

失敗という

貯金をすると

成功という

利子がつく

不詳





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 令和2年6月発行

人を動かす名言・逸話集大集成

鈴木健二・篠沢秀人 講談社

健康な心に感謝の一言で奮いたつ

ドイツの哲学者 イマヌエル・カント



イマヌエル・カントは、貧しい馬の蹄鉄打ちの家に生まれた。病弱な体質で、十七歳の頃までは、毎日「苦しい、苦しい」とわめきちらし、やっと死なずに生きているというような惨状であった。医者にも充分にかかれず、年に二〜三回、辛うじて町の巡回医に見てもらおうというありさまだった。

ある時、医者が村にやって来た。父親は、カントの持病が治るわけでもなからうが、せめてその苦しさを軽く出来ないものかと医者にご相談した。医者はじっとカントの顔を見た後で、こう言った。「気の毒だな、君は。しかし、それは体だけの事だよ。心はどうもなっていないよ。確かに苦しいだろう。だが、辛い辛いといったところでそれが治るわけでもない。どうだい、その、辛い、苦しいというその口で、心の丈夫な事を感謝し、喜ぶことが出来ないかね。心が丈夫なお陰でこれまで生きてこられたからね。心を感謝と喜びで満たしてごらん。これが君に与える私の診断だ。」

この一言によって、カントは世に世界的な大哲学者となる契機を掴んだ。カントは考えた。(そうだ医者の言ったことを実行してみよう。僕は今まで、辛い、苦しいというばかりであった感謝や喜びなど思ってみた事もなかった。今日から辛い、苦しいなどとは言わない)

それから喜びと感謝の日が始まった。すると不思議にも今までの苦しさに変わって、生きていくことの喜びが感じられるようになった。それはまた、持病もちの体と丈夫な心の関係、心と体と一体どちらが自分なのかという、哲学することの始まりとなったのである。



病は気から

「病は気から」ということわざを聞いたり、「病は気からだよ」などと、実際に言われたりした事がある方もいるかもしれません。

2014年に報告されている、大阪大学の鈴木一博准教授率いる研究グループの実験では、ストレスや気分など精神的な作用が、免疫反応に影響するという事が証明されています。身体には自然免疫の一つであるナチュラルキラー細胞(NK細胞)があり、体内から細菌やウイルスなどの外敵が侵入すれば、すぐに排除してくれます。がん細胞なども毎日少しずつ作られていますが、NK細胞によってすぐに排除されます。

しかし気に病む問題が起きると、脳内に小さな炎症が起きます。この炎症が小さい内に対処できていればいいですが、対処しなければ大きなストレスとなって免疫機能が低下してしまいます。「病は気から」で機能が低下するのは、そしてNK細胞の機能低下で風邪など感染症に罹患しやすくなり、またがん細胞を排除できずがんになるリスクが高くなってしまいます。「病は気から」とならないようにするためには、以下の方法が効果的です。①ストレスをためない ②腸内細菌を整え善玉菌を増やす ③無理をし過ぎない ④睡眠不足にならないようにする ⑤規則正しい生活をする ⑥よく笑う

幸せになる10の習慣 幸せな人の習慣⑤

幸せな人の5つ目の共通点は・・・。毎日楽しくする習慣を持っていること。そしてその習慣とは、日々、自分を喜ばせることです。平日に楽しみがない人は、休日がストレス解消日になります。毎日楽しみがある人は、毎日が幸せです。楽しみはどんなことでも構いません。

- * お屋に大好きなものを食べる
- * 仕事帰りに一杯やる
- * ショッピングを楽しむ
- * レンタルDVDを借りてくる
- * 趣味の雑誌を楽しむ
- * 日帰り温泉に行く

楽しみが多ければ多いほど、ストレスに強くなります。一喜一憂の日々はツライけど、百喜一憂の毎日は楽しいのです。お小遣いの範囲内で、できるだけ多く自分を喜ばせていく事が大切です。幸せな人の習慣は平日にも楽しみを作る事です。



