

NO. 24 腸内快覧板

8月号 AUG 2011 年

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 FAX092-661-1051

フブチ沙漠で植林を

沙漠の緑化は心の緑化

株式会社健将ライフ 代表取締役

箕浦 将昭

去る6月5日～11日まで、中国内蒙古自治区恩格貝へ植林に行ってきました。北京から飛行機で西に1時間、地下資源(特にレアメタル)の豊かな包頭市から西へ百キロ、黄河を渡り、ゴビ沙漠の一面であるクブチ沙漠の恩格貝へ。

沙漠の大きさは四国ぐらい。恩格貝での植林活動は、故遠山正瑛鳥取大学名誉教授が、一九九一年に81歳の年齢で、沙漠に植林をと発願された事業で、多くのボランティアに支えられて、沙漠でも木が育つ事を現地の人達に教え、今では内蒙古自治区政府が、緑の月間を設け、3月4月に植林をしているそうです。



遠山正瑛先生の強い信念(思い)は多くの人々の心を動かし、先生亡き後も多くの人達に引き継がれ今日に至っています。

今回行って驚いたのは、この恩格貝が今ではステイタスなリゾート地となり、私達が宿泊したホテルには、ベンツ、BMW、トヨタ、の高級車がずらりと並び、一大リゾート観光地となっていました。

遠山正瑛先生が植林を始められた20年前までは、恩格貝は沙漠でしたが、今では南北に17キロ、東西に12キロのポプラの森となっています。植林されたポプラの木は四百万本だそうです。今では一種類の木では病気が発生した時に困るからと、松、楓、柳等も植林され始めました。

沙漠の緑化は心の緑化

植林による沙漠化を防ぐのは大地ばかりではありません。戦後の教育と経済発展の裏で進んだ、人心の沙漠化を防ぐ事が求められていると思うのは私だけではないと思います。二年の計は作物を植え、十年の計は樹木を植え、百年の計は人心を育てよ」といいます。

私は、沙漠の植林に取り組みながら、遠山先生の志に学び、ボランティアに支えられながら、ボランティアに参加する人々の心を緑化する強烈な人間教育が、現地の緑化運動を進める原動力になっている功績に感銘しました。



先人が現代の社会を育てたように、我々一人ひとりが『世直し役になるぞ!』という気持ちを新たにしたい次第です。

世間から羨ましがられる家族ほど、その一人ひとりが無意識のうちに細やかな愛情や節度を心掛けています。

強い絆の夫婦や親子であるから『少しくらいの我が儘は大丈夫!』と思いますが、相思相愛の夫婦も年を取り、無邪気な子供も大人へと成長しますから、家族も年齢に応じた愛情や節度が必要になります。

家族は社会の最小集団ですが、家族の一人が心豊かな緑化の苗木に成長すれば、家族社会の沙漠化は防止され、立派な家庭が出現することになります。

健康で実のある人生を手に入れるには、あなたは命の元である両親の愛を素直に受け入れ、命の根つ子であるお腹に感謝し、太陽の様な明るい存在として振舞えたら、きっと『バラ色人生』間違いないと考えます。時節柄暑さには十分気をつけられ、ご活躍ください。いつもご愛用ありがとうございます。

病気になる人の免疫の新常識

安保 徹 長岡書店

第一章 体調管理に役立つ免疫学の基本

続き

熱が出て熱が上がり切ると、寒気は消えて汗が出て熱を下げてゆく。

先回りして、折角、出た熱を解熱剤で一気に下げてしまうのは治癒力を妨げる行為になり、免疫力を下げることになります。

解熱剤を用いるケースでも体温を一度下げる程度にして、薬で二、三割改善することを目的とすべきで、後は安静にすれば快方に向かいます。

体温は36.5度から37度のとき、免疫力は旺盛で35度台の低温が続くとき、免疫力が低下しかけて、病気が忍び寄ってきているサインです。ガン細胞が最も繁殖しやすいのは、体温が35度だと言われています。



