

# NO. 111 腸内快覧板

11月 N0v. 2018年

発行所/おぶめいき健康クラブ  
 福岡県福岡市東区松香台1-2-1  
 TEL092-674-4788 FAX 092-661-1051



## インフルエンザと風邪の違い

株式会社 健将ライフ  
 代表取締役社長 箕浦 将昭

日増しに寒さが募るこの頃ですが、皆様におかれましてはご健勝のことと思います。

いつも健将ライフの商品をご愛用頂き誠にありがとうございます。

さて、これからだんだん寒さが増し、乾燥してくるとインフルエンザウイルスが蔓延し始めます。インフルエンザは感染力が強く、日本では毎年約一千万人、約十人に一人が感染しています。

同じウイルスなのに風邪とインフルエンザはどう違うのでしょうか？インフルエンザのことをよく知っておくと予防になります。

	風 邪	インフルエンザ
症状の時期	一年を通じ散発的	冬季に流行 (低温乾燥に適する)
潜伏期間	1日～3日	2日～3日
主な症状	上気道症状 (のどや鼻)	全身症状 (倦怠感、食欲不振)
症状の進行	ゆるやか	急激
発熱	微熱 (37℃～38℃)	高熱 (38℃以上)
寒気	軽くある	強い
鼻水	引き初めに出る	後から出る
頭痛	痛みが軽い	痛みが強い
咳	軽くなる	たくさん出る
筋肉・関節痛	痛みが軽い	痛みが強い
症状の重さ	大抵軽度	重症化しやすい、死亡例も
原因ウイルス	ライノ・コロナ・アデノウイルスなど	インフルエンザウイルス
主な感染経路	手から手の接触感染	飛沫感染 (くしゃみ、咳、痰)
薬	風邪薬はない	抗インフルエンザ薬
増殖時間	—	驚異的速度 (100万個増殖/一日)

## 風邪とインフルエンザの違い

風邪とインフルエンザの違いをわかりやすいように左記に表でまとめてみました。

高齢者は罹患しても症状が出にくいことが多く、気づいたときには肺炎を併発していることがあるので要注意です。冬季には、毎年多くの高齢者が肺炎で死亡していますが、これも実はインフルエンザが引き金となっている可能性が高いといわれています。事実、日本における総死者数は毎年冬季にピークを迎え、これはインフルエンザ流行のピークときれいに一致しているからです。また、インフルエンザは乳幼児にとっても大敵です。特に抵抗力の弱い子供は中耳炎や気管支炎などの合併症を起こしやすく、毎年数十名以上の子供が、インフルエンザ罹患中に脳炎・脳症を起こして

死亡し、更にはほぼ同数の子供が後遺症を残しています。発症してから死亡するまでの期間が短く、多くは数日以内に死亡しています。

## インフルエンザを防ぐには

インフルエンザは低温・乾燥していると長生きするそうです。そのような状況を作らないように生活の中で工夫しましょう。

- ①のどに湿り気を与え粘膜を保護する・・・一日に何度もうがい、もしくは水分補給
- ②体内に入るウイルス量を減らす・・・うがい・手洗・マスク・人ごみを避ける
- ③部屋の湿度を保ち換気を十分に行う
- ④鼻で呼吸する
- ⑤予防接種をする
- ⑥十分な睡眠・バランスよい食事

これらの組み合わせが多いほど取り込まれるウイルス量は抑えられ、例え発症しても何の対応もしなかったときに比べれば軽症で済むと考えられます。ただし、この軽減効果もあくまで免疫力が十分備わっていればこそ期待できますので日頃から腸内環境を整え、免疫力を高めておきましょう。弊社の「なっとーキーン」は腸内環境を整え、免疫力を高めるのに最適な商品ですので、予防策の一つとしてご利用下さい。

これから、年末にかけて、忙しくなると思います。お身体には充分気を付けて、インフルエンザにかからないようにご自愛ください。

## 私の植物のミネラル療法実験

上部一馬さんの「難病を癒すミネラル療法」の中に「生体ミネラル」についての記載があり、花崗岩の希硫酸溶解物であることを知ったとき、一九八五年ごろ腐植黒雲母花崗岩の硫酸溶解物の原液を入手して、植物に応用する試験をしていたものがこの本記載の生体ミネラルと同じものであると分かり懐かしく思い出しました。それでどんな実験をしたかというと・・・。



