

NO. 32

腸内快覧板

4月号 Apr. 2012年

発行所/おなかいきいき健康クラブ

福岡県福岡市東区松香台1-2-1

TEL092-674-4788 FAX092-661-1051

放射能のない世界に
生物は生きられない？

株式会社 健将ライフ
代表取締役 箕浦将昭

いつも健将ライフをご利用頂き、ありがとうございます。

東日本の震災から一年が経過しましたが、復興のスタートに瓦礫処理問題が浮上しています。各地方自治体では、処理受け入れの論議が総論賛成、各論反対で事が進みません。住民の放射能に対する不安と自分たち中心の安全担保。本格的に進まない瓦礫処理状況に心を痛めています。

先々月3月号で報告いたしました日本総合医学会九州部会新春特別講演会でご講演いただきました渡邊敦光（わたなべ ひろみつ）



先生より、放射能と味噌パワーのお話の中で放射能についてご説明いただきましたが、資料の補足説明の原稿が送られてきましたので、ここに報告いたします。

渡邊敦光先生は広島大学名誉教授であり、現在でも同大学で原爆放射線医科学研究所にて研究に従事されている専門家の立場からのご指摘です。

「味噌による放射線防御作用」の追加

『「放射線はどんな微量でも毒である」

という考え方は間違い

先の講演会で私たちは常に放射線の海の中で生活している事と、また、私たちの体はカリウム-40等の放射線で絶えず内部照射を受けていることを述べましたが、更にあと二つを追加しておきます。

第一に、鉛は放射線を通しませんので、10 cmの厚さの鉛の箱を作り、自然放射線が入らないような装置を作り、その中でゾウリムシや藍藻を飼いますと増殖が低下します。これに放射線をかけますと、細胞は再び増殖を始めます。このことは下等生物だけの現象ではなく、マウス白血球細胞でも証明されています。すなわち、放射線が無い状態では細胞は育たないことを示していて、ある程度の放射線は細胞の増殖に対して必要、と言うことです。

地球の歴史の中で、放射線は細胞増殖に必要で遺伝子の中に組み込まれているようです。少ない放射線量でしたら、この様なことは言えますが、当然ながら大量の放射線は毒になります。

次に細胞は遺伝子の傷が生じても速やかに修復する機構が備わっている事です。

酸素が地球上に現れ、それが細胞を攻撃します。細胞にとって、大切である酸素はある意味では毒にもなります。

すなわち、活性酸素によりDNAに傷が付きます。でも細胞は「やわ」ではありませんので、活性酸素の攻撃は自然放射線の100万倍もあり、細胞一個あたり毎日100万件のDNAを修復し、生命の維持を続けています。

またこの修復の研究には胎児や胎盤細胞を用いて行われていますので、若い細胞ほど修復は早いようです。10 mSv（自然放射線の10万倍）でDNA修復は十分行われていますので、少ない線量を被曝した場合、発がん等はありませんと考えた方が良さそうです。』との追加原稿でした。

放射能問題でみんな過敏になっていますが、渡邊先生のお話のように放射能も必要なものです。

エネルギーも農業も、医療も今一度、原点に立ち返り「日本人の生きる力」を掘り起こそうではありませんか。

皆様のご健闘を祈念いたします。

「インスリン注射も食事制限もいらない

糖尿病最新療法」

角川SSC新書

医学博士 岡本卓著

第四章 タバコをやめて

糖尿病を予防・改善

喫煙者は、非喫煙者に比べて糖尿病になりやすいと言うことです。一日に20本以上の人は1.6倍も発症リスクは高まり、心筋梗塞になる確率は2.29倍、受動喫煙でも確率が増加し、肺がんも増加します。

禁煙補助薬【商品名チャンピクス錠】は禁煙を始める二週間前から飲み始めると、タバコがおいしくなくなつて本数が減っていきます。成分にタバコの成分を含んでいるので、禁煙のつらさがなくなり、止め易いとのことです。

ストレスは糖尿病に成り易い、また気管支喘息、不整脈、片頭痛、眼精疲労、アレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎、過敏性腸症候群などの原因になったり、悪化したりすると言われています。



