

No.170

腸内快覧板

9 2014年
SEP.発行所/おなかいいき健康クラブ
福岡市東区松香台1丁目2番1号
TEL. 092-674-4545
FAX. 092-661-1051健康への条件
生命ある食材を

元気満まん堂 箕浦将昭

暑さも峠を越えましたが、
まだまだこの暑さは続きそう
です。会員の皆様はお変わりなく
お元気にお過ごしのことと思
います。いつも元気満まん堂
の商品をご愛用下さりありが
とうございます。元気満まん堂は「元気のも
とは胃腸から」、命の原点は
おなかからを訴え続けていています。食べ物は胃で消化さ
れ、腸で吸収され、血液とな
ることはご承知の通りです。食べたものが血液になると
すれば、血液の良し悪しは食
べ物の原料の良し悪しで決定
されることになります。また、その食べ物（血液）
の力を最大に引き出す加工技
術に腸内細菌の働きがあり、
その能力次第で血液の良し悪
しが決められていくことは、
今までに何度も申し上げてき
たところです。私たちの身の回りには手軽
で美味しい食材がいっぱいで
す。それらの食材に命の元か
ら遠く離れたものがあまりに
も多く忍び寄ってきている事
に驚いています。食品の裏側の著者である安
岡司氏はかつて食品添加物を
専門に扱う商社のトップ営業
マンでした。著書の中で、あ
る日、自宅の食卓で自らが開
発した100円ミートボールを子
供たちが美味しそうに頬張る
姿を見た時、それを食べるの
はやめると叫んだそうです。
その後安岡氏の考えは根底
から変わりました。それはと
てもミートボールとは呼べない「添加物の塊」でしかな
いことを開発者の阿部氏が
誰よりも知っていたからで
す。また、食卓の向こう側の
編集に携わっている西日本
新聞社出版部の安武信吾氏
に最近2度会う機会に恵ま
れました。食卓の向こう側
の記事に「豚体実験はもうこ
りごりだ」があります。これ
は福岡県内の養豚農家での出
来事を紹介している本です。賞味期限が切れたコンビニ
のお弁当やおにぎりなどを母
豚の飼料の代わりに与えた。
もちろん期限切れとはいえ、
腐っているわけではない。与
え始めて間もなく母豚がぶく
ぶく太ったのだ。すぐに量を
減らした。しかし。百十四日
（豚の妊娠期間）後、予測せ
ぬ結果が待っていた。母豚の
お産で死産が相次いだのであ
る。やっと産まれたと思っ
たら、奇形だったり、虚弱体質
ですぐに死ぬ。透明なはずの
羊水はコーヒーマスに濁って
いた。「餌だ」ピンときた農場
主は穀物などの元の餌に変え
た。徐々にお産は正常に戻っ
たが、二十五頭の母豚が被害に遭い、農場主は生まれるべ
き二百五十頭の子豚をフイに
した。人間でいえば3食すべてを
コンビニ弁当にしたのと同じ
事です。それは栄養のバラン
スが崩れてしまうと、後にコ
メントがついています。しかし、便利さにおぼれ、
「腐る」という自然の摂理か
ら逃れ生きてきた食材から遠
のき、腐らない工夫を重ねる
うち、ついに腸内微生物まで
が仕事のできない環境におか
されてしまっているのです。このことから今一度、健康
の原則を点検すると、

①食材の質・血液の元、

命ある食材を中心に

②食べ方・よく噛む

③呼吸・深い呼吸をする

④動く事・動く目的を持つ

⑤感謝・感謝して生きる事

はストレス軽減の秘宝

誰しも死ぬまで元気に、楽
しく暮らしたいと願いなが
ら、老いと病気から逃れるこ
とはできません。できる事な
らPPK（ぴんぴんころり）
と生涯を過ごしたいもので
す。

