



▽△ もしもの時に備える — 800 年前の教訓 △▽

日本は世界でも有数の自然災害の多い国です。地震、台風、豪雨、洪水など、近年も各地で大きな被害が発生しています。どれほど技術が進歩しても、自然の力を完全に防ぐことはできません。

実は今から約 800 年前にも、同じように災害への不安と向き合った人物がいました。鎌倉時代の歌人・随筆家であり、『枕草子』『徒然草』と並ぶ日本三大随筆の一つ『方丈記』を著した鴨長明です。『方丈記』には、長明が実際に目撃した大災害の様子が生々しく記録されています。

まず、安元三年（1177 年）の「安元の大火」です。

「風が激しく吹く夜、都の東南から出た火が西北へと燃え広がっていった。」
火災は強風にあおられ、当時の都を焼き尽くしました。長明は、その広がり方や時刻まで具体的に記しています。続いて、治承四年（1180 年）の「治承の辻風」です。
「大きなつむじ風が都を襲い、多くの家々が倒れ、屋根や建物の部材が空高く吹き上げられた。」
現代でいえば竜巻にも似た激しい突風だったと考えられています。

さらに、元暦二年（1185 年）の「元暦の大地震」については、

「山が崩れて川を埋め、海が傾いて陸地に津波が押し寄せ、地面が裂けて水が噴き出した。」と記し、人々が恐怖の中で暮らした様子を伝えています。
そして、「月日が重なり、年が過ぎ去ってしまうと、この地震のことを言葉にして口に出す人さえいなくなってしまった」と述べています。

『方丈記』が現代まで読み継がれている理由の一つは、こうした災害の記録が単なる出来事の報告ではなく、人間の暮らしのはかなさや、備えることの大切さを考えさせてくれるからでしょう。
災害は突然起こり、人の暮らしや財産を一瞬で奪います。だからこそ、目に見える安定を絶対視せず、変化や危機を前提に暮らしを整えることが大切だと分かります。
800 年前の長明の言葉は、現代の私たちにとっても、防災や日々の備えの重要性を静かに教えてくれています。

▽△ 季節の変わり目を元気に乗り切るための体調管理 △▽

季節の変わり目になると、「朝から体が重い」「頭痛が増えた」「疲れがなかなか取れない」といった不調を感じる方もおられることと思います。

こうした症状は、気温や気圧の変化による自律神経への負担だけでなく、夏場の生活習慣の影響が後になって表れることも関係しています。暑さによる睡眠不足や食欲低下が続くと、体力の回復に必要な栄養が不足しやすくなり、季節の変化への適応力も低下してしまいます。
まずは生活リズムを整え、そのうえで必要な栄養をしっかり補うことが、体調を立て直す近道です。

■まず見直したい生活習慣

体調管理というと栄養ばかりに目が向きがちですが、毎日の生活リズムも重要な要素です。

◎朝食を抜かない

朝食は、眠っている間に低下した体の活動スイッチを入れる役割があります。毎日できるだけ同じ時間に食べることで、体内時計が整いやすくなります。
食欲がない場合は、納豆や卵、豆腐など比較的食べやすい食品から始めるのがおすすめです。また、朝起きたらカーテンを開けて日光を浴びることも、生活リズムの安定に役立ちます。

◎睡眠不足をため込まない

季節の変わり目は自律神経が乱れやすいため、睡眠時間だけでなく睡眠の質も大切です。就寝時間と起床時間をできるだけ一定にし、夜更かしが続かないよう心掛けましょう。

■体調維持に役立つ栄養素

生活リズムを整えることに加えて、体を支える栄養素を意識的に摂ることも重要です。

◎たんぱく質

筋肉や内臓、皮膚などの材料となる栄養素です。体力維持にも欠かせず、不足すると疲れやすさにつながる場合があります。

主な食品：肉類、魚介類、卵、大豆製品

毎食の主菜として取り入れることを意識すると、無理なく摂取できます。

※腎臓病などでたんぱく質制限が必要な方は、主治医や管理栄養士の指示に従ってください。

◎ビタミンB群

食事から摂った栄養をエネルギーとして利用するために必要な栄養素です。不足すると疲労感や集中力の低下につながることがあります。

主な食品：豚肉、青魚、レバー、卵、玄米、納豆

◎マグネシウム

筋肉や神経の働きを支え、体内のさまざまな代謝にも関わるミネラルです。十分に摂取できていないと、頭痛や肩こり、不眠などの不調が現れる場合があります。

主な食品：ナッツ類、海藻類、大豆製品、葉物野菜、ごま

■長引く不調は医療機関へ相談を

季節の変わり目の不調は一時的なことも多いものの、症状が長期間続く場合には注意が必要です。疲労感や頭痛の背景に、貧血や甲状腺の病気、睡眠障害などが隠れているケースもあります。

「季節のせいだろう」と決めつけず、仕事や日常生活に支障が出ている場合は、早めに医療機関へ相談しましょう。

以上