

No.246

腸内快覧板

2月 Feb. 2021 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

TEL 092-674-4788 FAX 092-661-1051

新しい生活様式を实践しよう

株式会社 健将ライフ
代表取締役 箕浦将昭

梅の香りに心はずむ季節となりましたが、皆様にはその後もお変わりなくお過ごしのことと存じます。

いつも健将ライフの商品をご愛用頂きありがとうございます。

さて、新型コロナの症状は実に複雑となりました。初期のころから味覚障害や嗅覚障害が回復後も続くと言われていましたが、今やそれだけでなく、倦怠感や脳卒中、目の充血など、今では100以上の奇妙な症状が報告されています。

新型コロナは全身さまざまな臓器に後遺症が残ることがわかってきていますが、よく見られる後遺症のひとつは、脱毛だそうです。しかし、なぜ脱毛が起こるのかはまだはっきりしていないようです。

長引くにつれ、加速する変異ウイルス

更にウイルスは変異し、感染力も強化されているようです。一般論として、ウイルスは、流行しつつ、少しずつ変異するようです。新型コロナウイルスは、約3万塩基により構成されたRNAウイルスですが、これまでの研究により、この塩基は通常約2週間で1カ所程度の速度で変異していると考えられています。こうしてみると、これから長引くにつれ、変異は更に加速していきそうです。

基本的な感染対策が重要

新型コロナの流行が始まって丸1年が経過します。「正しく恐れる」ことが大事だと言われますが、第3波に襲われる中で、どのような心構えで、私たちは新型コロナに対峙すればよいのでしょうか。政府は新型コロナウイルス感染防止を日常生活に取り入れた「新しい生活様式」を実践するように推奨しています。

新しい生活様式とは、長期間にわたって感染拡大を防ぐために、飛沫感染や接触感染、さらには近距離での会話への対策を、これまで以上に日常生活に定着させ、持続させなければならないとのことです。

それは具体的な感染防止の3つの基本的な事柄で、①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いを更に強化することなのです。

このウイルスは基本的に人から人へ感染するので、一般的には飛沫感染、接触感染で感染します。私たちひとりひとりが基本的な感染対策をすれば十分対処できると言われてしています。

新型コロナは5分の会話で一回の咳と同じ

閉鎖した空間、近距離で多くの人と会話するなどの環境では、咳やくしゃみなどの症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています。WHOは、一般に、5分間の会話で1回の咳と同じくらいの飛まつ（約3,000個）が飛ぶと報告しています。

接触感染は、感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ることにより粘膜から感染します。

新型コロナウイルスは、プラスチックの表面では最大72時間、段ボール紙では最大24時間生存するなどとしています。

皆さんはすでに基本的な感染対策は守っておられると思いますが、万一、感染した場合には自己の免疫力が強化されているかどうかが生死の分かれ道となります。

弊社のサプリメントは免疫力を強化します。このウィズコロナ時期だけでも利用することは大いにメリットがあります。

皆で一丸となってこの難局をぜひ乗り越えましょう。まだまだ寒さが残ります。

ぜひご自愛ください。





達磨の経済学

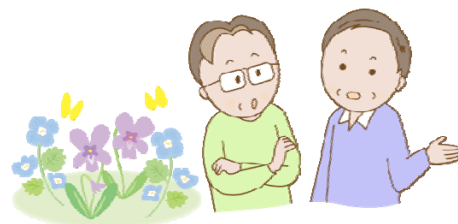


お薬師さん

高野山真言宗慈明院住職 吉住大慈

先日、高校の同級生に会う機会があり近況を話した。両親の様子や子供の成長など談じて、自分の体調についての話になる。

「病院で痛風って言われてな。」どうやら彼は軽い痛風で薬を飲んでい
るらしい。ちなみに私は検診で脂肪肝になりつつあるから、痩せなさい
と言われたと返事する。四十過ぎのおっさんの会話である。



人は飢えに対してはある種の免疫をもっている。オートファジーというタンパク質の不足を補う作用を、身体が機能として備えているのだ。ところが暖衣飽食による栄養過多に起因する病、糖尿などの生活習慣病に人は免疫を持たず、また特効薬も存在しない。

薬師如来という仏様をご存知だろうか。手に薬壺（やっこ）という万病に効能のある薬をお持ちの仏様である。経典によれば、衆生の病を治癒して寿命を延ばし、災禍を消去し衣食などを満足せしめるという。だから如来には珍しく現世利益の信仰を集めている。

この薬師如来、実は四十九日の法要で拝む事がある。亡くなった人に薬をつけても仕方なかろうにと思うのだが、先代の住職はこう云っていた。「四十九日に拝むお薬師さんは、時間が薬と教えてあるのですよ。」四十九日はお骨を墓所に埋葬する別れの時でもある。その別れのつらさに、時間が薬だという教えを薬師如来に頂くわけである。

病を治すのは薬ではない。身体の病は自分自身の免疫であったり、規則正しい生活によって築かれた生活習慣によってのみ治癒する。また心の病は人のご縁や時間の移ろい、智慧によって治癒していくのだと思う。ダイエットの薬、無いかたとお薬師さんに聞いてみたいが・・・

合 掌

珪素の力その①

細井睦敬・菅野光男・大山良徳 共著

健将ライフ学術顧問 佐々木 俊雄氏



珪素(ケイ素)は接着剤

珪素は実に様々な形で私たちの健康に関わっています。食物せんいの主要構成材料である珪素が動物の硬組織を構成する要素になっています。カルシウムとカルシウムを接着させるコラーゲンを体内で作り出すのが珪素の大きな役割で、人骨の 33% 以上が珪素だといわれています。



珪素は植物由来が良い

大気を初めとした環境汚染、日常のストレスなど、そこで珪素の抗酸化力が健康な状態を維持してくれます。食物繊維の多い野菜や豆類をじっくり煮込むと、食物せんいは溶解して水溶性のアモルファスの珪素になります。水溶性になった珪素は吸収性、浸透性に優れ力を効率よく発揮できますが、量がおおくありません。

珪素は地球上にありふれた物質ですが、その多くは岩石の酸化ケイ素であり、一部が動植物の細胞膜、植物せんいの中の珪素分として存在しますが、そのまま食べても吸収することは出来ません。食物せんいのアモルファスの形の水溶性珪素でなければなりません。

珪素は全身状態を改善

腸や胸腺を修復して免疫力を高め、毛細血管をしなやかな強いものに修復します。体にたまった酸化 LDL コレステロールを分解し、血流を改善、がん細胞を直接たたき、血糖値を劇的に下げます。肝臓を強化、関節内の軟骨を修復、ホルモンと同様の機能を持ち全身状態を改善するなどの働きがありますが、特定の病気を治したりするような機能は持っていません。

