

NO. 49

腸内快覧板

9月号Sep. 2013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

キレル・寝たきり・下の世話

株式会社 健将ライフ
代表取締役社長 箕浦 将昭

いつも健将ライフの商品をご愛用頂き、ありがとうございます。

来たる9月8日(日曜)に日本総合医学会第5回九州大会が開催されました。

今大会のサブテーマは「キレル・寝たきり・下の世話」となっており、排便で人生最後が決まるといっても過言ではない程、身近に差し迫った問題を取り上げました。

というのは食べ物で病気や健康あるいは人の性格まで左右するのですが、食べたものをどうスムーズに出すかで別の問題が生じるからです。

横田貴史氏は多くの著書の中で猛毒、酸性腐敗便が突然死を招くと次のように述べておられます。

体育の日
10月14日

「食物は、口の中で噛むことに始まり、各消化液中に含まれる様々な消化酵素によって順次分解され、吸収可能な栄養素となり、生命・健康を維持しています。しかしながら、なんらかの原因で食べた物の消化が十分にできず、悪玉菌優勢となり、腐敗という現象が起きます。その際に生ずる物質が、猛毒な物質であったなら、これは生命・健康にとって、重大な影響を及ぼします。」

横田氏の父である横田良助医師の研究は、消化がうまく行かず、腸内に生ずる腐敗産物(酸性腐敗便)で大半の人間の健康・生命が奪われていると結論付けています。たんぱく質を構成するアミノ酸が腐敗菌の持つ酵素によって、血管の収縮・痙攣作用および組織障害作用を持つ【アミン】へと変化していくのです。

このたんぱく質由来のアミン類の発生、吸収が「急性心臓衰弱及び脳卒中」等、両疾患の多くの死亡原因であることを突き止めたとし、以下の通り述べられています。

①両発作には必ず、悪臭ある酸性腐敗便が伴い、両発作患者の腸(特に大腸)内には、吐き気を催させる糞便が必ず存在する。

②悪臭度が両発作の重篤度と比例的である。

③悪臭便の完全排出・嘔吐が著効を現す。④治療に際して、このものすごい悪臭ある糞便が排出されない限りは、激烈な発作症状が、速やかに改善されることは「絶無」と断言できる。

⑤両発作の主症状には急性尿毒症が多く診られる。

腐敗便によって起こると信ぜられている、子供の引きつけ発作と両発作との間に、共通症状を認めることができた。

⑥問診と排泄物中の残渣から酸性腐敗を招く原因が常在することを確認。

両発作前に、砂糖などの甘味や酒、タンパク質、ことに脂っぽい肉や魚、牛乳などの過飲食、その他に、消化機能の低下を招く原因(特に普通のカゼの罹患や過労、ストレス、便秘、運動不足など)の存在を常に私どもは認めることができた、とあります。

以上のことから、腸内環境の悪化は猛毒を発生し、突然死をもたらす恐ろしい便を作り出す事があるのです。トイレで倒れる、前で倒れていた等は、便意を催し発作に至ったと容易に推測できます。

ですからシニアの皆様、食事には充分に気を付けて頂き、腸内環境を良くする【なつとクイーン・スーパージタル】のセットを合わせてご愛用頂けますと、酸性腐敗便も予防でき、寝たきり、下の世話を受けることなく健やかな毎日をお送りいただけることと思います。

気候がよいとはいえ夏の疲れが出やすくなっていますので、ご自愛下さいませ。



体温を上げると健康になる

実践編

齋藤 真嗣 著
サンマーク出版

第二章 体温から読み解く免疫の謎

誰でも毎日五千個のガン細胞が出来ていますが、免疫機構で除去されているのです。検査で見られる最小のガンの大きさは約1センチ。そこまでの腫瘍に育つまで、十年から十五年掛かります。

それが2センチになるまでは、僅か一年から二年しか掛かりません。

心臓は体が成長すると、あとは細胞がほとんど入れ替わらない臓器なので新陳代謝が無いため、子供しかガンは発生しません。紫外線も皮膚に当たるとフリーラジカルが発生し、しみやそばかすができ、コラーゲンを破壊し、しわが出来ます。

