

NO. 38

腸内快覧板

10月号 OCT. 2012年

発行所/おなかいき健康クラブ

福岡県福岡市東区松香台1-2-1

TEL092-674-4788 FAX092-661-1051

自立の心を取り戻そう、

反日デモの中国の旅報告

株式会社 代表取締役社長

箕浦 將昭

中国の反日デモニュースの続く最中、9月15日より21日まで「九州日中平和友好会密山訪問」の旅をしてまいりました。

今回の中国の旅は、通常とは違った多くの学びを頂きましたので、気づいたことや感じたことをご報告致します。

このたび中国黒龍江省密山市(ウラジオストックより北300キロ)を訪問したのは、中国空軍創設に関わった方を中心にして設立された「九州日中平和友好会」が毎年密山第一中学校・密山市朝鮮中学校に奨学金を届けている(12回目)日中友好訪問への初参加でした。今まで現地の中学校(中高一貫)で授業参観をし、子供達との交流をしていましたが、この反日騒動で現地の子供たちとの交流は出来ませんでした。



万が一にも何かあつたらと、当局の気遣いは相当なものでした。

そのおかげで、中国空軍創設の経緯を展示して

あります東北老航空記念館をゆっくりと見学・学習する機会に恵まれました。

「一九四五年八月十五日、我が国が降伏を受諾した後、大陸では内戦が勃発します。

ご承知のように、国民党軍(蒋介石軍)は米国などから多大の軍事援助を受けていましたが、毛沢東軍はいわば農民軍だったため、海・空軍戦力は皆無がありました。

林少佐率いる第2航空軍第101教育飛行団第4練成飛行隊は、三百命余の部下達を安全に帰国させ、部隊長としての責任を果たす事と、鳳城県の約二万人もの日本人難民を無事帰国させることを優先し、林部隊が中国軍と戦火を交えず、相手の要望する航空学校の創設に部隊を上げて取り組み、中国空軍の礎を作った経緯に感謝いたしました。

(詳しく述べ、中国空軍創設秘話で検索してみてください。)

翌日、新幹線で南京入りし、南京大虐殺受難者記念館を見学、広島の原爆記念館と内容は違いますが、戦争の悲惨さは同じでした。

病気は生活の赤信号、日常生活や食べ物に気配りすると同時に、「我的命は何処から来て、何によつて生かされているのか」を真剣に考える時が来ているのではないでしょうか。

日本の歴史を正しく学び、日本人としての誇りを取り戻し、夢と希望の持てる、明るい家庭がより多くでき、強く健全な国創りが実現できる事を願うものです。

皆様の家庭平和と健康を願い旅の報告とさせて頂きます。



人が病気になるたつた 2つの原因

新潟大学教授 阿保 徹

出版元 講談社



健将ライフ学術顧問
佐々木 俊雄氏

第一章 ガンは【ありふれた病気】

現代医学のガン治療と言えば、手術、抗がん剤治療、放射線治療が三大療法として知られていますが、どれも症状を一時的に抑えるだけで、ガンになる条件を取り除くものではありません。そのため、数ヶ月から数年で再発することが多いのです。

人は、なぜガンになるのか？ 働き過ぎや心の悩みなどによるストレスと、それによる血流障害、すなわち、冷えが主な原因です。発ガン物質というのは、せいぜいガンになる引き金に過ぎません。

発ガン物質にこだわる限り、とにかく目先の症状を取り除くことに意識を向けるようになります。これでは原因が置き去りにされているので、根治は出来ません。



ガンになることも含めて、それは命の働きの一つです。つまり、ガン遺伝子が活性化するか、ガン抑制遺伝子が機能しないか、ガンはこのどちらかの過程で引き起されるということになります。何かの間違いで、ガンになってしまふわけではなく、ちゃんとした理由があつて、起るべくして起るのですから、この条件を理解し、取り除いていくように努力すれば、ガンの増殖は抑えられ、自然退縮が始まります。

ガンはストレスによって、低酸素・低体温の状態が日常化したとき、体の細胞がガン化して生まれるのであります。

三大療法に依存しなくとも低酸素、低体温状態に陥った生活を見直してゆくことで、治癒されることも出来ます。

ガンになるということは要はその人の生き方の問題なのです。

私たちの体は、食べ物の栄養素や呼吸から得た酸素を細胞まで運び、活動エネルギーに変えることで生きています。このエネルギー產生のシステムは【解糖系】と【ミトコンドリア系】という二つのプロセスに分けることが出来ます。

解糖系は、食べ物から得られる栄養素をエネルギー

に変換するシステムで、原料になるのは主にブドウ糖で、すぐにエネルギーを作り出せるのが特徴です。ミトコンドリア系は、解糖系で分解された栄養素などに加え、呼吸によつて得られる酸素など他の多くの要素もかかわっています。

栄養素から水素を取り出し、酸素と結合させて水を作り出す過程で、解糖系の十八倍という多量のエネルギーを生み出すことが出来ます。

私たちの体は細胞内の二つのシステムを使い分けて、外界のさまざまな環境に適応して生きているのです。

たとえば、瞬時にエネルギーが生み出せる解糖系は、すばやい動作を行うときに必要になります。すばやい動作というのは、すべてが嫌気性の無酸素運動なのです。そのため、持続力が必要になるときは、解糖系からミトコンドリア系のエネルギーに切り替わります。

