

# Dr.わーだーの養生記

vol.13

## 「成人式健康談話(2)」

こち  
心血医院

院長 和田 豊郁



ファミリーレストランに元気なく入ってきても、こどもは食べている最中から跳ね回り出します。小さいうちはからだに余分なエネルギーがあると活動性が増し、なくなるとおとなしくなります。電力が十分でなかった時代。明るい内にやってしまうべき仕事がたくさんありました。家事でも洗濯～物干し～取り込み～たたんでダンスに収納など。食糧難のときでも、おとなは食後すぐにはからだを動かしていたのですが、こども達はムダな動きをしてすぐに腹へったと言わないように食後の安静が強いられました。現代では食糧難も電力不足も解消されているので、こどもたちは食後の安静をする必要はなくなりました。一方、昼休みに安静にしている現代人は食後高血糖～糖尿病か肥満になるリスクを抱え込むことに。食後の安静は厳に慎むべき過去の遺物となったのです。お昼の給食は教室で食べても昼休みは校庭で遊びます。おとなはムダには動きませんからお昼ごはんは外に買いに行くか食べに行かないとからだを使う機会を失います。

### ■ 心血医院

久留米市日吉町14-68 / TEL.0942-65-5129

診療時間:〈月～土〉9:00～12:00、〈月火・木金〉19:00～22:00

休診日:日祭・盆・年末年始