80ヶ以上ホクロのある人は皮膚ガンに気をつけたほうが良いでしょう。タバコ、アルコールは、粘膜組織に突然変異を起こすリスクが高まります。アルコール分解酵素の量には個人差があり、飲めない人に飲酒を強要してはいけません。



健将ライフ学術顧問
佐々木 俊雄氏



北欧諸国では、子供の携帯電話の使用を禁止している所もあります。

電磁波はどんな電化製品からも出ていますが、携帯電話を危険視するのは、脳のある頭部に密着させて使用するからです。

20歳以前に使用を開始した人の神経腫瘍の発症率は成人後に使用を始めた人の五倍になるとの研究結果が発表されています。地下鉄の中は電子レンジの中にいるようなもので、飛行機ではさらに自然被爆と言うリスクがあります。東京ニューヨーク間でレントゲン一枚分の放射線量と同じです。

人間の免疫力のピークは15才なのです。

T細胞を作る胸腺の機能は 15才でピークを迎え、その後少しずつ低下して、40才頃になると脂肪化し始め、65才頃には完全に脂肪化して機能を失います。免疫力を高めるためには適度な運動、体に良い食事、質のよい睡眠です。

夜の十時から深夜の二時まで【メラトニン】と言うホルモンが出て睡眠の質が良くなるのですが、真つ暗でその時間でなければ分泌されません。

大きな筋肉であるインナーマッスルを鍛えると基礎代謝が上がり、体温が上がるとともに、肥満

になりにくくなり、老化やガン発症のリスクも軽減させ、姿勢を正しい位置に保つことで、血行やリンパ液など循環系が最もスムーズに流れるようになり、成長ホルモンの分泌を促すことです。

成長ホルモンの分泌のピークは20才、その後は加齢とともに少しずつ低下して行きます。

高度な運動を心がけることで、糖尿病を予防するとともに、加齢によって衰えがちな記憶力をアップさせることが出来ます。

本来に体にとって良い食事をする事で【免疫力】と【抗酸化能力】と【抗ストレス力】という能力をアップさせることが出来るのです。

栄養バランスを保ったまま、摂取カロリーを必要量の70%に抑えることによって体の中に眠っている【長寿遺伝子】を発現できます。

いい睡眠には自律神経のバランスを整える効果、身体的ストレスからの開放、免疫機能のアップが得られるのです。

このように運動も食事も睡眠も、それぞれ違う方法で免疫力アップに貢献する力を秘めています。



達磨の経済学



高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

対：つい：たい

裏山の杉の太木が、枯れたのか、他の木の枝に支えられて、何とか斜めになっても立っている。

風が吹いたり、根元を雨で洗われたら、屋根に落ちてくると、予想されたので、何本かの杉の木を、切ってもらった。

早朝から、大きなクレーン車がやってきて、チェーンソーの音が鳴り響いて、問題の木と周辺の危険な木を切り倒したら、天井が無くなったように、夏の日差し、その明るさと、風通しに、ちよつと感動ものであった。

中心の太木と、それを支えていた数本が、対になっていたようで、それぞれ枯れ始めていた。

ふつと考えたら、『対』というのは、(ツイ)と読むのと(タイ)と読むのでは、かなり意味が異なってくる。

一対一の夫婦とは、個と個の立場が、それぞれ確立しており、一対の夫婦とは、二人で一人前的な感じがする。どちらが良いかは別として、『タイ』の関係は野球の試合のようなもので、バランスが取れている間は良いが・・・。

『ツイ』と言えば、お雛様は、二体で一対なのである。こちらの方が、私は好ましい気がする・・・。

日本語の難しいところである。

お互い枯れ果てながら、支え合っていた一対の杉の木は撤去されてしまったが、長い年月、それこそ年輪を重ねて大きくなった幹でさえ、チェーンソーは、僅か数分で切り離してしまった。育てるのは、長い時間が必要だが、切るのは一瞬である。

