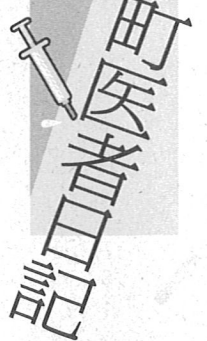


H23.10.9

空腹の時間帯が無い現代人

Dr.

和の町医者日記



「生活習慣病」シリーズ③

その人に必要なカロリーの25%を削減(カロリス)するだけで生活習慣病は改善し、見た目は若返り、認知症になりにくい。ただし栄養素のバランスを保つことが大切。あと、高齢者は対象外。メタボ世代の方が主治医と相談して行つのが「カロリス」です。

さて、1つ単純な質問。健康な人間はどれくらい食べないと死んでしまうのでしょうか？ 水は飲んで構いません



長尾和宏 (ながお・かずひろ)
東京医大卒業後、大阪大第二内科入局。平成7年、尼崎市で「長尾クリニック」を開業。外来診療から在宅医療まで「人を診る、総合診療を目指す。医学博士。労働衛生コンサルタント。53歳。ブログ (<http://www.nagaoclinic.or.jp/doctorblog/nagao/>) が好評。

週末断食してみよう

もって知っています。正解は、とりあえず数カ月以上！だと思えます。年単位という意見もあるくらい、簡単に死なないのです。

一度でいいから暇なときに、自分で1日だけ実験をしてください。朝起きて、水分は取るが食べない。昼も食べない。夕方になると強烈に空腹感が出現します。前の食事から24時間食べていない。震えがきて、イライラして、力が抜けそうになります。Dr.和を恨めしく思つかも。そこを、グツと我慢します。

このまま死ぬんじゃない

👉 ラマダン イスラム教徒は第9の月(ラマダン)の1カ月間、日の出から日没までの飲食一切禁止される。夜の飲食は構わない。アラアの神聖な祈りをささげるイスラム教徒にとって神聖な1カ月

利用するモードに切り替わった。一旦、切り替わったと、遅い夕食のせい。もう至福の世界。鬱な気分もハイに変わる。空腹なのに空腹感を感じなくなるので「このままもっと食べないでいたい！」と思うかも。しかし、現代人の大半、子供の全員は、一度でもそのような経験をしたことがあります。生まれたときからあふれる食べ物に囲まれて育ちま

ています。胃の動きが止まると、遅い夕食のせい。とても空腹になっていないのに腹で採血をしようと言った「死んだらどうするんだ」真顔で怒る人。現代人は恐怖症、そしてアドウ糖症(どちらも私が命名)とっていると感じます。イスラム教には「ラマダン」という儀式があります。一方、日本には週末断食があります。時に食ないし2食を抜いても大丈夫。これは胃腸が車ださい。これは胃腸が私の立場からみても、非常に好ましいこと。時々胃腸を整えると胃腸は喜びます。カロリスついでに、ぜひ一度でいいから週末断食してみてください。きっと今知らなかった世界が見えます。メタボの方は、白空腹痛恐怖症かどうかのテストになる。手始めに、空腹の練習からやってみてください。空腹は、「快感！」であらうと気が付くはずですよ。

か。大丈夫、絶対に死にません。そして夜になると、どうでしょう。空腹感はスッと消え、体は軽くなり、頭の中がスッキリします。そう、スイッチが切り替わったのです。何のスイッチ？ 何をエネルギー源として利用するかのスイッチが自動的に切り替わった。それまでは口から食べたものをエネルギー源として利用していたのが、自らの肝臓や内臓脂肪をエネルギー源とし

す。ご飯の時間になったら、たとえおなか为空いていなくても、「食べなくちゃ」「食べないと元気が出ないから無理しても」という強迫観念で食べている人もいます。何かストレスがあると、食べることで解消しようとする。現代人は24時間、空腹になる時間帯がほとんど無いのが特徴。胃カメラで、朝、空腹の人の胃の中をのぞいてみると、前日の夕食が結構残っ

ています。胃の動きが止まると、遅い夕食のせい。とても空腹になっていないのに腹で採血をしようと言った「死んだらどうするんだ」真顔で怒る人。現代人は恐怖症、そしてアドウ糖症(どちらも私が命名)としていると感じます。イスラム教には「ラマダン」という儀式があります。一方、日本には週末断食があります。時に食ないし2食を抜いても大丈夫。これは胃腸が車ださい。これは胃腸が私の立場からみても、非常に好ましいこと。時々胃腸を整えると胃腸は喜びます。カロリスついでに、ぜひ一度でいいから週末断食してみてください。きっと今知らなかった世界が見えます。メタボの方は、白空腹痛恐怖症かどうかのテストになる。手始めに、空腹の練習からやってみてください。空腹は、「快感！」であらうと気が付くはずですよ。