

No.240

腸内快覧板

7月 July. 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

自分の健康は自分で守る大きなメリット

株式会社 健将ライフ
 代表取締役 箕浦 将昭

大暑と言われるとおりの梅雨も明け、猛暑となりました。皆様、お変わりなくお過ごしのことと思います。

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、日本では新型コロナウイルスの感染もまだまだ予断を許さない状況で、生活スタイルも以前に比べると大きく変化しています。

テレワークなどで通勤や移動から解放されて、意外な効率の良さに快適さを感じている方も多いことでしょう。飲み会が減り、家族との時間が増えたなどメリットもあります。

また、医療の面でも大きく変化しています。些細なことでも、前向きな変化は身近なところに生じているかもしれません。

こうした中、日々をいかに健康に生きるかが問われています。そこで注目されているのが「セルフメディケーション」です。世界保健機関（WHO）はセルフメディケーションを「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と定義しています。このポイントは自分を見つける、自分を見つめる、自分の状態を考えて、良い方向へ自分自身を変えていくことです。

セルフメディケーションを行う方法は？

それは、自分の健康は自分で守ることを意識し、自分の体の状態を知って、積極的に健康管理にかかわることです。そのためには、病気や薬についての正しい知識を身につけることが必要です。正しい知識があれば、軽い症状を自分で改善したり、生活習慣病の予防や健康維持に役立てることができます。

具体的な方法として

まずは普段から適度な運動と栄養バランスのよい食事、十分な睡眠時間を確保し、もともと備わっている自然治癒力を高めることです。

しかし、風邪や腹痛などの体調不良を起こすこともあります。そんな時、OTC 医薬品を上手に利用し、自分で手当てすることが出来ます。

そのような時はかかりつけの薬局や薬剤師を決めておけば、自分の体質に合ったアドバイスを受けられます。また、医師から処方される薬との重複利用による悪影響や、飲み合わせによる副作用なども防ぐことができます。

食生活が乱れがちな時は自然素材などの健康食品を利用するのも良いでしょう。

セルフメディケーションの効果

セルフメディケーションの効果は次のようなメリットとして現れてきます。

- ①毎日の健康管理の習慣が身につく ②医療や薬の知識が身につく ③疾患により、医療機関で受診する手間と時間が省かれる ④通院が減ることで、国民医療費の増加を防ぐ ⑤不必要な出費を防げる

などセルフメディケーションを行うことで、より健康的な生活を送ることが可能となります。

弊社では薬と健康は対立するものではなく、相互補完的に用いるものと考え、病んでいる時は薬を、又出来るだけ薬を飲まなくてすむ健康な身体になるようにと願って健康食品をお勧めしています。薬と健康食品、これら双方に精通しているからこそ出来る良いアドバイスをさせて頂いております。

自然治癒力を高めるサプリメントなどがありますので上手にご利用ください。

これから梅雨明けの本格的な暑さが到来します。熱中症などにならないようにご自愛ください。



達磨の経済学



三界(さんがい)の火宅

高野山真言宗慈明院住職 吉住大慈

法華経には『三界は安きこと無し、なお火宅の如し』と教えている。三界（一切衆生の住む三千世界）では、安らぎはなく燃えさかる火事家のように甚だ危険でもろいという意味である。疫病や経済問題、変わっていく世の中の人間関係など・・・不安は尽きない。



室町時代の禅僧・一休さんが、大阪にある住吉大社に参詣した時の話である。住吉大社は海上安全の神様として信仰を集めていたが、同時に和歌の神様として信仰されていた。一休さんは住吉大社をお参りした記念に、和歌を作って詠んだ。

「来て見れば ここも火宅の宿りなり なに住よしと ひとのいふらん」

住みよしというから来てみたが、ここも火宅（仏教で教えられる苦しみに満ちた現世）である。どうして人は「住よし」というのか。そんな意味である。一休さんは乱れた世の中を嘆き、この歌を住吉大社で詠んだのかもしれない。すると白髪の老人が一休さんに声をかけてきた。自分も和歌を作ったので聞いて欲しいと言う。

「来て見れば ここも火宅の宿なれど 心を止めて 住めば住よし」

ここも確かに火宅だけれども、自分の心をしっかり持てば住みよくなるはずだ。「住みにくい、住みにくい」と言ったところでどうにもならない。この火宅である世の中を、住みよくしようと努力する事できっと住みやすくなる。老人は和歌でもって一休さんを諭したのであった。

深々と頭を下げる一休さんの目の前から、老人は煙のように消えた。この老人は住吉大明神であったと伝えられている。今を生きる私達の家は、今この時である。 合掌

まあく生きる、これが元気の秘訣です ②

帯津良一著

健将ライフ学術顧問
佐々木 俊雄氏



好きな物を少しずつ、欲するものを素直に食べれば『薬』。病院の給食に薬粥を出す。『クコ、山薬(山芋)、レンコン、緑豆、はと麦、きくらげ、八宝(小豆、ささげ、大豆、いんげん、さやえんどう、緑豆、山芋の八種混合)、百合根、小豆』を日替わりにして出すことにしたら粥食を美味しいと感じ喜んでくれる。

旬の地場作物を食べよう。春夏秋冬、旬のときめき、春はたけのこ、シラスご飯、とり貝、しゃこ、さざえ。夏は初カツオ、鮎、うなぎ、ホヤ、コチ、ズズキ、ソラマメ、枝豆、ショウガ、新じゃが、にんじん、麦とろ飯。秋はマツタケ、栗、さといも、なす、まぐろ、さんま、冬はカキフライ、生牡蠣、アサリ、大根と豆腐、タカナ、キョウナ、コマツナ、カラシナ、白菜。旬こそ我が命。

酒は毎日毎日期待に胸躍らせて満を持して飲むので心身に悪いわけが無い、心を込めて飲む養生法である。休肝日などは設けていない。

自然の力に正直に生きよう、私も、急性虫垂炎の後、メニエール症候群発病、西洋医学、漢方薬、ホメオパシーと試みるも決定打とはならない。通風にも罹患、尿酸生成抑制剤のみ用いて治癒しました。私たちは普段論理と直観を統合することによって輝ける人生を手に行っている。自然治癒力によって全快した患者の例を紹介しましょう。

美味しく食べよう



試験開腹で胃ガンが膵臓と肝門部に向って浸潤していて切除不能、そのまま閉じる。余命数ヶ月と推定される。消化剤を処方し、月一回通院とし経過観察しました。経過は快方に向かい一年半後ガンは消滅、自然治癒していました。外科手術において胃と腸の接合において両端を縫合してぴったりと合うようにすると、一週間もすると両断端は癒合してしまう、これは自然治癒力の力なのだが自然治癒力の正体は明らかにされていない。他力と自力の統合の中にあるようです。