瞬発的な動きに用いられるのは白筋で、持続的な動きでは赤筋が用いられます。

状況に応じて切り替わるものですが、体の部位ごとに、それぞれどちらが優位に働くかも決まっています。

赤筋が赤い色をしているのは、ミトコンドリアに運ばれた酸素が呼吸酵素に含まれる鉄によつて、運搬されるため、鉄が酸素と結合して赤に変化するためです。



達磨の経済学

高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海



老い・老木・老いたる馬

全国組織の『老人の会』で、講演を依頼されて出かけて行つた。

高齢者とは思えぬほど、老いてますます盛んという感じで、

こちらが還暦そこそこの若造である事を認識させられた。

一人の老紳士から、訊ねられた。

「老いては、子に従えつて言いますが、何歳くらいになれば、子に従うものでしようかね？」

親に従い、嫁しては夫に従い、老いては子にしたがう。昔の女性は一生、誰かに従うのを美德とされたのかも知れないが、現代ではとても考えられなくなつてきている。

子に従うのではなく、子供に任せられるかという事であろう。

「金も口も出す、現役バリバリの老いた親もいるし、真に子供に任せて安心できたら、それを従うと考えて良いのでは・・・」と返事しておいた。

『老木は曲がらぬ』

柔軟性がなく、曲がり難くなつた樹木のように、老人の頑固さの例えなのだが、今の高齢者は、物分りが良すぎる気がする。若い者に喝を入れるくらいの頑固ジジイが少なくなつてしまつた。

『老いたる馬は、道を忘れず(老馬の智)』

経験豊富な老人は、物事のやり方や対処の方法を心得て いるものである。

若さを追求して、無理に若作りしなくとも、高齢者としての威厳を示して欲しいと、しみじみ考えた。高野山の老僧が、「若い頃は、言葉が多く必要とするが、老いたら、『ウーン』の一言で済む。」

何となく、理解できる年齢に、私もなつたのか・・・。まだ、言葉が多く出てくるのを、反省しきり、老醜をさらしたくない。これは見かけだけの事ではなく、愚痴や繰言、独り言、批判、自慢・・・と言葉が多すぎる状態である。

ウーンと一言、後は微笑を忘れなければ、それで良いのかも知れない。笑いを忘れたら、年齢関係なく、老化の始まりであろう・・・。

古木に花が咲くと、また味わいのあるもの。笑うとは、咲くの古字とか・・・。



ちょっと具合が悪い時・お試しください・お治し下さい・・・「小豆」

小豆の効用・利尿作用がさかんになり、体毒を排出・腎臓病の働きを助ける。

その他、便秘や肩こり、腰痛や慢性的な疲労の改善、血液浄化作用

小豆ご飯にすると、お米の糖代謝がスムーズに行なわれ、完全に燃焼するためにムダがないません。ゲルマニウムも含まれており、自然治癒力が増大されます。



小豆と昆布と一緒に入れて常食してみよう！ 小豆と昆布と一緒に入れて炊くと小豆が柔らかく煮えます。これにかぼちゃを入れて炊くと“糖尿病の特効薬”と言われています。



きれいな腸は病気にならない

NO.38.

全ての病気は腸をきれいにすると改善していきます。「善玉菌の多い環境づくり」と一緒に取り組んでみませんか？



下痢でも便秘でも痔になる

痔の原因はたいていの方は便秘からと思っています。ところが「下痢でも痔になる」って聞くと、え！本当ですかと、ビックリされる方もいらっしゃるかもしれません。ですが、下痢でも痔になるようです。

過敏性腸症候群などで下痢が頻繁におきる人、あるいは軟便が続く人はトイレで長居しないようにと胃腸肛門病院の先生は言われています。と言うのも下痢の時は排便した後、もう少し出そうなので、頑張るがなかなか出ないと言う事が続きます。トイレで座った姿勢を長く続けると、よけいに便意が増強し、更に力むために肛門に負担がかかります。そうすると肛門の血流が悪くなってしまって痔の原因となるので「トイレでの長居はやめてパン切りのよいところで止めるように」と言われています。

便を出そうと必要以上に力むときの腹圧は200mmHg以上にもなるそうです。これは脳の血管なら破れてしまうような高い圧で、肛門の周囲の血管の負担となり、痔を誘発するようになります。

また、下痢のときの水様便も、通過するときに何らかで傷ついた肛門粘膜に便がしみこみ、つまり肛門の傷口からバイ菌（大腸菌など）が入ってしまう事があり、お尻が腫れ、痔の原因となることがあります。お尻は常に清潔にしましょう。患部に便が残ってしまうと、細菌によって傷の治りを邪魔してしまいます。

トイレットペーパーで何度もおしりを拭いてしまう方、どうしても痔が治りにくくなってしまいますので、気をつけましょう。トイレットペーパーで何回も拭くと。その摩擦によって、肛門を傷つけてしまう場合もあります。排便の後はウォシュレットの温湯で洗うと、菌も繁殖しにくく、温湯の軽い刺激で肛門の血行にも良いようです。

トイレの滞在時間は2分～3分がベストです。トイレの長居は禁物です。下痢も痔も嫌なものです。早く腸内環境を整えて、正常な便に戻したいですね。あせらず、ゆっくり、時間がかかるかもしれません、食生活や生活環境を見直しながら改善ていきましょう。

腸内環境を整える「なっとークィーン」「なっとーキング」
を利用するのも解決の早道です



スーパーベジタブルは飲む野菜ですので、せんいや腸内細善玉菌が増える成分もたっぷり含まれています。また多くの酵素もしっかりと持っています。



「なっとークィーン」はおなかの環境を整え、善玉菌を増やし腸内の状態を最良に強化します。解毒力を高めます。ビタミン・ミネラルが豊富にあると腸内善玉菌は酵素をたくさん作ります。