

NO. 74

## 腸内快覧板

10月 Oct. 2015 年

発行所/おみかもいき健康クラブ

福岡県福岡市東区松香台1-2-1

TEL092-674-4788 FAX092-661-1051

## 冷たい物の中毒

株式会社 健将ライフ  
代表取締役社長 箕浦 将昭

秋も深まり、山々が色鮮やかに美しく輝く季節となりました。皆様におかれましては、ご健勝のことと思います。

いつも健将ライフの商品をご愛用下さり有り難うございます。

最近、夏が過ぎ秋になっても、季節に変わりにくく冷たい物を好む人が多くなっています。ビールやジュース、アイスクリームなど冷たいものを飲み、夏のクーラーの中での生活は大人から子供まで、芯から身体を冷やす行為に他なりません。このことは私たちの免疫にどう関わっているのでしょうか。

ホロン治療を提唱されている柳本歯科クリニックの柳本院長は、人間力復活(東京六法出版)の中で日本人は冷たいものの中毒に陥り、免疫力が著しく低下していると指摘されています。

冷たいビールやジュース、アイスクリームなどを毎日節制なしに摂り、今や日本列島は『冷たいものの中毒』だと言われています。冷たいものを食べることは当然、腸も冷やしており、腸にストレスをかけていることにもなります。

ホロン治療では歯のある口から肛門までを腸として一つにみるそうです。冷たいものを口にして体温を下げると、腸内の常在菌までが腸から吸収されて、血液中に大量に流れ出し、身体のあるあらゆる所に運ばれ、免疫力の著しい低下を招くと報告されています。

この事を柳本先生は「腸管壁漏出症候群」と言われています。人間の身体は、体温を一度下げると、新陳代謝が5%落ちること。

新陳代謝が落ちるということは、免疫エネルギー、つまり、病気に対する守りも半減するということです。

この「腸管壁漏出症候群」の原因として、冷たいものの中毒をはじめ、環境ホルモン、鎮痛剤、抗生物質、添加物などが挙げられています。

このことは、元氣満まん堂での暗視野顕微鏡の血液検査で、私たちも血液内に小さな生き物が無数に泳いでいるのを見ました。又、以前、健将ライフの「心のセミナー」でお話いただきました長嶺敬彦先生は論文の中で、便秘による敗血症4例の事例を通して、生命を活性化する腸に良い食事の大切さを訴えておられます。



その内容は、内なる敵の存在、『便秘で死に至ることがある。自分の腸の中にいる菌が自分を死に至らしめることがある。』長嶺先生はこの論文で、腸内の悪玉菌が腸から体内に侵入して重大な病気を引き起こすことがあることを述べられています。

【内なる敵の攻撃】それは腸のバリアが破綻して、病原菌や毒素が侵入したためとのこと。

お二人の先生のご指摘から、喉やお腹を冷やす事が、いかに自らの免疫力を低下させるかを学ぶ事が出来ます。

健将ライフの商品をご愛用頂いているお子さんで、平熱が一度上がったとの報告をいただいたことがあります。腸内細菌の活性化は体温を上げることにも役立っている嬉しいお便りでした。

