



夢見ることが出来れば

それは実現できる

—ウォルト・ディズニー—



健康と繁栄をもたらす種をお届けします (株)健将ライフ 福岡市東区松香台1-2-1



小さな幸せみ～つけた



(株) 健将ライフ 福岡市東区松香台1丁目2番1号 電話 092-674-4788 平成31年3月発行

二宮尊徳に学ぶ経営の知恵 大貫章著

第一章 彼はどうやって一家を再興したか



二宮金次郎(尊徳)の銅像は現代でもまだ小学校の校庭に数例残っています。

三、家老の服部家に若党奉公 格好の奉公先を見つける

金次郎は25歳の時、まことに好都合な奉公先を見つけた。小田原藩の家老・服部家の屋敷に若党として奉公することになった。3人の子息が漢学塾に通う時にお伴をしたり、家に帰って復習する時の手助けをするのが主な仕事であった。子息が授業を受けている間に、窓の外で先生の講義を聞き、その内容を理解した。こうして学習を深めたことは、のちに小田原藩の武士に取り立てられて、藩に対して報告書や企画書などを提出する時に大役に入った。

武家の実態を知る

服部家に奉公した金次郎は武家の生活の実態を内側から知ることになる。農民たちが汗水たらした年貢という税金が武家の世界では実に無計画に、無駄が多い使われ方をしていた。武家の世界では格式や対面が重んぜられ、体裁を取り繕うため支出は増える一方であった。支払う金が足りなくなると商人などから借金をし、返済できる当てもなくその場をしのいでいた。この様な武家の生活の実態を金次郎はつぶさに知った。

奉公人田への生活指導

奉公人たちから、色々と相談を受けそれに乗ってあげた。お金を貸す時には必ず返済できるように事細かに返済計画を立てさせた。そのための生活指導をこまごまと行った。夜なべにワラやワラジなどを作って駄賃を稼ぐことを教えた。給金が貯まった人からそれを預かり、他へ融資して、利息を稼いでやった。積小為大の実践である。

技術者としても名人クラス

金次郎は勤勉で、几帳面で、勉強熱心な努力家である。世話好きで、他人の為に熱心になれる人である。経済観念や金銭感覚の発達した人であった。儉約家であったが、ケチではなかった。

この様な特徴のほかに、技術者としても非常に優れていた。後年、多くの農村の復興開発事業に従事した時に、数多くの濠や堰、橋、堤防、ため池などを設計し、施工した。幕府は彼を土木建築技師だと思ったのだ。それほどに金次郎のエンジニアとしての腕前が名人クラスだったという事である。



自然療法が体を変える 東城百合子著

肝臓はなぜこれほど大切か

現代医学は悪いところを医師が薬で止め、ダメなら手術、移植という事をします。しかし、自然療法は、働ける病人なら人まかせではなく自分で何でもします。



肝臓が弱ると胆汁も弱る

ことに肝臓を大切にします。肝臓は胆汁を生産します。この胆汁がしっかりしていると、毒素も炎症も菌も一瞬に消すだけの力を持っています。この胆汁は小腸からリンパに行き、細胞を助けるリンパ(細胞と細胞の間を流れ、細胞浄化を支えて働く)と共に全身の浄化のために活動し、免疫力、自然治癒力という重大な基礎的働きをします。しかし、肝臓が弱るとこの強力な胆汁も力を失ってしまいます。

肝腎かなめの重要性

病気の元は「肝腎かなめ」で、肝臓、腎臓は血液浄化のもとじめなのです。食べ過ぎ、飲み過ぎから肝臓も過労で病気になっているので、自然療法では少食、断食をして疲労をとります。肝臓が治らないなら、生活習慣病といわれる慢性化した治りにくい病気は治せないのです。

