

ヨモギ風呂とテロメア仮説

初夏です。ヨモギ、家の周りに生えていませんか？

セイタカアワダチソウもたくさん生えていますよね。これも食べられると聞いて、びっくりなのですが、食べるのはヨモギも、アワダチソウもすこし抵抗がありませんか。ならば、風呂に入れてみようと思って、家の周りに生えていた10本ずつくらい、引き抜いて泥をおとして、洗濯ネットの目の細かいのに入れて、湯船につけてみたのです。子供がふざけて揉みだします。何とも言えぬ、草の臭いがします。お湯はわずかに緑色になります。実験と思って、お湯を口に含んでみると、ほんのり甘い。飲みはしませんが、なんとなく薬草風呂に入っている得した気分になります。

頭や体を洗ってみて、びっくりします。いつもの二倍くらいさっぱり洗い上がります。皮脂のカスが大量に落ちるので、入ったあとに、排水溝のつまりを心配しないといけないくらいです。これは、水に溶け込んだイオンが、皮脂と石鹼との結合を促進して、沈殿物（ミセルコロイドとか言ったか）を作る反応が起こしているのでしょうか。さらに、上がったあとのポカポカ感が長いこと続いて、とても気持ちが良いのでした。

こんなに手軽に薬草風呂に入れるなんて、もっと自然を利用しないと感じた一日でした。

最近役に立つ植物も雑草としての扱いが過ぎるのではという内容で、もう少し書かせていただきます。今年は、野イチゴが豊作です。そのまま食べられるので、うちの子供達とイチゴ狩りを楽しんでいます。ヘビイチゴ（粒が小さい）とは違います。これも食べられますが、おいしくないのです。また、時期は少し過ぎましたが、スカンポ（イタドリ）も若いうちは、美味です。皮をむくと、生で安全に食べられる野草です。すっぱくて、喉の渇きをいやします。大きくなると、固くなって、食べられる部分が減ります。無理やり食べるならば、先端のほうをゆがいて、おひたしにするとか、刻んで炊き込みご飯にすると美味です。

今年は春につくしも大量に収穫しました。つくしは、おひたしやつくだににすると美味ですし、日持ちもします。僕が好きなのは、卵とじと天ぷらです。つくしを食べると、花粉症にもなりにくいという話もあります。家の周りに生えている人は、来年チャレンジしてみてください。水に半日つけておくだけで、あく抜きできます。

もうすこしすると、夙川の桜並木のさくらんぼがなります。あれもうまい。つまみ食いしながら、子供と散歩するのがとても楽しみです。

このように春から夏にかけては、結構食べられる植物が周りがあるので、田舎まで出かけなくても、気軽に狩りができますので、ちょっと周りの木々や植物に目をむけてみてください。

次に、テロメア仮説のはなし

先日NHKで、長寿になるためには、テロメアを長くする必要があると報じられていました。ストレスがあると短くなり、安定した生活をするると長くなる。

何か違和感を感じます。その細胞のテロメアって、一度短くなったら、また長くなるのか？ってことです。TVではそこをつっこんだ話はなかったですが、身の回りや、患者さんでも、妙に心配性な方、いらっしゃるでしょう。そんなに心配したら寿命も短くなってしまいますよ。いや、脅かしているのはこちらか。気をつけないと。

実は私自身も、開業して一年たつまでは、やや心身症気味になって、心臓が痛いと感じることが多くなっていたのです。年度末の木曜日の休診日に、思い立って、兵庫医大の循環器内科を受診したのです。このときに感じたのが、病院に受診する人って、絶対に病気だと感じて受診するのだなということ。かつ、きっちりと検査して、何も異常がなかったら、それを伝えてもらうだけで、どんどん体が楽になっていくということでした。僕の場合は、名物教授の先生だったので、さらにその語り口で安心感を与えてもらったのです。テロメアが増えたかどうかわかりませんが、僕の寿命はやや延びたような気がしています。

偉大な先輩の仕事を見て、自分の仕事の参考にもする。たまには病院にかかるのもいいものだと思いました。この情報量の多い時代に、すべての事例に神対応していたらこちらが病気になってしまいます。僕は自然に触れることで息抜きをしているようです。

もっと楽な時代に生まれてきたような気がしていたのですが、社会はどんどん、しんどい方向に向かっているようです。なにか根本的な解決法がないとどこかでパンクしてしまうような気がしてしょうがありません。それで僕の携帯はいまだにガラケーなのかもしれません。東京オリンピックが来るのを機会に、また世界が変わってしまうのでしょうか。人間、努力でなんとかなると思ってやってきた最後のほうの世代ですが、AIの代頭する時代には、努力なんてオワコン（終わったコンテンツ）になってしまっているかもしれません。情報がありすぎて、幸せが遠のいていくような気がしてなりません。IoT (Internet of Things) なんて本当にいるのか？今後、断食道場すべからく、ネット断食道場がもてはやされる時代が来るかもしれません。こんなこと心配してたら、またテロメアが短くなりますね。(終)