

NO. 33

腸内快覧板

5月号 MAY. 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

TEL 092-674-4788 FAX 092-661-1051



時の記念日 6月2日

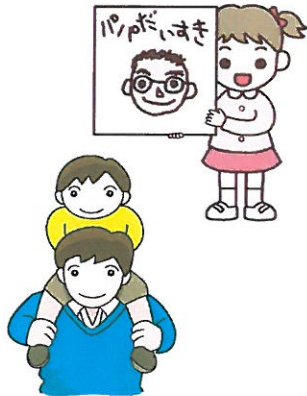


6月5日 環境の日

6月は環境月間です



虫歯予防デー 6月4日



父の日 6月3日

食医学の力

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。

毎日のニュースに原発、放射能の出ない日はありません。原発を地球上から無くすには相当な時間が必要で、私達は放射能への自己防衛を学ばなければと思います。

前月号に引き続き、日本総合医学会九州部会で被爆体験を発表してくださった刀坂成子先生（16歳の時、長崎で被爆）の「被爆体験と食生活」の内容と、「月刊致知 4月号」にて平賀佐和子先生の「被爆をこえて」の体験記事から、食医学の力を考えて見ます。

平賀先生は9歳のとき、爆心地から2キロの近距離で広島島の原爆にあわれ、その大変なご苦労の後、桜沢如一先生の正食と出会い、食養を実践されてご結婚、今では14人のお孫さんに囲まれ、お元気で活躍されているご様子が報じられています。

食は医なりと、中国には古くから「正しい食事をしなければ病気になる」という、病気になるなら食事を正せばよく、それでも治らなければ、薬を使えばよい」という、いわゆる『医食同源』の考え方が伝わっています。

一方、古代ギリシャのヒポクラテスは「食べ物で治せない病気は医者でも治せない」と言っています。

まさに洋の東西を問わず、食べもので病気を治そうとしてきたわけです。刀坂先生、平賀先生も食べ物で、あの凄まじい原子爆弾の被爆から健康を取り戻された体験に学び、私たちは食養の大切さを後世に伝える義務がある様に思います。

その中心は玄米と梅干

お二人に共通しているのは桜沢如一先生の食養に出会われて学び、実践されていることです。

その中心は玄米を美味しく頂いている事。また、平賀先生においては「私の命を救ったのは梅干しの力だった」とも述べておられます。



刀坂先生のお話の中では、「昆布でだしを取り、若布やフノリを入れた味噌汁であれば、放射能対策に抜群の威力を発揮できます」。

また、昆布の黒焼き・味噌・梅干し・鉄火味噌・胡麻塩などを日頃から食べたりして、おくと、その害から身を守ることができます。玄米を煎って陽性化した黒炒り玄米に、少しの塩か梅干しを入れて煮だした黒炒りの玄米スープにも、陰性な放射能を吸着する働きがあります。梅干しの黒焼きも常備しておく、いざという時に役立ちます。

この様に伝統食品を活用して放射能に負けない身体づくりをしていきましょう。」とお話でした。

中国の医聖・孫思邈は医書『千金方』に、この様に記しています。曰く「上医は未だ病まざる者の病を治し、中医は病まんとする者の病を治し、下医はすでに病みたる病を治す」弊社は皆様一人一人が上医となられる事を目指しております。

私たちの生活習慣病は食生活の改善を含めた生活の改善なくして、薬の効果的効き目を期待しても成果に結びつきません。今、このような時代だからこそ、よい食べものを正しく食べたいものです。



「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

第六章 糖尿病の落とし穴、

低血糖を防ぐ

血糖値が50mg/dlから60mg/dl位になると体に不都合な状態になります。

特に中高年の女性は真面目で医者言うことを忠実に守る人が多く、結果として低血糖を起こしたり、低血糖とまでは行かなくとも、その人にとって血糖値が下がり過ぎて症状が出る場合もあります。

糖尿病に使われる薬はインスリン注射だけでなく、どの薬であっても低血糖を起こすことがあるのです。



健将ライフ学術顧問
佐々木 俊雄氏



低血糖になると、体はこれに対抗して副腎からエピネフリンというホルモンが、脾臓からグルカゴンと言うホルモンが急速に分泌され、血液中に送り込まれ、これらは血糖値を上げる働きがあるので、急に血糖値が高くなる時間帯が作り出されてしまいます。

つまり、低血糖の反動で高血糖になる時があつて、血糖値コントロールが狂わされてしまう。そこで強い薬を使うという悪循環を繰り返してしまふことになります。

知らず知らずの間に起きている低血糖が胸痛、うつや落ち込み、疲れなどの症状が起こり、また症状がないにもかかわらず、実は心電図に変化が現れるほど、心臓に大きな悪影響を与えている場合もあります。

正常の血糖値を求めるあまり、血糖値を下げる最強の薬であるインスリンを増加してゆくと、患者の気付かない低血糖が起こる頻度が高まり、それが心臓へ負担をかけ、最終的には死へと至らしめると考えられます。

薬により血糖値の

正常化を図ると、

人体にとって良い

結果に気付かない

うちに低血糖の頻度が

高まって相殺されて

しまうと思われまふ。

血糖値の正常化は大切です。

しかし、使われる薬には限界があり、血糖値を正常化しようとする、どうしても低血糖が起きる。

そこで弱めの緩やかな血糖値コントロールをしておいたほうが低血糖の弊害を避けるためには良い。特にすでに心臓に悪い状態がある人、高血圧、高脂血症、肥満、喫煙という心血管疾患リスクの高い人たちは、無理やり厳しいコントロールで血糖値を下げるべきではありません。

