

NO. 43

腸内快覧板

3月号 May. 2013 年

発行所/おなかのいき健康クラブ

福岡県福岡市東区松香台1-2-1

TEL092-674-4788 FAX092-661-1051

総合医学会 元会長 沼田勇先生

生誕百年記念式典に参加して

株式会社 健将ライフ
代表取締役社長 箕浦 将昭

春がようやくやってまいりました。桜の花も咲き、美しい季節を楽しむ事が出来ます。

皆様はいかがお過ごしでしょうか。

いつも健将ライフ商品をご愛用頂きましてありがとうございます。

2月16日、東京の私学会館アルカディア市ヶ谷において、NPO法人日本総合医学会主催で行われた沼田勇先生の生誕百年記念式典に参加してまいりました。

私どもがサプリメントの開発や、健康づくり運動に取り組むご縁を頂きましたのも、総合医学会との出会いでありました。



沼田先生は、石塚左玄の食養会の流れをくむ、日本総合医学会の第四代会長を務められ、永世名誉会長でもありました。先生は大正2年2月15日、茨城県多賀郡日立村に生まれられ、昭和15年9月に医学博士の学位を授与され、幾多の研究成果を上げ、昭和16年より食養法研究に取り組みました。

私が沼田先生を知るきっかけになったのは、終戦後に中支派遣軍150万人と、一般邦人50万人の引き揚げを担当する事となった時のお話です。

「上海、漢口の夏は毎年コレラが流行しており、ある日、下痢をしていた兵が死亡したとの報があり、検便をしたら24名のコレラ患者が出たそうです。沼田軍医は胃の生理から酸度を保つため、食後、食事中に湯茶を飲ませないことを提案し、その結果、一名のコレラや赤痢患者も出さずに、全員を無事内地へ帰国させた」というエピソードでした。

その原点は、幕末の名医石塚左玄にあります。一九九二年十二月、会長時代に発刊された「幕末名医の食養学、いま蘇る石塚左玄の粗食健康法」と言う本に解りやすく記されています。

昭和53年、アメリカ上院栄養問題特別委員会のマクガバンレポートでは、今までアメリカ人がよいと思って摂ってきた食事は、根本的に誤っていることや、その食事が病気多発の原因であることなどが指摘されました。



それから2年後に、日本学術振興会の招きで来日した、悪性リンパ腫の発見者である英国学士院会員テュス・P・バーキット氏は、文明国の食事の最大の欠陥は繊維不足であり、それが大腸ガン、便秘、肥満、糖尿病の原因になっていると、マスコミを通じてPRに努めました。

そのため、玄米食や自然食を唱えてきた人々への風当たりは少なくなってきたと思いますが、石塚左玄が生涯を通して、熱心に提唱したのが玄米食です。

沼田先生は、平成22年6月17日に97才で永眠なさいましたが、医師として食養を実践して治療効果をあげ、俳人であり、禅者としても深い境地に達した人生の達人といえましょう。

生誕百年記念式典に参加し、沼田先生のご功績を学ばせて頂き、健康な社会を取り戻す運動に取り組む原点を確認させて頂きました。

人が病気になるたった

2つの原因

新潟大学教授 阿保 徹
出版元 講談社

第五章

意外に知られていない男女の違い

酸素の力で成長した生命は、成長と同時に老化から死へのプロセスを受け入れるようになったのです。精子も卵子も、遺伝情報を次の世代に伝える役割を持った細胞の一種で一般的には生殖細胞と総称されます。

動物の場合、交尾により、精子と卵子が結合することによって、半数の染色体が交差して、一対一の割合でオスと雌の遺伝情報を引き継ぐこととなります。植物の場合も受粉によって、半数の染色体が交差して、それぞれの遺伝情報を引き継いでいます。

人間の場合、細胞内の核には二十三対の染色体があり、遺伝情報を司るDNAがそこに含まれています。同じ細胞内のミトコンドリアにもDNAが含まれます。必要な遺伝情報の大部分を核のなかに移してしまうことで勝手な分裂を抑え、細胞内の一器官として収まっているわけです。

ミトコンドリアDNAの興味深いところは、母系の情報だけが次代に引き継がれるという点にあります。

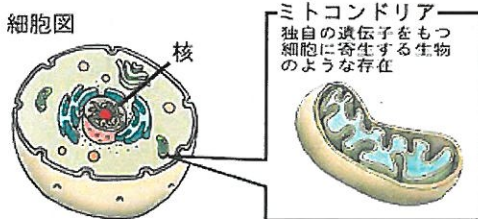


健将ライフ学術顧問
佐々木 俊雄氏



人類がアフリカで誕生し、その後、世界各地に散らばっていったことが、ミトコンドリアの起源をたどることで判明したのです。分裂を繰り返す解糖系細胞は非常に男性的です。なかでも精子は卵子とは対照的に、ミトコンドリアが極端に少ない解糖系で生きる細胞です。

