

NO. 54

2月

Valentine's Day

腸内快覧板

2月 Feb. 2014 年

発行所/おなかのいき健康クラブ

福岡県福岡市東区松香台1-2-1

TEL092-674-4788 FAX092-661-1051

インフルエンザとノロウイルス

株式会社 健将ライフ
代表取締役社長 箕浦 将昭

寒さの厳しい季節、皆様におかれましては益々ご健勝の事とお慶び申し上げます。いつも健将健将ライフをご利用頂きありがとうございます。

忘年会から新年会と胃腸が休む暇もなく、正月が終わりました。世間ではノロウイルス大量感染で大騒ぎになっています。

毎日新聞によると浜松市で1月17日、市立小学校に通う千六十人の児童が、嘔吐（おうと）、下痢などの症状で欠席する異常事態が発生しました。

市教委によると、欠席割合が20%を超えたそうです。しかし残りの80パーセントの生徒の中にも感染者はいたはずで、発病しなくても感染を広げる危険があったはずですので、恐ろしいことです。

感染しているけど発病しない人が、どの位いるかは知る由もありませんが、自分で防ぐよりほかありません。いずれにしても危険がいっぱいの世の中で、今日も元気に過ごせることはありがたいことです。

ノロウイルスに感染すると、1、2日の潜伏期間の後、嘔吐、下痢、腹痛、発熱といった症状が出ますが、ノロウイルスの特徴は、気温の低い季節に感染が多く発生することです。

食中毒の予防の原則は、「つけない」「増やさない」「やっつける」を実施するなど、自己防御に取り組むことはもちろんですが、体調管理も大切です。

また、この冬の時期、インフルエンザの流行シーズンでもあります。インフルエンザの感染力も非常に強く、日本では毎年約一千万人、約10人に1人が感染しています。

以前にも紹介しましたが、インフルエンザに罹る人と罹らない人、症状が重くなる人と軽くてすむ人、これら両者を分けるのが免疫力の違いです。ウイルスなどが侵入した時、体の中ではこれを退治しようとする免疫機能が働きます。

腸管には全身にあるリンパ球の50〜60%が集まっています。善玉菌が優位であると免疫機能を活性化し、感染しても発病には至りません。

ノロウイルス、インフルエンザに負けない理想的な腸内細菌のバランスは善玉菌2、日和見菌7、悪玉菌1
日和見菌は優勢の方に味方

日和見菌を如何に味方につけるかが勝負！



インフルエンザから自分と家族を守るには、一般的に言われるマスクや手洗いはもちろん、インフルエンザウイルスは湿気に弱いとされています。加湿器などで適度な湿度を保つ事をお勧めします。

また、空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。

更に、特にこの時期、肝臓、腎臓に負担のかかる過労、過食、深酒、たばこは控え、デドックスに良いとされる黒焼き製品や、身体を温める生姜湯等を利用し、身体への心くばりをしっかりと身を守ることをお勧めします。

普段から緑黄色野菜と腸内環境を整える納豆菌シリーズ商品の活用はもちろん、身体を温める努力をすることが病気知らずの家族を作る第一歩です。

皆様のご家庭がノロウイルス、インフルエンザに負けない、元気で明るい家族であります様に念じています。

ガンは自分で治せる

安保 徹著 マキノ出版

第二章 発ガンのしくみがわかった

紫外線や発がん物質など

外因性の要因はガン全体の三割程度で、内因性の要因、つまり働きすぎや心の悩み、薬の使いすぎなどその人の生き方そのものに原因があります。

心身にストレスとなつて強力に交感神経緊張状態を招き、顆粒球増多→活性酸素の大量発生→組織破壊→リンパ球の減少→免疫力の低下→分泌機能の低下とガンを呼び込む体調を作り上げています。

短期間に働きすぎの人は赤血球が顆粒球によって破壊され、赤血球の連鎖現象によって血流障害にて心筋梗塞などにて倒れます。

ガンにならないための六ヶ条

- ① 過労を避け、十分な睡眠
- ② 心の悩みを抱えない
- ③ 腸の働きを高める
- ④ 血行をよくする
- ⑤ 薬漬けから逃れる
- ⑥ ガン検診を受けない