健将ライフ学術顧問  
佐々木 俊雄氏

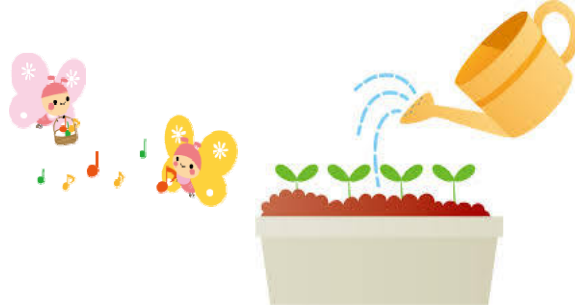
### 実験①

2個のプランターにキュウリを植える

「肥料は同じ量」

Aプランター\*水のみ

Bプランター\*試験液の1000倍希釈水



### 結果

それぞれ実験用としての水を与えて栽培したところ、道路際のフェンスに這わせていたので社内の人に限らず取っていく人が多く、収量の比較はできなかったが、根を水洗して見たところ、BプランターではAの倍以上に及ぶ根の張りが観察されたので収量なども良かったものと推定した。

### 実験②

うどん粉病の撃退

家庭菜園にて「うどん粉病」が発生したので、100倍希釈液をスプレーにて葉の裏表に噴霧したところ進行が停止、アブラムシなども駆除できた。葉物野菜なども噴霧することで成長がよくなった。

### 実験③

切り花が長持ち

切り花に100倍希釈液数滴を水に入れ、注し水だけを補給して、お盆の花が期間中、綺麗に保てたとお花の先生から評価していただいた。多数の人に試していただいたが評価は同じく効果あり。

### 実験④

花作り野菜作りに良い結果

花づくり農家と野菜作り農家に10倍希釈液を渡し効果を評価していただく。効果ありとの回答は頂けるも詳しいことは聞かせて頂けない。他の同業者には出さないでくれと言う。

自分の所だけよければよいという狭い考えなのだ。このミネラル液を分けてくれた人も、農家の人は自分の所だけにしてくれと言って、まとまって皆がよくなるという気持ちがない。

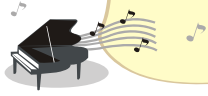
何度もテストしたが継続して薬は呉れというのが結果を教えてはくれない。農協などを通してでない無理ですね。我々小規模の業者は手が出だせないといわれました。



10ヶ所程度テストさせていましたがデータとして生かすことができず効果ありと言う結論だけでテストを止めてしまったことを思い出しました。

ロシア連邦保険医学センターが生体ミネラル原液の作用を認めたとの記載や排水処理に有効との記事、養魚などへの効果、抗ウイルス、病原菌の駆除、などいろいろの効果が書かれているが10年前に書かれたこの本の内容が本当に生かして利用されているのであれば、もっと素晴らしい、住みやすい世の中になっているのにといいばいいです。

# 達磨の経済学



高野山真言宗慈明院住職

吉住 大慈

## 平成の終りに

高野山真言宗明院住職 吉住大慈



「平成」もいよいよ最後の年を迎える。1989年、官房長官・小渕恵三によって発表された元号は、来年31を数える。和暦として元号という独自の暦を使っているのは、世界中で日本のみである。過去にはベトナムや中国でも使われたそうだが、現在は日本のみで使用されている。日本書記によれば、最初の元号は645年の「大化（たいか）」とされている。

最初の元号といわれる「大化」から、2018年の今日「平成」に至るまで247個もの元号が存在する。ただ、南北朝時代において南朝年号・北朝年号を合算した総数なので、南朝を基準とした場合は、231個が総数と数えられる。

元号には由来が存在する。例えば昭和は、儒学で尊重される五部の書物・五経の一つである書経から、「百姓『昭』明・協『和』万邦」という言葉が由来である。込められた意味は国民の平和と世界の共存・繁栄を願うというものだ。戦争、敗戦、復興という激動を経験した昭和、国民の平和と世界の共存の意味を深く考えさせられる。

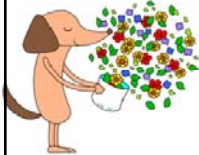
そして2018年現在まで続く平成は、中国の歴史書・史記からの「内『平』かに外『成』る」と、書経からの「地『平』かに天『成』る」という言葉それぞれから平成と名付けられた。「内外、天地ともに平和が達成される」との意味が込められている。激動の昭和から続く平成には、より強い平和への想いが感じられる。

来年の手帳やカレンダーには、5月以降に西暦しか記載していないモノが多いそうだ。カレンダー業者の苦肉の策である。元号を考える人々もきっと苦悩している事だろう。新しい元号の由来や込められた意味を汲み取り、大切に時代を過ごしていきたいものである。

合 掌

## ㊦ ㊦ が い い ね・・・「風邪薬」は治す力なく、症状を抑えるのみ

北国新聞 2018 / 8 / 12 より



前回の記事では、風邪をひいた人が抗菌薬を飲んでもデメリットが大きいと紹介した。それでは抗菌薬ではなくて風邪薬ではどうだろうか。「風邪薬は風邪そのものを治す力はありません」と加賀市の永田クリニック院長の永田理希医師は、風邪の患者は風邪薬もデメリットが少なくないと説明する。風邪はウイルスが鼻の中や喉で増殖して起きる。原因となるウイルスは200種類以上と言われており、これらのウイルスを直接攻撃し、体外に排出する薬は開発されていない。