卵子は酸素が少ない胎生期に分裂を済ませ、生まれた段階で一生使う分の卵子を確保しています。この卵子が体の中で温められながら成熟し、初潮を迎える時期までにミトコンドリアを十萬個にまで増やし、毎月一回の割合で成熟した卵子を一つずつ排卵していきます。精子の中のミトコンドリアの数は百個前後しかありません。



わたしたちの身体はたくさんの細胞でできています。そのひとつひとつの細胞の中にミトコンドリアは存在しています。ミトコンドリアは細胞が生きるため増殖するために必要なエネルギーをつくり出しています。そのためミトコンドリアに異常が起きますと細胞の機能が障害され、場合によっては死んでしまいます。これを細胞死といいます。身体のだこの細胞のミトコンドリアが侵されるかで、起きる症状は様々です。たとえば、骨格筋細胞が大量に細胞死に陥ると細胞の数が減って、筋肉が細くなり、筋力が落ちたりします。

ミトコンドリア系の女性は家庭に居て、子供を作るのが生物としての基本ですから、これに反して無理をして働けば、男性以上に体に負担が掛かります。少なくとも、体を温めることは女性の生き方の基本。この点を理解し体を常にケアすることです。女性ホルモンは女らしさの形成に欠かせない物質ですが、結婚適齢期になるにつれ、分泌が増え、副交感神経が優位になり、こうした状態が続くと、リンパ球の数も増え、結果として免疫力がアップします。体形もふくよかになり、丸みをおび、肌がみずみずしく、女性としての魅力も増してきます。

ストレスによって低酸素・低体温の状態が続けば、ホルモンバランスが崩れ、不定愁訴や生理のトラブルが起こりやすくなります。受精から妊娠、出産に至る過程で主役となるのは、解糖系のエネルギーです。

女性は排卵のときに基礎体温が上昇しますが、女性ホルモンの分泌を増やして、排卵を促すための反応なのです。出産までは、ひたすら分裂を繰り返す解糖系エネルギーの時代です。母体を低体温にしようわけにはいきませんから、胎児は胎盤を介して酸素分圧を四分の一にして低酸素の条件を作り出し、分裂を繰り返すのです。

胎児期にピークだった分裂は、この世に生を受けてからも、三歳頃まで分裂を繰り返して大きくなって行きます。大人の細胞の数に達したところで、分裂はびたつと止まります。三歳までに形成された組織・器官がその人の一生の土台となるのです。

達磨の経済学



高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

散る桜・・・残る桜・・・散る桜

アイドルの若い女性が丸刈りになって、謝罪する動画が流れた。一方では、女子柔道の監督による体罰騒動、高校生の体罰による自殺など、謝罪だの罰だのとか、責任を問われる事件が途切れることなく続いている。これは人間社会の避けようのなく『業』というべきものか？

競争社会の副作用だとは考えるが、もう少し穏やかにゆっくり静かに、時が過ぎていけないものかと、開き始めた桜の花を見ながら、願うような気持ちになつてしまう・・・。

『散る桜 残る桜も 散る桜』

良寛さんの辞世の句とされる。散つてゆく花も、残つてまだ咲いている花とて、散つてゆく花なのだ。戦争中に神風特攻隊がこの句を、よく引用したという。咲き誇っている花も、一夜の風雨に散つてしまう。人の命の儚さに喩えて、いかにも日本人好みではあるが・・・。

ある企業の創業社長が、顧客に迷惑をかける問題が起こった。それを和解すべく奔走し、企業の軌道修正が成った時点で、総ての責任を一身に背負い、社長を辞して後任に譲り、役員や社員を解雇はしなかった。80才を過ぎた頃、重い病になつて、家族や周囲は、世界でも指折りの名医の診察をと勧めたが、『散る桜 残る桜も・・・』と、良寛さんの句詠んで、微笑むだけで、診察を受けなかった。

花は咲く。咲けば散る。自然の流れのままであらうか・・・。
生きてゆく事は、間違いや迷惑・罪を少なからず犯して、『宿業』を重ねている。その人生の花を咲かせて、美しく輝き、謳歌している時期を過ぎれば、花は散つていくのも現実である。散り際の美しさは、咲いている最中より、美しいものかも知れないと思つた。

遠山の金さんではないが、片肌ぬいて、桜吹雪の刺青をポンと叩き、「散らせるものなら、散らしてみやがれ・・・。」ってな、啖呵のひとつも、言つてみたいのだが、この超肥満体の体型では・・・。想像するだけおぞましい・・・。

合掌



ちょっと具合の悪い時・・・お試しください・・・黒豆の煮汁・・・下痢の時に・・・



最近、煮豆を家庭でつくる事もすっかり少なくなったようです。しかし、豆類は大変健康に良いものです。添加物の入っていない煮豆をもっと食べるようにしたいものです。黒豆は大豆の一種ですから、ヘルシーな食品です。