下痢の原因・・・春にも多い食中毒

食中毒で下痢になる人は、2018年では16508人もいました。食中毒が一番多いのは6月ですが、厚生労働省の月別発生件数では、2018年3月～5月は、患者数は5525件と全体の約3.3割と多く夏と比べても多い位です。意外と春の食中毒が多いことに気づかされます。なぜ春でもこれほど食中毒による下痢が多いのか一緒に考えてみましょう。



下痢を齎す食中毒が意外と春に多いのはなぜ？

3月～5月に多いのはノロウイルスとウエルシュ菌、カンピロバクターで患者の88%に上ります。ノロウイルスは冬に流行していますが、最近は1年を通して注意が必要になりつつあります。ではなぜ春にも食中毒が多いのでしょうか。それは、**春は夏に比べて食中毒の関心が薄いことが大きな要因です。**

春は行楽シーズンですので、花見やハイキングなどで、夏程用心しなくて長時間温かい所に置いていたお弁当を食べるからです。更に野外でバーベキューを行う際、加熱が十分ではない食品を食べてしまうなどが原因とされます。

3月から5月にかけて食中毒が発生した原因は、多い順番に並べると①ノロウイルス ②ウエルシュ菌 ③カンピロバクター④寄生虫(アナキサス、他) ⑤腸管出血性大腸菌 ⑥植物性自然毒などが主な原因となっています。

下痢の原因となる食中毒を防ぐには

- ①十分に加熱する ②温度管理、夏以外は用心しないので注意
- ③食べる前に手洗い ④お弁当など残り物は廃棄か、再加熱

腸内環境を整えよう

腸内環境が良いと同じ物を食べても下痢にならない人がいます。例えば2018年の食中毒患者は16508人、患者さんと同じ物を食べて、発症しなかった人は33070人でした。食中毒に罹った人は3割以上で、残りは元気だったという事は腸内環境の良い人は食中毒に罹らなかったという事です。

春野菜・・・解毒作用や代謝促進作用が強い



春の野菜はビタミンA、ビタミンB群、ビタミンC、苦み成分が多いのが特徴です。体内の代謝を高めるために使われる補酵素、代謝の促進、疲労回復などに効果があります。アレルギー、花粉症、眼の炎症など体を覆う粘膜を強化するためにもビタミン「A」「B」「C」トリオが活躍してくれます。



また苦み成分は、サポニン、タンニン、アルカロイドなどで、少量であれば、体にとっては肝臓の働きを活発にして解毒作用につながります。

●たまねぎ

ビタミンB1の吸収を助け、疲労回復、強い殺菌作用、ピロリ菌の抑制、コレステロールの増加抑制、発汗作用などに役立ちます。玉ねぎの甘み成分プロピルメカルカプタンは、血糖値のコントロールや血管内脂質の酸化防止、抗がん作用、グルタチオンは肝臓の解毒を助けます。古くから、風邪薬、下痢止め、血流改善剤、鎮静剤、咳や痰を抑える効果があるといわれてきました。

●さやえんどう

グリーンピースは、ビタミンB1、B2、C、亜鉛を多く含みます。ビタミンB1はイライラ、肩こり、疲労回復に効果、亜鉛は、発育、二次成長、味覚などに関係し、不足すると前立腺の異常、生理不順、脱毛爪の変形、味覚異常などの症状が出てきます。むくみ、食欲不振、嘔吐、下痢止めなどに効果、解毒作用、お肌の吹き出物にも効果的です。

肝臓が元気になり、二度びっくり!