長寿雑学

高血圧は薬で下げるな！

阪南中央病院勤務 NPO法人医療

ビジネスセンター代表 浜六郎



満まん堂学術顧問 佐々木俊雄氏



第五章 薬の作用と副作用

利尿剤タイプは、塩分【ナトリウム】の排出を促すことで、同時に水分も尿として出して、体液を減らし血圧を下げる効果を示します。

*チアジド剤

カリウム非保持型利尿剤 カリウムをとにも排出すること。

尿酸がたまりやすくなり通風の原因になりやすい。

また血糖値が高くなる耐糖能低下などの副作用も知られています。最大の利点は長期的な副作用が最も少なく、有効性と安全性がもつとも確立しているし、安価であることです。

*ループ利尿剤

降下持続時間が短く、心不全などで急速に水分を体外に出す必要があるときに使用。降圧剤として徐々に効く物もありますが、長期効果は未確認です。

*インダバミド

やや高価で単独での長期効果や安全性はまだ証明されていない。

プロプラノロールβブロッカーで心臓の収縮力を抑制して血圧を下げる作用があり、狭心症の薬として開発され、その後降圧剤としても使用されるようになりました。気管支喘息の患者や徐脈の人には使用できません。

*αブロッカー

抹消の血管収縮を阻害して血液を流れやすくすることで血圧を低下させる効果があり、使い始めは良く効くが、耐性が出来て効果が鈍ってきます。

A C E (アンジオテンシン変換酵素) *阻害剤 カプトリル

降圧剤としても心不全用の薬としてもきちんとした長期の臨床試験で寿命を延長することが確認されています。副作用は空咳が出ることが上げられます。

*アンジオテンシンⅡ受容体拮抗剤 (A R IまたはA R B)

咳の副作用が少ないので有利と誤解され多用されるようになりましたが心不全に用いた総死亡率はプラシーボよりも高くなってしまいました。突然死が多くなる原因はまだハッキリしていません。

*カルシウム拮抗剤

平滑筋の収縮にはカルシウムが大きく関わっています。カルシウムチャンネルにふたをしてカルシウムが細胞内に流入するのを妨害して平滑筋が収縮するのを妨げ弛緩させます。こうして血管を拡張させます。

問題点はこのカルシウムチャンネルは総ての細胞にありますから、他の細胞に必要なチャンネルにもふたをすることになり細胞本来の機能を全うできなくなる危険性があるので。最も問題なのが免疫細胞の不活性化です。副作用としては、むくみがおきやすい、少し脈が速くなる、便秘しやすいなどがあります。ガンが他の薬剤ほど目立ちません。ガンができやすくなると言われています。

降圧剤をどうしても使用する場合は、長期的効果と安全性を考え、まず利尿剤、次にβブロッカー、三番目にA C E阻害剤を用いるべきです。

第六章 降圧剤を止める方法

71歳以上の高齢者なら180/110を少し超えている程度でも、慌てて降圧剤を使う必要はありません。深呼吸、特に吐く息を強くして、適度の運動をし、よく睡眠をとり、塩分を控え、バランスよい食事を取ることです。

60歳以下でも180/100程度までは降圧剤の服用は控えた方が賢明です。40歳代でも時に180/100程度の値が出て慌てて降圧剤を飲む必要はありません。まず薬ではなく生活週間の改善に取り組みしましょう。

今降圧剤を服用している人は、自分で血圧を測定しながら降圧剤を徐々に減らしていくことが完全に降圧剤を止める方法です。

服用している期間にもよりますが、大体数ヶ月掛けるつもりで止めるのがよいでしょう。始めるのは簡単ですが、離脱には時間がかかります。複数の薬を服用している場合は、副作用のリスクの高い順に止めていくのがよいでしょう。



達磨の経済考

高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

一条の鉄・いちじょうのてつ

『俱合一処』（ぐえいうしよ）と、墓石に刻んであるのを、霊園に行くときよく見るが、あれは何ですか？と、質問される。

書いて字がごとく【俱（ともに）一処に会す】阿弥陀經の中に説いてあるが、この世で縁を結んだものと、あの世でも再び、再び会う事ができればと・

願いを込めて、墓石に刻むのである。

あの世でも、夫婦・兄弟・親子で会ったものが一緒に極楽にいたいと願っているわけだが、名ばかりの家族の多い中で、あの世までこの人というなんて嫌だなと思っていたら、地獄で再会なんて事になるのかな・・？

私の祖母が雪山の山中の家で、90歳は超えていたと思うが、枯れ木が倒れるように安らかな死を迎えた。あの頃まだ私は高野山の大学の学生であった。

娘である母の顔を見ると30年前以上に亡くなった祖母とそっくりである。

私の記憶に残っている祖母の姿と今年、86歳の母親が重なってくる。まさに『俱合一処』を感じてしまった・

すでに亡くなった父と叔母（父の妹）の最期の顔は、よく似ていたのを思い出す。

父と長男がびっくりするほどよく似てきた。遺伝と言えはそれまでだが、これもまた『俱合一処』ということかも知れない。そうやって繰り返し長い年月を先祖から子孫へと、一筋の線が繋がって生命を伝承して来たのであろうか・

