ムスビの会ニュース

発行
ムスビの会
出版部

12 月の月齢
上弦　12/7
満月　12/14
下弦　12/21
新月　12/29

静電気と病気

静電気とは?

冬場の空気が乾燥する時期は、静電気の発生しやすい季節です。玄関のドアを開けた時や服を着替える時にパチパチという音がしたり、ピリッとしたりという経験はありませんか。実はこの静電気が体に溜まるとさまざまな問題を引き起こすのです。

そもそも静電気とは一体何でしょうか。物質同士がこすれ合うと摩擦が生じます。すると一方の物質からマイナスの電気の粒（陰電子）がはじき飛ばされ、不安定な状態になります。このとき、不安定になった物質は安定を求めて他の物質から電気を奪おうとするため、引き寄せる力が生じます。これを静電誘導と言います。そして電気を奪われた物質が、さらに電気を奪い返そうとすることで、奪い合いの連鎖が生じ、その結果、静電気が発生するといわけです。

例えばテレビ画面には静電気が溜まっているため、静電誘導によって空気中のホコリやチリが引き寄せられて画面に付着します。これと同じように、体に静電気がたまると足にスカートがまとわりついたり、髪がパサついてまとまりにくくなったり、服や髪にほこりがついたり、ストッキングを履くと足がムズかゆいなどの症状が現れるのです。

婦人科系のトラブルと静電気

実は、最近増えている婦人科のトラブルにこの静電気がかかわっているのです。合成繊維の下着やナプキン、または下着とストッキングの間で摩擦が生じると静電気が発生し、スパーク放電によって皮膚に微細な傷が生じます。その傷から静電誘導によって細菌やウイルスが引き寄せられて侵入してくるのです。そのため、膀胱炎や膣炎、子宮内膜炎、カンジダ菌の感染などの症状が現れることがあります。

合成繊維の中でもフリース素材として用いられているポリエステルは、特に静電気を発生しやすいので注意してください。こうした素材の服を身に着けていると、静電気によって皮膚に生じた傷から細菌が侵入し、アレルギーや肌荒れ、花粉症、感染症などを引き起こしやすくなります。また、静電気によって血液中のマイナスイオン（陰電子）が奪われると血液がドロドロになるため、血流が悪くなります。神経痛やリウマチといった痛みを伴う症状は血流の悪さから引き起こされるので、身につける衣類の素材にも注意が必要です。

天然繊維で静電気対策

対策としては、静電気を発生しにくいオーガニックコットンの下着や絹のストッキング、布ナプキンを活用することをお勧めします。なぜなら絹や麻、木綿といった天然繊維にはマイナスイオンが含まれているので、静電気が発生しにくいからです。また、発酵染料である藍染の服もおすすめです。藍染の服を着出してから、神経痛の痛みが治まったという例もあるくらいです。

マイナスイオンで静電気を無害化

静電気は空気中に水分（湿気）があれば、その中に放電されるので問題を起こしません。しかし空気が乾燥し、空気中に水分が少なくなる冬場は、放電できない静電気が、水分の多い人体に蓄積されてしまうので注意が必要です。対処法としては、加湿器で部屋を加湿することで静電気の発生が防げるだけでなく、肌荒れや感染症などのトラブルを予防することができます。

また水蒸気にはマイナスイオンが含まれるため、それによって静電気を無害化するだけでなく、プラスイオンが好きなウイルスを死滅させることもできます。昔ながらの石油ストーブの上に鍋やヤカンを置いてコトコトと煮ていれば空気中に水蒸気が補給され、静電気が発生しにくい状態を作り出すことができます。

さらに、体の中にマイナスイオンを供給してくれるのが炭です。炭にはマイナスイオンを輻射する効果があり、食べ物を蒸し焼き焙煎した黒焼きにも同じ効果が期待できます。なかでも玄米を長時間蒸し焼き焙煎した黒炒り玄米に 20 倍の水を加えて煮出した黒炒り玄米スープは、静電気の中和剤とおすすめです。自然素材の服と部屋の加湿、黒焼き食品によって、静電気に負けない元気な体作りをしてくださいね。

ムスビの会　岡部賢二

海の緑黄色野菜「昆布」

四面を海に囲まれた日本人にとって、昆布は最もなじみの深い海藻です。煮物や汁物の出汁に必ず登場し、古くよりお祝いごとに欠かせない食べ物でした。また“海の緑黄色野菜”とも呼ばれ食物繊維やビタミンA、C、B$_2$、ヨード、カルシウム、マグネシウム、亜鉛など、健康や美容に嬉しい栄養素がたっぷり含まれています。

池田菊苗博士によって、昆布に含まれるグルタミン酸は、おいしさのひとつ「うま味」と名付けられした。この「うま味」は甘味、塩味、酸味、苦味などに加え、人の第 5 の味覚だと言われています。この他にも「うま味」をもつものとして鰹節や煮干しのイノシン酸、椎茸のグアニル酸などがあげられます。ちなみに鰹節や煮干し、椎茸などは核酸系のうま味、昆布はアミノ酸系のうま味といわれています。

すくい昆布

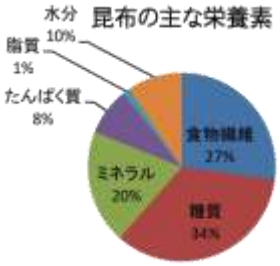
原材料：昆布（長崎県島原産）
内容量：80ｇ　価　格：1,080 円（税込）

貴重な島原産の昆布です。ミネラル豊富な有明海で育った昆布は旨みが凝縮されお出しにぴったり。もちろんそのまま食べても OK！

カリカリこんぶ　天日干し

原材料：昆布（長崎県島原産）
内容量：30ｇ
価　格：648 円（税込）

天日乾燥した昆布を食べやすいサイズにカットしました。カルシウムやビタミンミネラルを含んでいるので、お子様のおやつやお酒のおつまみにおすすめです。



データ：日本食品標準成分表 2015
昆布の種類：真昆布

健康に！美容に！おすすめ　昆布の効用

疲労回復　昆布に含まれるビタミンＢ１やＢ２には疲労を回復してくれる働きがあります。

骨の強化　昆布（乾物）には、牛乳の約７倍ものカルシウムが含まれています。

血圧の安定と血管の強化　昆布に多量に含まれているアルギン酸が、過剰摂取しがちな塩分（ナトリウム）を効率よく体外に排出させます。

ストレス解消　ストレスがたまった時にカルシウムの摂取することで脳の興奮を鎮め気持ちを落ち着かせてくれます。

ダイエット　昆布に多く含まれる食物繊維がお通じの改善に役立ちます。さらに、うま味のもと「グルタミン酸」が過食を防いでくれます。昆布は低カロリーに加え、ダイエット中に不足しがちなビタミンやミネラルを手軽に摂ることができます。

美肌　甲状腺ホルモンが不足すると、お肌はカサカサしやすくなります。昆布には甲状腺ホルモンの原料となるヨウ素（ヨード）がたっぷりと含まれていて、適度な摂取が肌の新陳代謝を活発にします。また、昆布に含まれるビタミンＢ２が、お肌を美しく保ちます。

ツヤのある髪・爪のために　昆布に含まれるミネラル分には新陳代謝を高める働きがあります。

この他にも昆布の効用はたくさんあります。