人の幸せは脳内物質でも、左右されます。

幸せを感じる脳内物質

- ①セロトニン・・・幸せホルモンと言われる
- ②エンドルフィン・・・モルヒネ以上の鎮痛作用
- ③ドーパミン・・・やる気がでて、積極的に行動できる
- ④オキシトシン・・・他人とかかわりを持つことで幸福を感じる

脳内物質は腸内環境と密接に結びついています。最近幸せを感じる事が少ない人は腸内環境を良好にしてみましょう。

下痢の原因は小麦製品その①

下痢になる理由の一つとして、小麦製品が挙げられています。ある調査によれば小麦が引き起こす問題はセリアック病から、小麦アレルギーや、非セリアック性小麦過敏症、そして果糖吸収不全症や過敏性腸症候群に至るまであらゆるものが起きているそうです。



①下痢になる理由：酸とアルカリのバランスを崩す精製小麦粉を普段からよく摂り入れていると、PH濃度の値に悪影響を及ぼします。体の機能を正常に保つ酸とアルカリのバランスを変えてしまうのです。



健康な人の血液のPHは7.4±0.5の範囲ですが、これを外れると死に至ります。植物性食品はアルカリ性食品ですが、穀類は唯一の酸性食品なのです。精製小麦粉をたくさん摂ると酸の値が強くなります。



結果、腸内のPH値にも影響を及ぼし腸内環境が悪くなり下痢の原因、免疫力や代謝に悪影響を及ぼします。又正常なカルシウム値を保つことが出来なくなり、骨の健康に影響を与えます。

②下痢になる理由：血糖値を上昇させる

砂糖の摂取だけが血糖値に影響を与えるわけではありません。白い小麦粉に含まれる大量の炭水化物が健康の害になります。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ります。

炭水化物の1つであるアミロペクチンが容易に血中に入り込み、糖尿病のリスクを高めます。糖尿病になると消化器官の全ての部分が影響を受けます。結果、便秘、腹痛、悪心、嘔吐、下痢、便失禁などが起こります。

次号につづく

夏野菜・7月はカロチンたっぷりズッキーニ



ズッキーニは外見がきゅうりと似ていますが、実はかぼちゃの一種です。カボチャのように熟すまでおかず、早めに収穫するので、初夏から夏が旬となります。収穫後の追熟はせず、新鮮なうちに食べましょう。

●ズッキーニに含まれる主な栄養素と働き

◆カリウム
塩分の排泄、高血圧予防、筋肉の痙攣などを防ぐ

◆ビタミンC
風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果

◆βカロテンやビタミンB類が豊富
代謝を促進し、アンチエイジングに貢献



●保蔵方法
冷蔵庫ではなく、新聞紙などにくるみ、冷暗所で保存

●ズッキーニの美味しい食べ方

◆調理のポイント
皮もむかず、そのまま食べられます。薄くスライスし、さっと茹でてバターやオリーブオイルと絡めるだけでもおいしい。



焼く・・・歯触り残る程度に、焼き過ぎない
揚げる・・・油との相性がいいので、フライや天ぷらなど揚げ物にも向いています。かぼちゃと同じと思って良いです。

「なっとうゴールド」で心配のリスクが軽減

大阪 木村様

高血圧、糖尿病の持病があります。ある夕方、食事中に突然、持っていた箸を落としてしまい、右手に力が入らなくなり、あわてて立ち上がろうとすると右足にも力が入らず、うまく立ち上がれませんでした。しばらくすると、ほんの数分でしたでしょうか、手足は元通りに動くようになりました。でも心配でしたので、すぐにかかりつけの病院へ行きました。その日のうちに別の病院で詳しく調べてもらった結果、一過性脳虚血発作ということでした。幸い後遺症も残らず、大事に至らなくてよかったです。かかりつけの先生からも「早く処置出来て良かったね」と言われました。食生活も以前より更に気をつけるようにしました。



