

あなたのお子さん冷えていませんか？

新学期が始まりました。初めて保育園に通う乳幼児や新1年生は、新しい環境に順応できず、しばらく体調を崩すことが少なくありません。最近アレルギー体質の子、すぐ熱発をする子、胃腸の弱い子、落ち着きのない子などが増えてきている印象です。なぜ以前よりも体調を崩す子が増えているのでしょうか？

そこで「**体を温めると子どもは病気にならない**」(石原新菜、結實 著：PHP 研究所、2012年2月23日発行)というタイトルの本を紹介します。私自身、賛同するところや言い過ぎではと思うところもありますが、**子どもの平熱が一昔に比べて低くなっている**「**冷えが色々な病気にかかる原因**」(陰性体質)という点では、おおむね理解できます。

冬場に体を冷やす夏野菜を食べたり、水分が多かったり、一日中クーラーの中で過ごしたり、体を動かす機会が少ない日常では冷えないわけがありません。免疫力をアップさせるには、内からも外からも体を温める必要があります。

では、あなたのお子さんが冷えているために起こる症状(現象)とは？

- ① 普段の体温が36.5度以下
- ② 顔色が青白かったり、薄茶色をしている(顔色が悪い)
- ③ すぐ熱が出る、いつも鼻水を垂らしている、普段から嘔吐しやすい、中耳炎になりやすい、風邪をひきやすいなど
- ④ 手足が冷えている
- ⑤ おなかを触ると冷えている
- ⑥ 疲れやすく、体力がない、だるそうにしている
- ⑦ 貧血がある
- ⑧ 寝起きが悪い、いつも眠そうにしている

- ⑨ 夜泣きをする、夜中に何回も起きる
 - ⑩ 落ち着きがなく、かんしゃくを起こしやすい
 - ⑪ 車や電車に乗ると、乗り物酔い(おう吐しやすい)
 - ⑫ 湿疹、じんましん、喘息などがある
- ひとつでも当てはまった場合は、冷えているそうです。(陰性体質です)

また、著書では「**7つのアドバイス**」を詳しく説明しています。

- ① にんじん+リンゴジュースやみそ汁を毎日飲む
 - ② 腹巻をしておなかを冷やさないようにしよう
 - ③ 子どもの「好き」なものを食べさせる、子どもの「好き」「嫌い」は本能
- ※ スナック菓子ばかり食べて、食事が十分とれていないのは論外です。
- ④ 体を温める食べ物を選ぼう
 - ⑤ 赤ちゃんの頃から毎日湯船につかる習慣を
 - ⑥ 夏も冬も肌着は1年中着せよう
 - ⑦ 運動(体を動かす)習慣をつけよう

新菜(ニーナ)先生も二人のお子さんがあり、家では牛乳やバナナなど体を冷やす陰性食品をできるだけ食べさせないなど、上記の項目を毎日実践されて病気しない体質を維持しているようです。ご興味のある方は本を購入して読まれてはいかがでしょうか！ (たまなは)