大豆の栄養については広く知られていましたが、黒豆にも大豆と同等の栄養成分が含まれており、さらに皮の黒い部分にはポリフェノールの一種アント

シアニンが含まれているため、大豆以上にすばらしい効能がある事がわかってきました。この黒豆の煮汁は下痢止めになります。下痢をした時、黒豆を炊いて、その煮汁は捨てないで、コップ1杯飲むだけで効果が現われるそうです。その他、骨粗しょう症の予防、白髪・抜け毛予防、眼精疲労改善・視力改善、ガン予防効、糖尿病予防の効果などがあります。市販されている煮た黒豆はお薦めではありません。自分でつくりましょう。



きれいな腸は病気にならない

NO.43

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？

きれいすぎると病気になるって？ ・きれいな社会の落とし穴

最近では身の回りのものを非常に清潔にする傾向が強いです。確かに清潔にする事はとても大事ですが、清潔にし過ぎると、かえって害が及ぶことがあるのです。日本人の「清潔信仰」に警告を発している東京医科歯科大学の藤田教授は次のように言っています。



「皮膚には、表在ブドウ球菌をはじめとする皮膚常在菌がたくさん存在する。この常在菌は外部から体内に進入しようとする病原菌を排除している。また病原菌ばかりでなくダニ抗原などの異物の進入も押さえている。異常ともいえる清潔観念によって免疫力や抵抗力が低下し、次世代の日本人が精神的にも衰弱化していくのではないかと。衣料品にも含まれている抗菌グッズ、消毒用アルコールなどは本来の人間の肌を守る菌までも殺してしまっている」と。



私達の腸の中にいる細菌は、100種類 100兆個ほど棲んでいます。善玉菌と言われているビフィズス菌、乳酸桿菌、腸球菌（乳酸菌群）と、悪玉菌と呼ばれる大腸菌やクリストリジウムなどですが、善玉菌・悪玉菌といっても、それはあくまで便宜上分けたもので、バランスが問題なのですが、悪玉菌といわれる大腸菌も消化を助けたり、ビタミンを合成したり、結構人によいこともしています。私たちの身のまわりには、皮膚常在菌や腸内細菌、女性の膣にはデーデルライン乳酸菌という「共生菌」がいて私たちを守ってくれているのです。

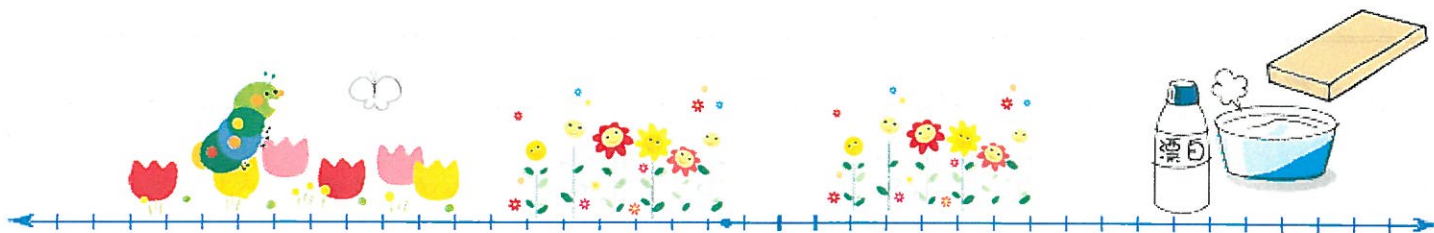
しかし、私たちの周りには殺菌・抗菌剤が溢れ、細菌を排除し続けています。家電、家庭雑貨、文具、合成繊維製品に至るまで「抗菌グッズ」が目立ちます。風邪を引けば、抗生剤を多用し、腸内細菌まで殺してしまいます。抗菌グッズの繊維を着用することによって、皮膚の「常在菌」が弱ると（弱った常在菌は、もはや共生菌ではなくなる）人は「顆粒球」という防御細胞を繰り出し「活性酸素」を出し常在菌の殺戮（さつりく）に向かうのです。

それが皮膚化膿症になるのです。常在菌を失った外部からの病原体に必ずやられるようになり、ダニなどの抗原が体内に入りやすくなってアトピー性皮膚炎が起りやすくなるのです。

現代人は腸内細菌の数が減っています。過度な清潔は腸内細菌のバランスを崩してしまいます。小さい時からたくさんの種類の菌と接触して、体内にできるだけ多くの菌を摂り入れましょう。

腸内に良い菌を増やすサプリメントなどを利用して腸内細菌の数をどんどん増やしていきましょう。

そうする事が病気にならない、下痢や便秘にならない身体をつくるのです。きれいな腸とは腸内善玉菌が7～8割占め、腸内がまるで善玉菌のお花畑のようになります。腸内細菌は100種類、100兆個もの常在菌が必要なのです。



「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。