健将ライフ学術顧問
佐々木 俊雄氏



第五章 【食事より運動】と考えると健康長寿

糖尿病の予防や治療の基本は食事に気をつけ、運動を継続的にすることであり、子供の頃からの太り過ぎは成人後にメタボリックシンドロームを招き、大人になってから糖尿病になりやすいです。

以前と比べて、炭水化物と脂肪の摂取量が多く、たんぱく質、野菜、果物の摂取が少ない。

ファストフードを利用する生活習慣でインスリンが利かなくなり、体重が増加するなど悪影響を及ぼして糖尿病に繋がります。

脂肪から分泌されるレプチンと呼ばれる生理活性物質の支配の下で作用している様々の分子が肥満に関係しています。レプチンが分泌されると、主に脳の視床下部に働き、強力な摂取抑制をもたらす、その結果、エネルギー消費亢進作用を示し、肥満や体重増加の抑制に関与すると言うことです。内臓脂肪が沢山ついてしまうと悪玉の物質ばかり増えて善玉が減り、レプチンの分泌が減る、すると摂食行動を管理するシステムにエラーを生じて太ってしまいます。

食事の改善はそれほど無理なく継続できることが一番大切です。

普通体重の人より、やや太り気味の人のほうが長命であり、肥満の人は短命でありましたが、やせた人が一番短命でした。体重が5kg以上減少した人は普遍の人より死亡リスクは高くなり、5kg以上増加した人のほうが寧ろ死亡リスクは少なくなっていました。

近年の肥満の原因は摂取カロリーの増大ではなく、第一に運動不足です。

日本の糖尿病の食事指導は一日の摂取エネルギーと栄養素をきちんと管理することが厳格に求められています。私はカロリー制限と言うことをそれほど意識せず、ストレスを感じない程度のほどほどの食事療法と適正な運動を勧めています。

コーヒーは糖尿病のリスクを減らします。ストレス時に分泌されるコルチゾールというホルモンの活性化を妨げ、ストレスに対してよい効果あることが確かめられています。

食事制限を強めるとストレスがたまって結局長続きしません。病気を克服するためには具体的に積極的な目標が必要です。運動をしないでいると老化関連の疾患になりやすいだけでなく、老化課程そのものを進めてしまう可能性があり、遺伝子の立場からも運動が老化を食い止めることが分かりました。

活動量が多いと糖尿病のみならず、心疾患や脳血管疾患でもリスクは低下します。



達磨の経済学



高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

『家内安(主)』

『スマートフォン 妻と同じで操れず』

サラリーマン川柳に載っていた句だが、病院の待合室で、笑い声をあげてしまった。福岡県は、飲酒運転と暴力団事件、離婚率が全国的にみてもワーストの方だとか、確かに私の周辺でも離婚しているカップルが多いなど感じる・・・。

大抵の場合、離婚は泥沼の様相を呈して、心身とも、ボロボロに傷ついてしまうよううだ。熟年で財産などがあれば、更に醜さが見えてくる・・・。

一緒になるのは簡単だが、別れるのは100倍の労がいるとか、子供はそんな親をどう思っているのだろうか？

離婚の調停も、スムーズに行い、旦那が出て行った。サアこれから、子供たちと頑張ろうと、すべて吹っ切った奥さんなのだが、中学生の息子の不登校が始まった。

それまでは手のかからない賢い子供だと自慢の種だったのが、一転して、反抗的で引きこもり、部屋でパソコン相手にしていると、どうすればいいのかと私に問われた。

不安定な家庭というのが、親にも子供にも耐え難い苦痛を与えるものであるう。

『家和万事成』(いえわしばんじなる)という禅の言葉がある。そこに家族がいて、寄り添い暮らしを成して、はじめて外で事を成すことが出来る。少々のぶつかり合いがあつたとしても、家族なら仲直りも出来るはず。