茶室にかけてある軸に『万里一条鉄』と書いてある。墨痕鮮やかに、禅茶の心拍構えを説いてある・。一筋の線が（一条の鉄）が千里も万里もまっすぐに、続いている事である。

つまり、茶を点てる時に、純粹に点茶の一事にのみ集中し、雑念に振り回されずに、正念を持續させる。『氣統点て』（きぞくたて）を意味している。

合掌

万里一条鉄



商品紹介

おなかいきいき健康法 ベーシックセット

A セット

税込価格
12,600円
送料:無料



「元気の元は胃腸から」、おなかの健康は病気予防の原点です。
「おなかいきいき健康法」のベーシックセットで、ストレスに負けないからだを作りましょう。

アルファルファ加工食品
ミネラルバランス食品

ミネラル・微量元素たっぷり
元祖元素
がん そ けん そ



納豆菌加工食品

スーパー乳酸菌
元氣
なうとをな



元気満まん堂の商品購入には2つの会員システムがあります。

あなたに合った良い商品こそ継続が大切です。

定期お届けで注文忘れがありません

元気満まん堂 会員 (入会金 無料)

- 会員特典
- 1) 定期的ですので、継続的に飲むことができます。
 - 2) 6ヶ月継続購入すると自動的に2,000円獲得。
 - 3) 健康に関する様々な情報がお手元に届きます。

いつでも好きなときにご注文

元気満まん堂 フリー会員

- 会員特典 「注文書兼 フリー会員申込書」に必要事項をご記入頂ければ、いつでも「おなかいきいき健康法ベーシックセット」をご購入頂くことができます。

伝言板



ご案内

会員さんの伝言掲示板

元祖元素は栄養バランスが良いので助かります

東京都 中島由美様

毎日忙しくて料理を完璧にはなかなかできていません。健康のことを考えるといつもこれでいいのかと不安になっていましたがAセットの「元祖元素」と「なっときな」を飲むようになって安心していきます。というのも元祖元素の栄養成分は現代の食生活にかけている栄養素がぎゅっと詰まっているからです。

かといって、手抜き料理はしていないつもりです。野菜を中心に料理をしています。毎日のことだから安心・安全なもので補えることに感謝しています。おかげさまでここ数年風邪など引いておりません。健康食品はたくさんありますが、元気満まん堂の商品は本物だと思いました。

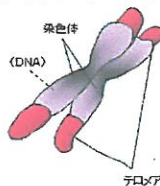


長生きのためのアンチエイジング法

①テロメアは寿命の切符

テロメアはヒトの染色体の先端の部分です。テロメアは染色体を保護する役目を持っており、細胞は分裂するたびにこのテロメアの長さが短くなっていきます。“テロメア切れ”になるとそれ以上分裂できなくなり、死んでしまいます。ですからこのテロメアが長いほど寿命が長いのです。

ところが何もしなければテロメアは加齢に伴い短くなってしまいます。しかしヒトはこのテロメアを長くする酵素「テロメラーゼ」を持っています。テロメラーゼを活性化するには適度な運動、規則正しい生活習慣、バランスの良い栄養（特に葉酸）、活性酸素を防ぐなどです。良いライフスタイルでテロメアを長くし、寿命を長くする切符を持ちましょう。



テロメアは染色体の先端にあり遺伝には関与しない



お知らせ

- 元気満まん堂ベーシックセットお買い上げの方は送料はすべて無料です。
ご希望の方はTEL またはFAXで元気満まん堂までお申し込みください。



お願い

元気満まん堂では、元気満まん堂商品（各セット）のご愛用後の体験談の寄稿を募集しております。なお、体験談をお寄せいただいた会員様には、お礼と致しまして、粗品を送らせていただきます。何卒よろしくお願い致します。

編集後記

今年は子供たちの夏休みの自由研究として、鶏の卵を7個孵化機で孵すことにしました。卵がかえる瞬間が楽しみです！案外私が一番楽しみにしてたりして！！（笑）

あなたの健康応援団

元気満まん堂

元気満まん堂 FAX 専用フリーダイヤル

0120-49-9993

URL...<http://www.manman.co.jp/>