健将ライフ学術顧問
佐々木 俊雄氏

免疫が低下した、分かりやすい体調のシグナルが歯周炎や歯周病で、頭痛や肩こり、腰痛、風邪を引きやすい、疲れやすい、肌荒れなど全身にあらゆる不調がおきます。

病気の発症状態から見て、晴れの高気圧だと顆粒球が増え、雨の低気圧だとリンパ球が増える。

雨の日にリラックスが進行してリンパ球が過剰になり、治癒反応としての痛みや、凝り、倦怠感など不快な症状も出るようになります、体調がすぐれないとなる。

だから体を動かし、照明をつけて部屋を明るくするなど交感神経を優位にすることが大切です。

昼間働いている時は交感神経優位、夜に休んでいるときは副交感神経が優位の日内リズム、そして四季の気圧や気温の変化に対応する年内リズム、即ち夏は交感神経が優位になり、冬は副交感神経が優位になります。

異常が見つからなかった人のリンパ球の比率は35%から40%、何らかの不快感を抱えている人は35%、病気を抱えている人は30%以下でした。

免疫細胞は胸腺で作られるが（T細胞、B細胞）加齢とともに縮まって働かなくなる。

一方、脾臓やリンパ節でも作られるようになる。主に腸管や肝臓、耳下腺、顎下腺などの組織で作られるNK細胞や胞腺外分化T細胞の免疫が働くようになります。

免疫力を下げる原因である過労や悩みすぎを避ける必要があります。

働きすぎの長時間労働が原因の交感神経緊張が血糖値や、血圧値、コレストロール値を高くさせ、一方で、この緊張を和らげるため、食べ過ぎてメタボリックシンドロームになる可能性が高くなるのです。

胃薬は高ヒスタミン剤が主成分で血流障害を起こして、かゆみや腫れを取り除く作用があり、副交感神経を遮断して胃酸の分泌を抑制して、空腹時の胃の痛みを取るものですが、危険なのは胃薬により血流障害が、胃の中にピロリ菌を増やし、そのピロリ菌がストレスにより増えた顆粒球と反応して炎症を起こし、逆に糜爛性の胃炎や萎縮性の胃炎が置きやすくなることです。



達磨の経済学



高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

『聴く』

若い僧侶たちが、東北の被災地に、ボランティアに行くと言う。

普段、箸くらいしか持たない、軟弱な僧侶に、

何のボランティアが出来るのかと、むしろ邪魔になるのでは・・・

数日後、寺に戻った息子に聞いたら、『傾聴ボランティア』だとか、子を亡くした親、親を失った子供、家屋敷全て流された人々の話を、ただ聴くだけの事だが、瓦礫の山を目にして、悲痛な声を、訴えを聞くだけで、言葉は少ないが、

「一つ一つが重かった・・・。」と、息子も多くを語らない。

『夜泣き石』というのが、人々を怯えさせていた。

何百年も雨のしとしと降る夜に、その石から、すすり泣く声が聞こえてくると言う。

ある時、旅の法師が、一夜その石の上で、座禅をくむ事にした。

真夜中に女が姿を現して、自分の悲しい身の上を語り始めた。一晚中その話しを、法師は聴いた。そして、その女の悲しみに深く同情し、何度も泣いたのである。

夜明け前、女は法師に、手を合わせ、「やっと、二百年の苦しみを話すことが出来ました。私のために、涙を流して悲しんで下さいました。これで成仏出来ます。

ありがとうございます・・・。」と言い残して、姿を消した。

ただ、傍にいて、話を聞いてあげる。聞いてくれる人が居るのは、幸せである。

そして共に泣いてくれたら、それだけで、悲しみや苦しみは楽になる。

何も答えが必要なのではない。「あのね・・・。」って言われたら、「どうしたの・・・。」って、答えてくれたら、それで充分だと思うのだが・・・。

昔、母親に「あのね・・・。」と、言ったら、

即座に「お金ならないよ・・・。」と、ピシヤリ一言。

明日は、母親の命日である。好物だった、乳ボーロでも供えてみようか・・・。



合掌

知って得する抗ガン食品・・・何気なく食べている食品の抗がん作用

シソ・・・香り成分に抗酸化作用がある



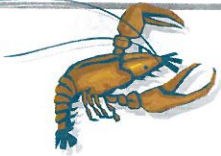
シソ独特の香りの成分ブリルアルデヒド、シリアルなどは抗菌作用ですが、最近ではガン予防効果も期待されています。その他活性酸素を無毒化するジテルペン、オレオノール酸、B-カロチン、ビタミンC・Eなどの抗ガン成分も含まれています。シソは青背の魚と組み合わせるとガン予防効果が更にパワーアップします。



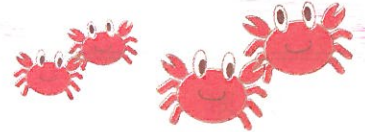
きれいな腸は病気にならない

NO.24.