健将ライフ学術顧問
佐々木 俊雄氏



長期にわたる過重労働の場合、細胞の分裂増殖が速いスピードで進行し、組織が何度も再生を繰り返すうちに細胞増殖関連遺伝子に異常が起こり、増殖の調節が利かなくなり、無限の増殖に駆り立てる遺伝子になってしまいます。

心の悩みもまた交感神経の持続的な緊張を招きます。すると顆粒球の増多、血流障害、組織破壊、免疫力の低下と言う一連の現象が起こり、発ガンします。

痛み止めはプロスタグランジンが作られるのを抑える働きがあり、これが産生されないと交感神経にブレーキがかけられなくなり、顆粒球が増え、活性酸素が多量発生して組織破壊が進み、ガンとなります。薬物への依存を断つことが大切です。

抗酸化作用のあるサプリメントは過剰摂取すると体内に酸化物として停滞し、これが活性酸素を発生させます。大量に摂ると発ガンリスクが上がります。

恐怖心をあおるガン検診は受けないことです。なぜならば、有効性に対する疑問で検診を受けたほうが死亡率が低いと言われます。

統計の取り方では逆転することもあり、有効であると言う意見と無効であると言う意見は半々になっています。

第二の理由はガン検診で要精密検査などと告げられたときの恐怖が発ガンを促すことになるからです。ガン検診で要精密検査といわれる人は実際に見つかる人の20倍ぐらいであるとの事ですが、恐怖心は消えません。

検診を勧めない理由その三

自己検診のほうが、それをきっかけに生活を見直し、副交感神経を刺激する生活を送りガンを早目に治すことが出来るからです。普段の生活で体調をチェックするほうが大切です。

- 顔色が悪い
- 疲れやすい
- 食欲が無い
- 眠れない

などの症状があるかどうかチェックし、

- 働きすぎていないか
- 悩みに押し潰されそうになっていないか
- 特定の薬を飲み続けていないか
- 暴暴食が続いていないか

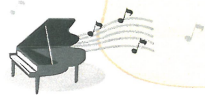
など思い当たることがあれば、それを取り除いて様子を見る。それでも体調が回復しないとなったら検査を受けると良いでしょう。

体調が回復しないのは、体調を無視してしまうからで、体の声に耳を澄ませば、ガン検診に頼らずともガンは早期に見えます。

白血球のバランスを調べることは、自分の体調をつかむための格好の材料となります。



達磨の経済学



高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

塩の長司・・・しおのちょうじ

人間くらい、悪食な動物はいない。

生物の食物連鎖の頂点に、人間がいるのが、地球の不幸なのかも知れない・・・。

どこかの学者が言っていた。

「和尚、馬刺し食べないかい・・・。」

熊本の友人から電話が入った。

「馬刺しか・・・いいねえ タテガミの白いのが、

たまらんなあ」午年に馬を喰らうか・・・。

およそ坊主の考える事ではないのだが・・・。

『江戸時代、現在の石川県 加賀の国に 塩の長司という男がおり二百頭ばかりの馬を飼っていた。死んだ馬の肉が、大好物で、味噌漬けた塩漬の馬肉を、毎日食べていた。

ある日、その肉の在庫が無くなってしまった。

どうしても食べたくて、まだ生きている馬のうちから、年老いて、使い物にならない、馬を選んで、殺して食べたのである。

その老馬が霊となって、長司の首に喰らいつき、馬を殺した時刻になると、体の中に入ってきて、内臓を食い破る。

あまりの苦痛と怖ろしさに、長司は狂い死にしまった。その死に顔は、重い荷を担がされた馬のような表情であった』

私たちの世代はまだ『もったいない』と、食べ残しをする場合でも、キチンと食べられる分量を考え、入れ物を変えて、きれいに残すものだが、最近、若い女性でも、食べ残しが汚い人を良く見かける。

