

いつもお世話になっております。

今月分の請求書を送付いたしますので、何卒御査収のほどよろしくお願い申し上げます。

いつもありがとうございます。

暦の上では残暑ですが、まだまだ夏本番の暑さですね。
皆様はいかがお過ごしでいらっしゃいますか。

今年の夏は、ゲリラ豪雨が昨年より3倍だとニュースで聞きましたが、この辺りでは昨年より少ないくらいです。
とはいえ、全国的には豪雨の被害がずいぶん広がっているようですし、それとは逆に渇水の地域もかなりあるようで、とても心配です。

「熱中症に注意」のお知らせも度々目にします。

熱中症というと、大量の汗をかくことによって体内の水分とミネラルが不足した場合におきるというイメージですが、気温がそれほど高くなくても、湿度が75%以上あれば発症率が高くなるそうです。上がりすぎた体温を下げるために発汗し、汗が蒸発するときに放射冷却で体温を下げるのですが、湿度が高すぎると、汗が蒸発しにくくなるためです。

豪雨も渇水も熱中症も「水のバランス」の問題で、わたしたちは、身体の内（体内）も外（環境）も、水が多すぎても少なすぎても、バランスを崩してしまいます。

バランスといえば、地球がこの太陽系のなかで、ちょうどよい位置に配置されているおかげで、水が発生し、植物が育ち、生物が進化したと想像すると、地球上のなにもかもが絶妙なバランスの上で成り立っているわけで、なにかひとつでも違っていれば、今のような地球ではなかったかもしれません。

そう考えると、生き物なんてとても危うい存在だと思ってしまう一方で、40億年前に原始的なバクテリアのようなものが誕生してから、ここまで命をつないで、様々な形に進化しながらやってきたのだという風に考えると、絶妙なバランスのうえで生かされ、絶妙にバランスをとりながら、姿形を変えて進化し生き抜いてきたのが、この身体だともいえるなあ、と思いました。

今年の暑〜い夏、身も心もバランスをとって上手に乗り切りたいものですね。汗がベタベタして嫌な気分にもなりますが、健康のためには、汗をたくさんかいて、新鮮な水を体内に取り入れることも必要です。

皆様もどうぞお身体ご自愛くださいませ。

暑くて楽しい残暑になりますように！



完熟のゴヤー



今熊野神社（京都）大樟



古代蓮の実（ピフォー）



（アフター）

株式会社ユニコーン
大阪市中央区大手通 1-1-2
TEL.06-6943-4560
FAX.06-6920-5311