福岡県 Y・M様

劇症肝炎で入院しました。ベッドから一步も動けず、寝たきりが続きました。病院の治療のお陰で徐々に回復し、食事もとれるようになりました。

そのころ、急性膵炎で入院していた方と同室だったので、あれこれと話しているうちに、彼が健康食品を飲んでいることに気が付きました。訪ねてみると野菜の錠剤という事でした。私も野菜のサプリメントなら肝臓にいいのではと思って、飲んでみることにしました。

飲み始めて数週間経った頃でしょうか。肝臓の値もだいぶ良くなり、そろそろ退院も間近ですよと言われた時には驚きました。しばらくすると同室の方は退院し、私も、期待して待っていると、本当に退院が決まりました。

先生がこんなに早く退院できるのはあなたが初めてですと言われ、二度びっくりしました。あの野菜の錠剤「スーパーベジタブル」のお陰だと思っています。運よく出会って、ラッキーだったと思います。お陰で慢性にならずに今でも元気にしています。

病院でいっしょだった彼も慢性膵炎にならずに元気になっているという事でした。



きれいな腸は病気にならない

NO. 224

全ての病気は腸をきれいにする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？

病気を抑える腸内細菌

資料「腸内宇宙」参考

いつでも腸内細菌を安定したバランスにしておくことが、非常に大切です。体調が悪いと腸内細菌のバランスは崩れて、私達を病気から守る免疫力は低下するし、逆に腸内細菌のバランスが崩れることで病気にも罹り易くなります。



動物実験では:

①腸炎菌実験

ハツカネズミに腸炎を起こす腸炎菌を大量に飲ませます。普通は腸炎を起こすのは少数のハツカネズミにすぎません。しかし、腸炎菌を飲ませる前に抗生物質を飲ませると、多くのハツカネズミが腸炎を発病して死んでしまいました。抗生物質で腸内細菌のバランスが崩れていたからです。

②赤痢菌やコレラ菌

普通に飼育されているハツカネズミに前もって抗生物質で腸内細菌の大部分を死滅させ、口から赤痢菌やコレラ菌を飲ませると発病してしまいました。抗生物質を与えなかったハツカネズミは発病しませんでした。

抗生物質は食べ物の中に潜み、腸内細菌のバランスを崩す

抗生物質は悪い菌をやっつけてくれるから、感染症になった時には大いに頼りになるが、何でも健康体の時にはかえって害になるのです。農産物や養殖魚の残留抗生物質が問題になっているのも、私達が知らないうちに抗生物質を体内に取り込んでいると、いろいろ悪い影響が出るからです。腸内細菌が抗生物質に殺されて少なくなり、腸内細菌のバランスが崩れてしまうからなんです。

こうした事件からわかる様に、腸内細菌のバランスを保っておくと、外から害のある細菌が侵入してきても発病を防御してくれる働きがあるのです。だからいつでも健康でバランスの良い腸内細菌の状態を保つことが病気予防の為にも非常に大切なことです。

4月の健康管理・・・今年の春は拡大する麻疹(はしか)に注意!



今年2月4日～2月10日までの麻疹累積患者報告数は167名、大阪を中心とした麻疹患者発生状態が継続中です。麻疹は春から夏にかけて流行する感染症ですが、すでに2月時期に流行し、この状態が続けば関西地方の流行がさらに広域に拡大していくことが危惧されています。



今回の大阪で発生している麻疹患者の半数以上が、ワクチン未接種者かワクチン接種不明者です。麻疹予防には、麻疹含有ワクチンの接種が最も有効な予防法です。麻疹は、子どもがかかる病気と思われがちですが、子供の頃、麻疹に罹ったことがない人や、予防接種を受けていない人は、大人になっても罹ります。感染経路は空気感染、飛沫感染、接触感染で、感染力が非常に強く、ワクチンの接種が有効な予防法です。免疫を持っていない人が感染するとほぼ100%発症します。

麻疹はなぜ、春に流行するのでしょうか？その一因といわれているのが、やはり「新しい環境」です。大学の講義や会社の研修など、大人数で集う機会も増えます。また、春は体調を崩しやすい事も大きな要因です。

麻疹は麻疹ウイルスにより起こる急性の全身感染症です。患者1000人に1人の割合で脳炎が発症すると言われていています。まだ罹患したことのない方は、一度ぜひ医師の診断を仰いでみてください。

