



ザ・スペシフィック

JSCA ニュースレター 2015年・第6号

発行：日本上部頸椎カイロプラクティック協会

〒170-0002 東京都豊島区巣鴨1-20-13

TEL/(03)3946-5262 FAX/(03)3946-5077

URL/www.specific.jp



健康コラム 良くなる目的・楽になる目的

「辛い症状から早く解放されたい。」「早く楽になりたい。」とは誰もが思います。

この時、“良くなること”と“楽になること”を混同されている方は少なくありません。薬を例に挙げると分かりやすいかもしれません。

・薬を飲むと楽になる。→・薬が切れると辛くなる→・辛いから再び薬を飲む。

これは「楽になる」ことを目的とした一連の行動で、決して良くはなりません。

如何に症状を楽にするかではなく、なぜ症状が身体に現れ、自然に良くなっていかない状態にあるのかに目を向けることが解決への第一歩となるでしょう。



シリーズ

話題の本から

健康を考える

長生きするのに薬はいらない

薬剤師 宇多川久美子著 より

薬を飲むと「身体の声」が聞こえなくなる



薬を飲むことによって、症状が治まると、なぜそうなったのかを反省しなくなってしまいます。反省しない人が同じ生活習慣を続ければ、薬は増えていきます。薬に頼るということは、その場の症状を抑える一方で、身体の声に耳を貸さないということにもなるのです。病院で処方される薬の約9割は生活習慣病の薬と言われています。つまり、本当は自分で予防できる病気がほとんどだということなのです。薬を飲み、その症状をなかったことにして無理を重ねることだけはしないでほしいと願います。あなたは、自分の身体の声聞いてあげていますか？