「言い過ぎてごめんね・・・」の一言が、言えないまま、積み重なる感情の行き違いが、家族崩壊へと到ってしまう。

子供が親の犠牲者とは思わないが、時間かけて、子供が安心できる居場所を作ることではないかと答えておいたが、この母親に伝わったのかは分からない・・・。

スマホと同じで、操れない妻が家にいるのが亭主には一番いいのかも知れない。

昔、『家内』で、最近は敬称つけて『おっかない』くらいが家内安全であろう・・・。

合掌



ガン・糖尿病・血流障害の人は善玉菌が激減している

～難病になった人は“腸相”を悪くしていた～

腸内環境そのものが病気からの快癒に大きく関係しています。腸こそ健康の土壌であり、病気から回復させてもくれる土壌です。世界で初めて開腸しない大腸ポリープ切除手術を成功させた新谷弘美先生は「わたしはその豊富な経験を経て、人間の胃腸に、人相ならぬ『胃相』や『腸相』がある事に気づきます。体調が悪いと顔色が悪くなるように、その人の健康状態の良し悪しが、胃相や、腸相に現れるのです。」とされています。善玉菌優勢が保たれた腸内環境であれば、きちんと栄養が補給され、腸も正常な状態に維持されるのです。



きれいな腸は病気にならない

NO.32.

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」を一緒に取り組んでみませんか？

高血圧・便秘から治そう

現代病として、ガンに続いて、動脈硬化患者が増えています。昔は50代、60代以降の老年期に現れる老人病でしたが、今や、30代、40代ひいては青少年までも罹るようになりました。経済成長に伴って飽食の時代になったからでしょうか。原因として次のようなものが挙げられます。

- ①欧米型食事・・・肉類・卵・牛乳などの高タンパク質の食事
- ②砂糖などの大量消費・・・商業コマーシャルによるケーキやチョコレートなどの消費意欲の増大
- ③野菜不足・・・和食から洋食に変化するに伴い昔からの野菜料理（煮付けなど）の減少
- ④発酵食品の摂取不足・・・植物性乳酸菌の代表である漬け物や熟成味噌・醤油の利用減少
- ⑤必要以上のカロリー摂取・・・美味しい物が溢れ、満腹になるまで食べ続ける

結果、肥満が多く、早い時期からコレステロール値は高く、体は若さを失い、血管も弾力性を失っていきま

す。体はだんだん硬くなり、まるで古木のように硬化現象を帯びてきます。血液が汚れ濃度が濃くなると、全身の循環が鈍く、飽和脂肪酸、コレステロール、石灰質等で血管壁が覆われて血管が狭くなり、血圧は自然と高くなります。

高血圧に血圧降下剤を服用すると一時的に血圧を下げられるが、硬化され狭窄された血管を掃除するのでは決して充分ではなく、血液循環を潤滑させるにすぎません。

慶応大学医学部の川上教授は腸障害が脳出血の原因であると研究発表しました。

「腸閉塞がおこると、一種の毒素が生成され、脳に伝達され、脳血管破裂や膨張、麻痺を起す。腸閉塞の原因は宿便停滞、便秘からくる。便秘は脳に直接に影響を及ぼすだけでなく、老衰の一番の原因である。高血圧・動脈硬化症の大部分は便秘を伴うが、血圧が高くても排泄がスムーズであれば脳出血の心配は多くない」と言っています。

健康で長生きの秘訣はやはり「きれいな腸は病気にならない」にかかっています。



腸内が悪玉菌でいっぱい。これでは正常に腸が働くことができず、下痢や便秘の原因となってしまう。



なっとークイーに含まれる高濃度納豆菌が腸内の悪玉菌を攻撃してやっつけます。



悪玉菌が減ったところに、善玉菌である乳酸菌（なっとークイーに含まれています）を送り込みます。



腸内が善玉菌の方が優勢になり、健康な状態になります。もちろん、下痢や便秘も解消されます。



スーパーベジタブルはストレスでどんどん消費されるミネラルを補います。またアルギニンがしっかり含まれています。またコレステロール低下作用や血管を丈夫にする成分もたっぷり含まれています。



「なっとークイー」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。