

No.236

腸内快覧板

3月 Mar. 2020年 発行
 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 FAX 092-661-1051

今、緊急に免疫力を強化しよう

株式会社 健将ライフ
 代表取締役 箕浦 将昭

暑さ寒さも彼岸までと申しますが、春の日差しが心地よい季節となりました。各地では桜が咲き始めています。そちらはいかがですか。

いつも健将ライフの商品をご愛用下さり有難うございます。さて、新型コロナウイルスは今や世界中で感染防止策が必死に行なわれていますが、治療薬の開発には困難を極めているようです。

ウイルスは細菌に比べて、サイズがとても小さくシンプルなつくりのため薬が攻撃できる対象が少ないこと、更にウイルスは人間の細胞の器官をのっとして増殖するため、ウイルスだけを攻撃するのがとても難しいのがその理由だそうです。

一番良い方法は自己免疫力

そうするとやはり最終的には、自分の免疫力に頼るしかその方法はないようです。一般的なウイルス感染症も基本的に薬はなく、自己免疫力で自然と治っていきます。

新型コロナウイルスも自己免疫機能が十分に働けば、極端に恐れることはないのですが、現代人の免疫力は様々な理由で低下し続けています。また、未知のウイルスだからどうなるかわからないので怖いのです。

免疫機能の様々な役割

免疫とは、病気から守り、健康維持のために欠かすことのできない優れたシステムです。簡単に言えばパトロールする警察官の数や捕まえる技量、警察無線などに例えることができます。

免疫細胞の中で主に働く白血球ですが、これらにも役割分担があり、死んだ細胞を排除する係、侵入者の存在を通報する係、攻撃を指示する係、細菌を直接攻撃する係、ウイルスの抗体を作る係、ガン細胞を排除する係など、複雑でわかりにくく不思議な働きを日々休み無く営んでいるのです。そのお陰で、私たちは病原体を意識することなく、感染症にも負けない元気な身体を維持する事が可能なのです。

免疫力アップの秘訣は腸内細菌とビタミン・ミネラル

免疫力の約70%は腸内細菌が作り、残りの30%は心で作っていると言われています。しかし、腸内細菌は体ばかりでなく、心にも強く影響を与えています。ですから腸内善玉菌を常に優位にしなければなりません。更に免疫の細胞も常に新陳代謝を繰り返して新しく入れ替わっていますので、新たな免疫細胞を作り続ける材料(栄養素)の供給が必要です。細胞の材料と代謝の反応速度を上げるためにはビタミンとミネラルがより多く必要です。

今、緊急に免疫力アップの必要性

先日のニュースによると、ハーバード大学伝染病専門家は来年までに人類の最大70%が新型コロナウイルスに感染するという見通しを発表しています。インフルエンザ並みに拡散しても、元気であるためには自分自身の免疫力を、今、緊急に強化しておく必要があります。罹ってからでは遅いのです。今、世界中で急ピッチ行われている治療薬の開発を待ち望むばかりです。その結果を待つ間、私たちは基本的な手洗いや咳エチケット、自己免疫力の強化などでしっかり予防して流行を少しでも抑えていきましょう。

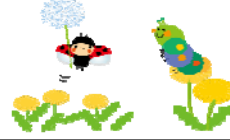
弊社にはこうした免疫力の強化に最適なサプリメントがありますので、必要な方は大いに利用してください。

朝夕は花冷えがしますので、充分にご自愛ください。





達磨の経済学



ある数学者の金言

高野山真言宗慈明院住職

吉住大慈

5G（第5世代移動通信システム）という通信システムが、今年から規格化され少しずつ運用されていく。皆さんお持ちのスマホの話である。これまでの通信システムより、高速・大容量の通信ができ、多接続・低遅延（リアルタイム）なメリットもあるという。車や電車の自動運転などにも応用される技術だ。

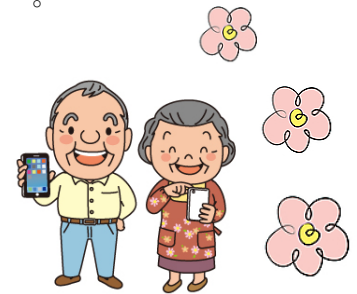
ある調査によれば、日本人10代〜70代のスマホ所有率は77%。約8割にもなる。パソコンに電話のついた小さな箱は、今や日本人の必需品である。財布にもなれば、ゲームもできる。とても多機能な科学の結晶である。しかし、睡眠不足の原因になったり、眼や脳への悪影響が懸念されている。

『科学が進歩するほど人類の存在が危うくなるという結果が出る』これは文化勲章を受章した日本の数学者・岡潔（おかきよし）の言葉である。サイバーテロやミサイル攻撃、進歩した科学は確かに人類の存在を脅かしているのかもしれない。スマホにしても、いじめや誰かをさらし者にする道具にもなる。

岡潔は、1960年の文化勲章授与式で昭和天皇にこう質問を受けた。「数学とはどういう学問ですか？」岡潔の答えは『数学とは生命の燃焼です。』であった。同じ時に文化勲章を受章した作家の吉川英治は、このやりとりを聞いて感銘を受けたという。数学という科学の基礎でも、芸術や文化と同じく人間の生命が生み出した輝きに他ならない。

我々の生活を豊かにしてくれる科学技術も、偉大な先人の生命の燃焼がもたらしてくれた遺産である。それで戦争やいじめが行われて、人の生命が失われるのは悲しい。岡潔も云っている「しかし、こんな美しい地球を滅ぼさせたくないですね。」

合 掌



「小麦は食べるな」 ウィリアム・デイビス著



健将ライフ学術顧問
佐々木 俊雄氏

小麦は食べるな②

小麦は血糖値を急激に上げる

小麦は遺伝子操作によって形質転換された。過度の高血糖値とインスリン量が脂肪の中でも特に内臓脂肪を増やす原因となる。他の内分泌系と異なり内臓脂肪の内分泌腺は規則通りに機能せず、健康を損なう独自の働き方をする。特に小麦食品は急激に糖に転換されるために高血糖状態になる。

小麦除去食を続けると一年間で約50%の人が肥満を解消した。セリアック病は小麦アレルギーが原型で、患者は年々増え続けている、グルテンを食べるとアレルギー反応で小腸の内壁が破壊され腹痛や下痢が起こり、何年も進行を許すと栄養失調に陥る。

血液中に小麦グリアジンに対する抗体が発現する。セリアック病の検査には、抗トランスグルタミナーゼ抗体、抗筋肉内膜抗体の検査で分かり、全米で133人に1人が罹患していると推定されるが、自覚している人は10%、知らない人が90%であるが、セリアック病は腸管を超えて体内に広がり致命的ガン、心血管疾患、呼吸器系疾患など様々な症状を起こす。

小麦と糖尿病は切っても切れない仲

エジプトの遺跡から、コムギの広まりによって糖尿病も発症したことが示されています。

炭水化物、特に血糖値とインスリン量を最も劇的に上げる小麦食品などが一連の代謝現象を引き起こし膵臓のインスリン分泌機能が決定的に破壊される。これが糖尿病です。炭水化物を減らせば血糖値が改善され糖尿病の症状も軽くなります。1型糖尿病の子供は小麦への抗体反応やセリアック病の発症率が高い。

人の体はpH7.4±0.5の範囲をはずれると死に至るので、体はバランスをとるため骨を調整役としています。骨を損傷なく酸を中和するためにはバランスのとれた食事しなければなりません。動物性たんぱく質は酸性食品でありながら骨を丈夫にする性質もあります。植物性食品はアルカリ性食品ですが、穀物は唯一の酸性食品です。