ある日、友人から「なっとうゴールド」がいいよと勧められました。納豆菌からできたナットウキナーゼが血液をサラサラにするというので、薬と併用しています。それを飲み始めてなぜか以前よりも持病の血液検査の値もいいのです。毎日の心配のリスクが減っているようで安心です。これからも飲み続けたいサプリメントです。

きれいな腸は病気にならない

NO. 239

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？

腸が寿命を決めている

過食は脳の逃避行

藤田紘一郎著

脳は無防備でストレスに弱い

私達生物が、はじめて作った臓器は腸であり、脳も含めて内臓は腸から生まれています。従って、腸は全ての内臓や神経と、密接に関係しています。その臓器の中でも脳が腸から進化したスピードは、他の臓器に比べて非常に早く、短期間のうちに複雑な機能を備えました。そのため私達はまだ脳を使いこなすことが出来ず、時に脳の暴走を止めることが出来ません。またストレスは最初に脳の視床下部に伝わるため脳は無防備です。従って脳は特にストレスに弱く、ストレスを受けると、食べるなど原始的な快楽を求める様になります。



脳は食べることで快感を味わう

ストレスがたまるとつい甘い物が食べたくなってしまう、暴飲暴食をしてしまうのは、実は脳の逃避行だったのです。「食欲」が満たされることで、脳の「快」の感覚は満たされ、ストレスからくる「イライラ、不満などの感情を一瞬、忘れることができるのです。

また、美味しいと感じた脳は、美味しさに感応して、幸せ物質であるドーパミンやセロトニンを大量に分泌します。それにより脳の快楽が刺激され、「美味しさ」から「幸福」へとステップアップするのです。

脳は社会的欲求が満たされないと暴飲暴食に走る

脳の要求には、食欲のほかに、のどの渇きや、体温調節などの生物的欲求があります。もう一つは、人に褒められることや、人から愛されること、仕事で成功することなどの社会的欲求があります。この社会的欲求はなかなかすぐには満たされないで、脳にとっては大きなストレスです。そこで脳は簡単に、しかもすぐに自分の欲求を満たし、癒してくれる生理的な欲求を満たすことで「快」の感情を得て、社会的な欲求が満たされないストレスをごまかそうとしたり、人から認められることや、仕事で成功することから逃避してしまうのです。私達が失恋したり、上司から認められず仕事がうまくいかなかったりした時に暴飲暴食するのは、脳が自分の報酬係を満足させるためだったのです。要するに、自己中心的な脳に、振り回されているともいえます。

脳が自分の報酬係を満たそうとして、巧みに働きかけても、腸内のことを考え、素直に腸の警告に耳を傾けましょう。

7月の健康管理・・・自粛生活の中、今年は特に熱中症に注意!

新型コロナウイルスによる不要不急の外出自粛生活で運動量が減っており、筋肉がおのずと衰えてしまいます。筋肉は体の中では最も大きい水分を貯蔵するところなので、筋肉量が減ると体内の水分量が減ってしまいます。今年は例年よりも脱水しやすい環境になっていますので細心の注意が必要です。



熱中症予防には

熱中症予防の基本は、「暑さを避ける・こまめな水分を補給・外出時には直射日光を避ける」です。

室内では、扇風機や冷房などで室温を調節、こまめな換気、熱をこもらせない対策も重要。涼しい服装、熱っぽいと感じた時には、保冷剤や水、冷たいタオルなどで体を冷やし、体に熱を貯めないこともポイントです。

・効果的な水分補給・・・大量に汗をかくと、血液中の塩分やミネラル分が足りなくなり、めまいや吐き気のようなさまざまな不調

が現われます。塩分を含む飴やタブレットなどで補給するのも良い方法です。

・しっかり眠る習慣を・・・体調不良のときは体温調節機能が低下して、熱中症になりやすくなります。日頃から、睡眠や食事をしっかりとって規則正しい生活をすることで体調を整えましょう。

・汗で失われた栄養補給・・・食事は、バランスよく食べ、朝ごはんをしっかり食べることも大切です。朝は、寝ているときに汗をかいて脱水状態になっていることもあるため、朝食で水分と栄養を摂りましょう。