ツイかタイの人間関係『縁』の在り方を、しみじみ思うのである。



加工食品の危険度・・・家族が口に入っている食べ物本当に安全ですか？ No.4

酸化しやすい食品は危険・・・できるだけ避けましょう！

冷凍庫から出して電子レンジでチンすれば、すぐに食べられる便利な冷凍食品。-15℃以下で保存するので、長期間腐る事がないため保存料は添加されていません。しかし、味付けや着色などを行うために、多くの添加物が使われています。コロッケなどの揚げ物は添加物及び酸化による油の変質が下痢を起こす原因となる事があります。油が酸化すると、マウスの実験ではネズミの成長を阻害するといわれています。生体内の酵素を不活性化し、血球の破壊、肝臓、腎臓、肺臓の肥大化や各組織の細胞変性や壊死等を引き起こすことがわかっています。酸化しやすいものとしては、インスタントラーメンやポテトチップスなどのような油で揚げた食品、みりん干しなどの干物、乾物類、ナッツ類などです。現在では基本的に賞味期限が守られていることで、油脂が変敗したものは基本的に減っていますが、おなか弱い方や、下痢が続く方は出来るだけ油食品は避けましょう。また家庭内でも油は使いまわしは出来るだけ避け、新しいものを使用しましょう。



きれいな腸は病気にならない

NO.49

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？

なぜおなかを冷やすといけないの？

それはおなかまわりは、身体の中でも冷えに弱いところだからです。おなかの周りには胃腸などの消化器官をはじめ様々な臓器があります。臓器では消化や吸収、身体に必要な物質の合成や分解など、様々な化学反応が行われており、これには温度が関係しているのです。

この化学反応がよくおこなわれるには酵素が必要なのですが、ある一定温度でないと酵素はよく働きません。例えば、動物の酵素の場合は 35～45℃くらい、人の消化酵素ではだいたい 39℃前後で、ちょうど身体の深部体温の環境でうまく働くようにできています。一般に、化学反応速度は温度が 10℃上がるごとに 2～3 倍に速くなります。酵素反応も 1.5～2.5 倍に速くなります。

この温度をすこしでもはずれると、酵素の働きはガクンと落ち、消化不良となります。夏や冬に冷たい飲み物やおなかを冷やす服装などしていると、**内臓が直接冷えて酵素が働かなくなり、胃がもたれたり下痢をしたりし、その結果、腹痛が起きやすくなります。**

また、そんなデリケートな内臓を守るために、腹部では筋肉や神経も温度に敏感になっています。だからエアコンで冷えすぎたり寝冷えしたりすると、筋肉がつったり神経が過敏になって腹痛を起こすこともあります。これは、このままでは危険だという身体のサインといえます。お腹に脂肪が付きやすいのも、外界の温度変化などから内臓を守ろうとする作用とも考えられます。ダイエットの面からも、お腹はできるだけ冷やさないよう、夏でも温かい食事をするのが健康的なのです。



絞る→ブドウ糖→**発酵**（酵母菌）→赤ワイン



パン、ヨーグルト、お酒などを作る時に酵素が活発に働いているかどうかは出来上がりの美味しさでわかります。温度管理を間違えると、上手く発酵出来なくて腐ってしまい、美味しいものもできなくなりますね。それとおなかも同じなのです。



発芽→絞る→ブドウ糖やマルトース→**発酵**（酵母菌）→ビール



発酵するには温度管理が大切。

おなかの温度が低いと発酵が上手くできなくなり、おなかの中の物が腐敗してしまいます。下痢や臭い便となって出てくるのです。発酵が盛んと言う事は腸内に善玉菌がたくさんいる事で腐敗とは悪玉菌が多いという事です。



蒸す→麹菌→ブドウ糖→**発酵**（酵母菌）→お酒



「スーパーベジタブル」は飲む野菜です。で、食物せんいや腸内善玉菌が増える成分がたっぷり含まれています。又多くのミネラル、ビタミン、酵素など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、せんいが豊富にあると腸内善玉菌は酵素をたくさん作ります。