

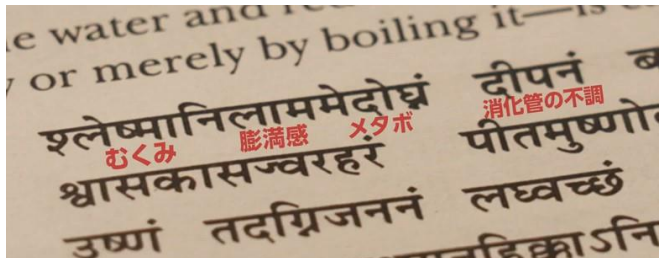
図1 「ユビー」を起動し、「同意して症状から調べる」をタップする

図2 最も気になる症状を入力するか選択する(左)。AIからの質問に答えていくと、症状に関連する病気がリストアップされる(右)。その後、医療機関の検索も可能

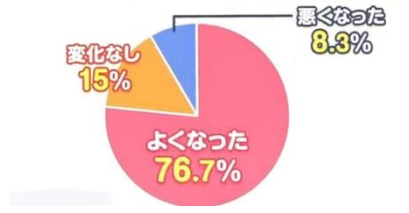
症状に応じて受診する診療科や医療機関のアドバイスもしてくれる。候補の病院やクリニックの中には、ユビーで入力した内容を事前に伝える機能に対応しているところもある。具合が悪いときにはありがたい。診察とは異なるが、関連する病名が調べられると、病院に行くきっかけにはなりそうだ。

推しはコレ！

インドの伝統医療「アーユルヴェーダ療法」が起源となる白湯療法に熱い注目が注がれている。



白湯の効果として便秘、肌荒れ改善、睡眠障害、肥満解消、けん怠感解消、むくみ解消が上げられ、副作用はない。この療法が起源の便秘改善法は、1日2回(起床時、就寝時)白湯(60℃)をコップ1杯飲むだけの簡単な方法だ。



就寝前に1週間白湯を飲んだ実験の結果、体調が良くなった人は76.7%に達した。

白湯が食道や胃を通るときの温度は40℃くらいになっていると思われるが、40℃くらいの温度は胃や食道の粘膜のTRP(トリップ)V4というチャンネルを活性化する。TRPV4というチャンネルを活性化すると、副交感神経が活性化し胃や腸の動きが良くなり便秘改善につながったと考えられる。



一方、体調が悪くなった8.3%の人は、暑がり、のぼせやすい、皮膚や粘膜が弱い人たちだった。

悪くなった 8.3%

- 暑がり
- のぼせやすい
- 皮膚や粘膜が弱い

この人たちにぬるめの白湯を日中に飲んでもらったところ、口内炎、偏頭痛、にきび、吹き出物、イライラが大きく改善した。

超簡単な方法として、熱めの白湯をフウフウさましながら、やけどに注意してコップ1杯飲むだけで、高い効果が得られる。ただし、65℃以上を摂取し続けると発がんのリスクが高まるとい研究報告もあるので注意すること。

美心会回顧録 vol.9

美心会だより 第26号より

左打虎式は相手に押されたとき相手の腕をつかみながら、足を踏み換えて斜め後方に身をさばき、体勢を崩した相手の顔に、左手で円く突きを入れます。右拳は立拳となり、甲を外側に向けて水月の前に構えます。虎を打つ勢(かた)ですので、左足を後方に踏み出した時、低い仆歩(ほくほ)の姿勢で大きく演じると型が決まります。右打虎式も全く同じ動作です。

美心会回顧録は全て野口会長の執筆です。今回をもちまして終了といたします。