薬の研究も進められ、インスリンの働きを高めるホルモンの一種で、血糖値が下がってくると自然に効果がなくなっていくというものがありまふ。これは低血糖を起こしにくい薬で体重を減少させる作用もあるので、とても効果が期待できる治療薬です。

二〇一〇年一月に日本においても承認され、「リラグリチド」という薬で今後、販売が予定されています。

臨床試験において、副作用が三十三パーセント近くあり、その主な副作用は吐き気であるそうです。



達磨の経済学

高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海



『満中陰』

『満中陰志』の品も、香典の金額に応じたカタログが送られてくる事が増えた気がする。「お好きな物を選んで下さい。」という事であるうが、現実的だなあと思ってしまう・・・。

中陰とは、中有ともいい、亡くなって7日×7週を、過ぎて49日が経って、埋葬し、一区切りという意味合いで、香典返しが遺族から送られてくる物だと、思っている方が多いと思うが、亡くなった方は大変な旅をしなければならぬのである。

『冥土への旅』は審判の旅でもある。49日の間、7日間毎に7回裁判を受けるのである。まず死出の山に向かうのだが、標高は不明、ただ距離が凄いい。八百里(約三千四百四十一・八四キロメートル)、一日に四百五十キロメートルも歩く計算になる。

7日目に第一審、『秦広王』が待っているが、ここは簡単な本人確認だけである。

三途の川にさしかかる。何故、三途の川とは、この川の渡り方が、三通りあるからである。生前の罪の重軽で、善人は橋を歩いて渡れる。罪の軽き者は、浅瀬を、重い者は、濁流の中を泳いで渡らねばならない。途中で、大きな大木が生えている、場所を通過する。

その木は、『衣領樹』で、木の上には懸衣翁という、じいさんの鬼がいて、木の下には、奪衣婆という、婆さんの鬼が待っている。そこで、身ぐるみ剥がされて、衣を枝に掛けると、罪が重いほど、枝がしなるのである。やっと着いたところが、賽の河原、親より先に逝った子供は、親不孝だとして、この賽の河原で、いつの日か親が来るのを、ひたすら待っている。

14日目第二審は、『初江王』で、不殺生の罪を問われる。

21日目第三審は、『宋帝王』不邪淫を問われるが、これが大変である。男には、化け猫が出てきて、皮を引き裂かれる。女は蛇が下半身に潜り込んで、犯した罪を暴露させられるのである・・・。

まだ半分である。最後まで審判を受けて、転生すべき先が決定される。それが六道であり、天・人間・修羅・餓鬼・畜生・地獄・・・何処に生まれ変わるかどうかは、この現世の生き方に、掛かっているのである。

『因果応報』(善因善果・悪業悪果)というべきか・・・。

満中陰志で頂いた珈琲を飲みながら、ふっと亡くなった方の行く末を思って、心で祈った。



腸は独立して生きている・・・腸の不思議な力

～腸が腸のために腸自身でやっていること～

腸は体の他の場所が病変に侵されていても何の変化もきたさない。ただ、あるアルコールを飲む人の場合は、下痢や軟便の繰り返しで、腸がむくんでいます。腸は免疫・消化・吸収などについても脳の指令だけで動かず腸のために腸自身が行っています。それで「第二の脳」とも言われるのです。

おなか为空いた状態は脳だけが空腹状態をキャッチするものと考えられていましたが、腸は脳に対して空腹状態を知らせるのです。人間関係の調整に話し合いが欠かせないように、脳も腸も情報を交換し合ってその働きを調整しているのです。過敏性腸症候群は脳と腸のバランスが崩れた時に発生します。



きれいな腸は病気にならない

NO.33.

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？



善玉菌は殺されている！



日常の食生活の中で知らないうちに腸内環境を悪化させているものがあります。

食品添加物と水道水です。この食品添加物と水道水によっても善玉菌が殺され、ガン・糖尿病・血流障害を招く原因が拡大されています。

食品添加物では・・・

日本で許可されている食品添加物の数は 350 種類で、世界第 1 位となっています。2 位のアメリカでさえ 140 種類です。なかには外国では使用禁止にされている添加物もあり、その危険性は多くの識者が指摘しています。この食品添加物はそのものの怖さだけでなく腸内に定住している善玉菌をも殺してしまうのです。

加工食品には保存剤（防腐剤）、殺菌剤、漂白剤、発色剤、着色料、乳化剤と言った様々な添加物が使われています。このうち特に問題なのは保存剤と殺菌剤です。腐敗菌が繁殖するのを防ぐ、つまり微生物を殺す成分が体内に入ると、私達の体の中にいる腸内細菌は、悪玉も善玉も殺されてしまうのです。

実際、コンビニのおにぎりなど、夏場でも“腐さりにくい”と言われていています。できるだけ加工食品は避けたいですね。

水道水では・・・

水道水に使用する水は塩素を投入して活性酸素を発生させて殺菌させています。塩素は水道水に含まれるトリハロメタン、トリクロロエチレンなどと共に発ガン性物質ですが、善玉菌を殺してしまいます。

水道水を飲んでいると腸内の善玉菌は次第に死んで減少していきますが、善玉菌より抵抗力がある悪玉菌は善玉菌が死ぬ水道水でも増殖を続けます。



加工食品の食材は周りにたくさんあります・・・
だから、毎日善玉菌を増やすものをしっかり摂り入れましょう。



1
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ません、病気の原因をつくり出します。



2
なっとーキーン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。



3
悪玉菌が減ったところに、善玉菌である乳酸菌（なっとーキーンに含まれています）を送り込みます。



4
腸内が善玉菌の方が優勢になり、健康な状態になります。病気のリスクが軽減します。



スーパーベジタブルは飲む野菜ですので、せいや腸内細
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
酵素もしっかり持っています。



「なっとーキーン」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。
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。