



ひびこれこうじつ 日々是好日 11月号

発行/ ミチヒロ胃腸内科クリニック 〒010-0041 秋田市広面字鍋沼 93-1

☎018-893-6655 ホームページ <http://www.michihiro-clinic.com>



だんだん気温が低くなり、すっかり日も短くなりましたが、それと同時に気持ちまで暗くなってはいませんか？ 今日、心が暗くなりがちな季節に、心がホッとするようなアイテムの話題をしたいと思います。皆さんは「ロウソク」というと、どんなものを連想しますか？ もしかしたら、仏壇やお寺にある細くて白いロウソクかもしれませんね。しかし、「キャンドル」と言い方を変えれば、おしゃれな形の癒しアイテムをイメージされるのではないのでしょうか。近年、「癒し」という言葉が日常的に使われるようになりましたが、ストレスを抱える人が増えていることも影響しているのでしょうか。そんな癒しを求めている人たちにオススメなのが、毎日の暮らしの中で手軽に取り入れられるロウソクやキャンドルです。ロウソクの炎は不規則にゆらゆらしますが、実はあの「ゆらぎ」は「1/fゆらぎ」と呼ばれ、脳をリラックスさせる効果が期待できるそうです。自然界における小川のせせらぎや木漏れ日、蛍の光りも「1/fゆらぎ」に該当するようで、効果があるかどうかの実験も行われ、結果も出ているそうです。また、炎のオレンジ色にも副交感神経を優位にする効果があるようで、火を灯して炎を見つめるだけで心身ともに癒されるとか。ところかわって、北欧のデンマークは、ロウソク（キャンドル）の消費量がヨーロッパで一位です。デンマークは、日本の冬よりも日が短く寒さも厳しいにもかかわらず、幸福度が日本より高いそうです（日本は残念ながらランキング58位…）。もちろん、社会保障制度などが手厚いことなどの理由も大きいかと思いますが、もしかしたら、炎を生活にうまく取り入れて、ストレスを軽減しているからかもしれませんね。最近では日本でも、雑貨店などでおしゃれなキャンドルをよく目にします。せつかくの秋の夜長ですから、キャンドルの温かな火を灯しながら、読書やDVD鑑賞などでゆったりと過ごしてみたいはいかがでしょうか。ただし乾燥した時期に火を使うときは、「周りに紙など燃えやすいものを置かない」「炎のついていないキャンドルからは絶対に離れない」などの基本をしっかりと守って火事には注意しましょうね！ 院長 湯川 ミチヒロ