かです。形も様々ですが、味も濃くて、これが野菜の味だ！と自己主張しているような感じがします。おかげさまで体調も良好です。

さて、前回は高血圧症の話をしました。長い人類の歴史において塩は貴重品、昔はおのずと減塩食になっていたのでしょう。高血圧症、高脂血症、糖尿病、メタボリック：こうした疾病は、いずれも戦後の急激な生活の変化によって

生み出されたものです。豊かな生活が日本人の寿命を長くしたのは事実ですが、そろそろ豊かさの弊害にも気付く必要が出てきたようです。

既に、皆さんはよく理解されていると思いますが、野菜を育てる時、その野菜のルーツや一つ一つの野菜の特徴を理解しないとうまく育てられません（私はまだ勉強不足ですが。）

人間も同じです。私達の遺伝子には何万年という経験が蓄積されています。そういう自分の身体の特徴をよく理解して、受け継いだ遺伝子に逆らわずに、むしろ身に付けた能力を最大に引き出せるような生活が出来れば最高です。特に「無理がなくなってきたなあ」と心配されている年代の方、毎日の食事、自動車やテレビ中心の生活：、少し見直してみませんか？【お知らせ】8月13日から16日は休診いたします。

こんにちは！アンドリューです

翻訳：産山中学校 山寄 綾子 先生



～夏休みの過ごし方～ (其の2)

みなさん、日食は見られましたか？私は熊本市で見ました。とても美しかったです。

最近、熊本市の運転免許センターでテストを受けました。テストはとても難しかったです。多くの外国人が合格するまでに8回から9回も受けています。日本とアメリカの運転のテストはとても違って、難しいと感じます。アメリカでは教習所内ではなく、実際に道路に出て運転することが多いのです。私が14歳の時、運転を始めてしたわけですが、ひとりでは運転できませんでした。しかし14歳から16歳のあいだは両親を助手席にのせて運転をしていました。16歳の時初めて自分で運転することができました。運転免許を取るまでにかかる費用は3万円でアメリカの方が日本より安いです。ガソリンもリッター70円ほどで、車検代もかかりません。日本での運転免許取得が終了したのでホッとしています。とても緊張しました。

今、夏休みをととても楽しんでます。この夏は沖縄に行く予定です。