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？



腸をきれいにする第6の栄養素



食物せんいは今、「第6の栄養素」として注目されています。

食物せんいは、人の消化酵素で消化されない食物中の成分の総称です。

食物せんいは主に穀類、野菜、果物、海草、甲殻類、ごぼう、イモ類（特にさつまいも）、豆類などに多く含まれる成分で、腸内の発がん物質など有害物質を排泄してくれますので、腸内がきれいになり、善玉菌が増え、自然治癒力を高めます。

<2種類の食物せんい>

①不溶性食物せんい

アルファルファ、ふすま、おから、エビ、カニ、ビールかす等

②水溶性食物せんい

果物や、野菜、蒟蒻、ヌルヌル、ネバネバの成分の昆布、ひじき、ワカメ、寒天等

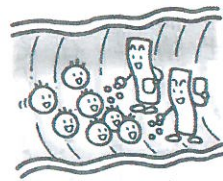
<不溶性食物せんいの作用>



*胃の中に長期滞在する



*口内の咀嚼回数や唾液の分泌を増やし満腹感を得やすくする



*腸内の有用菌を増やし腸内環境を改善する



*腸内の有害物質（発がん物質）の排出を促進する

豆類に含まれるリグニンとヘミセルロースには血中コレステロールを低下させる作用もあるのですよ

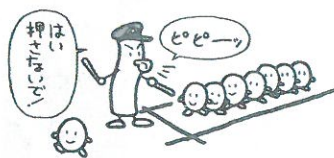
便を柔らかくして量を増やすことで腸の蠕動を活発にし、内容物を速やかに移動させる

漫画イラストは 著書：川嶋 朗 美健ガイド社出版より



なるほどよくわかります

<水溶性食物せんいの作用>



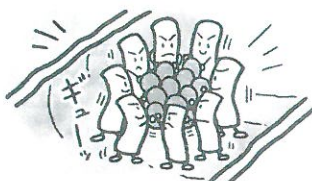
*ブドウ糖の吸収を緩やかにし、食後の血糖値の急激な上昇を防ぐ



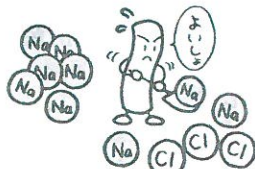
*コレステロールの吸収を抑制する



*胆汁酸を吸着し体外に排出させる



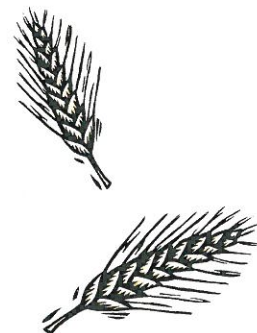
*腸管内で高粘度のゲルを形成して栄養素が拡散するのを防ぎ栄養素の吸収を緩慢にする



*食塩のナトリウムを排出させ、血圧を下げる

そして、水溶性食物繊維は主に、植物細胞内に蓄えられていたり、分泌物に含まれています。言わば植物細胞の部屋の中にある家具のようなものといえるでしょう

水溶性食物繊維は水を吸うとネバネバした状態になったりゼリー状に変化するものが多いことが特徴です



腸内は善玉菌と悪玉菌が常に戦っており、そのバランスが健康の良し悪しを握っています。体の各組織のパーツが上手くコントロールできるには最も基本となるお腹からしっかり整える事が大切です。善玉菌優勢になるための努力をしましょう。腸内の免疫力が高まると、夏も冬も病気に負けないからだが強くなります。緑黄色野菜アルファルファは不溶性食物せんいが豊富です。

「クイーンセット」は腸内を理想的な環境に整えます。納豆菌、乳酸菌、フア、乳酸菌で腸内の善玉菌は爆発的に増えます。



キレイな腸を作るクイーンセット 15,750円