馬にとどまらず、牛・豚・鳥・魚すべてに、生命が宿っている。

野菜でも果物であれ、他の命を頂くわけである。感謝し、お陰様での気持ちが無ければ、塩の長司の苦しみを、受けるかも知れない。美味しき物とは、そんな事かも知れない。

合掌



～いきいきとした毎日を過ごすために免疫力を上げよう～No.1

免疫力は体を病気から守るための防衛システム・・・この力が大きければ大きいほどガンも怖くない
免疫力アップその①・・・笑って過ごそう

「笑う」ことでストレスは解放され、しかも自分では簡単に操作することができない免疫細胞たちの指令ボタンを押すことができるのです。病気になったある人は医師の協力を得て、病室に映写機を持ち込み滑稽な映画を見ながら 10 分間おなかを抱えて笑ったら 2 時間は「痛み」を感じなかったといいます。また笑った後ではいつも血液検査が改善されており、最終的に全快し見事に仕事に復帰できたそうです。彼は「生きようとする気持ちは、薬のように効果をもたらした」と語っています。笑いは免疫力が活性化する、頭脳も明晰になる、楽しみも生きがいも増してくる二重三重の効果があります。さあ、今日から毎晩おいに笑いましょう。



きれいな腸は病気にならない

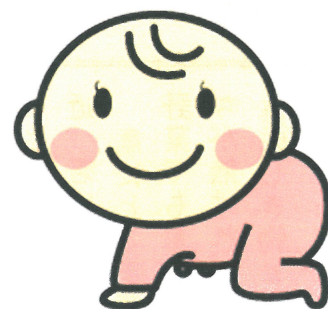
NO.54

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？

健康の鍵を握る腸内細菌の働き②

・・・腸内細菌はどのようにして増えるの？・・・

一般的に細菌は悪いもの、排除すべきものというイメージがありますが、もし清潔を限界まで追求していつて無菌状態になったとしたら、病原菌が侵入したとき、病原菌の増殖を邪魔する存在である腸内細菌などの常在菌がないため、そのヒトは病原菌に全身が侵され重篤な状態になります。

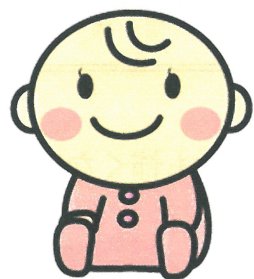


最近のコマーシャルでは盛んに除菌をうたっているようですが、清潔にしすぎると弊害があることを知っておかなければなりません。

赤ちゃんは無菌状態で生まれてきます。生まれてきた赤ちゃんは、母親や医療関係者、家族などと接触することによっていろいろな細菌を取り込んでいきます。

何でもなめたがる赤ちゃんは本能で様々な菌を摂りいれようとするのです。パンダは生まれたら必ずお母さんのウンチをなめます。なぜかと言うと、腸内細菌の持っているササを消化する酵素を赤ちゃんパンダが持っていないからです。コアラもそうです。産まれたらすぐお母さんのウンチをなめて、お母さんと同じ腸内細菌を入れます。そうしないとユーカリを無毒化する酵素を得られません。私たちも野菜のセルロースを分解する酵素を持っていませんが、腸内細菌は持っています。この腸内細菌叢の種類や数が多いほど免疫力は高まります。

母親の子宮内は無菌と考えられていて、赤ちゃんは生まれてくるときに、母親の産道で最初の菌を得ると考えられています。分娩時には膣の細菌層は、非妊娠時と異なっています。出産時の母親は、赤ちゃんの腸管に役立つような菌の種類を膣内で増加させています。ここにも、人と常在菌の共生関係があります（生物がお互いに助け合うしくみ）。



生後2～3日で大腸菌や連鎖球菌群が出現し、生後1週ごろにビフィズス菌が最優勢菌群全体の90%を占めるようになります。ここで定着する大腸菌は、あとから入ってくるビフィズス菌が定着しやすいように腸内の環境を整備したり、病原菌の感染を阻止したりします。

出生直後に増殖するのは好気性細菌である大腸菌や腸球菌で、これは、出生直後の腸内では酸素が多いためであると言われています。菌の増殖とともに酸素が消費され始め、酸素が少なくなると嫌気性のビフィズス菌が現れ始めるのです。その後、母乳の性質が変わる出産後半年から1年の間はビフィズス菌が腸内細菌の主役となり、離乳とともにビフィズス菌以外の腸内細菌が定着していきます。



「**スーパーベジタブル**」は飲む野菜です。で、食物せんいや腸内善玉菌が増える成分がたっぷり含まれています。又多くのミネラル、ビタミン、酵素などもしっかり持っています。



「**なっとーキーン**」はおなかの環境を整え、善玉菌を増やし、腸内の状態を強化します。解毒力を高めます。ビタミン・ミネラル、せんいが豊富にあると腸内善玉菌は酵素をたくさん作ります。