### 副作用の恐れ

では、処方されている風邪薬は解熱剤や咳止め、鼻水を止めるといった、風邪の症状を抑える目的の成分が入った薬だ。いわゆる総合感冒薬（風邪薬）なのである。症状を抑えて体が楽になり、早く治るなら服用すればよいと思うが、永田医師は「医学的に効果がないとされている薬が殆どです」と首を振る。咳止めのコデインは呼吸困難などの重い副作用があるため、12歳未満では2019年から禁止されることが決まっている。解熱剤については、風邪の完治を遅らせる可能性があるとして指摘する。38度以上の熱ができればウイルス活動や増殖は抑えられ、免疫細胞が活性化する。

### 無理に食事は不要

体が治癒しようとする防御反応を隠す事もある。風邪薬は避けるべきだと強調する。水分を十分に摂ってゆっくり体を休めると、風邪は4～10日ほどで自然に治ります。食欲がなければ無理に食べなくてよい。食欲がないのは体がウイルスや細菌との戦いにエネルギーを使っているため、無理に食べて消化にエネルギーを割く必要はないと。

全ての病気は腸をきれいにするので改善していきます。「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？

## 菌の数と棲む場所

腸内宇宙 100 兆個のハーモニー 馬場錬成著参考

人間と共存関係にある腸内細菌は、一人の人間の体のなかに、一体どれくらい棲んでいるのでしょうか。私達が一回吐く唾の中でも細菌の数は 10 億個もいます。



### 腸内細菌の種類

細菌は、顕微鏡でようやく見える程度の単細胞生物で、地球上のいたるところに存在します。人に存在する細菌は常在細菌叢と呼ばれ、宿主に害を与えずに、人間や動物の皮膚、気道、口の中、消化管、尿路や生殖器に生息しています。多くの常在菌叢は、食べものの消化を助けたり、もっと危険な細菌が増殖するのを防いだりしながら、実際に人の役に立っています。

病気を起こす細菌はほんの一部にすぎず、それらは病原菌と呼ばれます。通常は体に害を与えない細菌でも、ときに病気を引き起こします。細菌は有毒な物質（毒素）を作ったり、組織を侵食したりすることによって、病気を引き起こします。

### 体内の細菌

体内には数百種類、総数は数兆の細菌、体細胞数の約 10 倍が存在しています。ほとんどの細菌は皮膚や歯の表面に存在し、歯と歯ぐきの間、のどの粘膜、腸や腔でも生育します。それぞれの多様な環境に応じて、部位ごとに異なる種が存在し、これらの細菌は、その種類ごとに集団を形成しながら住み着いています（腸内フローラという）。

ほとんどの細菌は嫌気性菌で、酸素を必要としません。通常、そのような嫌気性菌は病気を引き起こしません。腸で食べものの消化を助けるなどの、有用な働きをする菌も数多くいます。腸内にすむ菌（腸内細菌）は、数百種類に分かれ、約 100 兆個いるといわれています。

顕微鏡で個々の細菌を観察すると、棒状、球状、枝分かれ状などの形をしています。また、菌同士がばらばらでいたり、連なっていたりして、集団の形もさまざまです。

### \* 粘膜が傷ついた時は病気の元になる

しかし、粘膜が損傷を受けた場合には、これらの細菌が病気の原因となることがあります。その場合、通常は細菌が存在せず防御機構が備わっていない組織へと細菌が侵入します。細菌は付近の組織（副鼻腔、中耳、肺、脳、腹部、骨盤、皮膚など）に感染したり、血流に入って拡散します。

### 体内の環境に応じて棲み分けている

口から食べ物が入り、食道を通じて小腸へと送られてきます。この時は空気も一緒に混じっていて酸素もあるため、好気性腸内細菌がどんどんと増殖して大活躍します。ところが大腸に送られてくる頃には食べ物の塊と一緒に混じっていた空気の酸素は好気性腸内細菌に消費されてしまい、ほとんどなくなってしまいます。こうなると好気性腸内細菌は生きていきません。

そこで好気性腸内細菌に代わって活動するのが、酸素を必要としない嫌気性腸内細菌という事です。腸内の場所によって棲みついている腸内細菌の種類も違ってきます。人間も住む場所によって民族が違います。これと同じように体内に棲みついている腸内細菌も体内の環境に応じて棲み分けているのです。小腸には空気（酸素）が存在しやすいので乳酸桿菌、盲腸から大腸になると殆ど無酸素状態になり、酸素の嫌いな細菌が多く、ビフィズス菌、バクテロイデス菌やユウバクテリウム菌などが存在します。