もちろん、日頃の食生活への気配りと、冷たいものを控えることが一番大切です。実りの秋、温かい飲み物で体から冷えを守りましょう。

# セロトニン睡眠方法

東邦大医学部教授 石田秀穂 著

青春出版社



## 第四章 今日から実践！セロトニン睡眠法

＊「脳ストレス」に強くなる二十四時間の過ごし方

太陽の光を浴びるのは二十分から三十分で十分です。全身で太陽の光を浴びる必要はありません。

目の網膜から入った光の刺激が脳に伝わりセロトニン神経に到達すればよいのです。

セロトニン神経を鍛えるにはリズムミカルに歩くウォーキングがよいです。朝食前の軽い運動で、外の空気を吸いながらリズム運動になるものを五分でよいで行ってください。

大切なのは習慣化して毎日続ける事です。又、バランスのとれた食生活が大事です。セロトニンの原料になるのはトリプトファンという必須アミノ酸です。

大豆製品、レバー、乳製品、マグロ、バナナ、お茶などに含まれて居ますが、ビタミンB6が合成する際に不可欠で、にんにく、生姜、豚肉や青魚と一緒にとることが大切です。

目覚めは個人差がありますが、目を開けて脳が覚醒するまで一般的に一時間から二時間かかります。

朝食抜きは、胃腸に覚醒の刺激が無いため朝お通じも出にくくなり、体の目覚めも悪くします。

昼寝をする時は三十分以内で、本格的な睡眠にならないようにしましょう。



健将ライフ学術顧問  
佐々木 俊雄氏



＊セロトニンを鍛える効果的な方法

### ①ガム噛み

仕事の合間には出来ないときはガムを噛んでみましょう。5分程度のガム噛みでセロトニン神経の活性化が確認されています。集中力もつき、口臭も防止します。

### ②階段の上り下り

コツは無心になること、何も考えずに上り下りに集中する事が大切です。グルーミングによつてストレスを解消する事も効果的です。

### ③ウォーキング

ウォーキングは最も手軽に出来る運動としておすすめします。

### ④水泳や水中歩き

水の中は浮力があるため骨や関節への負担が少なく、普段運動をしていない人や肥満の人にも最適なリズム運動になります。有酸素運動の一つで肥満、糖尿病の改善にも効果があります。水中を歩くだけでもある程度の効果は期待できます。

### ⑤ダンス

身体をひねる行為は日常生活の中では余りありません。この体幹をひねることがいいのです。ヨガもセロトニン活性に適しています。

### ⑥呼吸法

呼吸は何時でも何処でもできる手軽なリズム運動です。中でも腹式呼吸がよく、吐くとき腹筋を意識して吸う時の二倍くらいの時間をかけて、一分間に三回から四回呼吸するのが理想です。腹式呼吸のリズムが脳の自律神経を調整して気持ちを切り替えるため頭がすっきりします。又リズム運動につながりセロトニンの分泌が活発、同時にメラトニン合成ストレス緩和の効果、安眠をもたらします。取り込む酸素の量が多くエネルギーを消費、代謝効果も他の運動と組み合わせる事で期待できます。

### ⑦カラオケ

歌もセロトニン神経を活性化させます。腹筋を利用してお腹から絞り出すように声を出す事がポイントです。

次号へ続く



視線は5mほど前方へ



# 達磨の経済学



高野山真言宗慈明院住職

吉住 大慈

愛嬌：・ あいきょう

高野山真言宗慈明院住職 吉住大慈

老人ホームの敬老祝賀会に来賓としてご招待頂いた。その老人ホームにお住いのお年寄りで、百歳や白寿（99才）、米寿（88才）を迎える方々を表彰するセレモニーを行うという。

表彰が終わった後に表彰された方々を代表して、米寿を迎えた女性がお礼の言葉をのべられた。その時の事である。



米寿を迎えた女性の横にはホームの女性職員さんがついており、お礼の言葉を一生懸命耳打ちしていた。ところがその女性は耳が少し遠いらしく「はあ？」と耳打ちされた言葉が聞き取れない。困った女性職員さん、大きな声で耳打ちしはじめた。

なんとか聞き取れた言葉をマイクにむかって声に出して「はあ？」を連発しながらも、どうにかお礼の言葉を終えた。その様子がなんとも愛嬌があり、まるで落語のご隠居が与太郎さんに挨拶を教えているようで微笑ましかった。

そのお礼の言葉の最後である。米寿の女性がこう結んだのである。「ごめんなさいね。上手にできなくて・・・えへ（笑）」女性職員さんの耳打ちではない。本人のアドリブであり、自然と発せられた言葉だった。もちろん会場は拍手と笑いであふれかえった。

愛嬌という言葉は憎めない表情やしぐさ、人に好かれるような言葉や振る舞いを指す。しかし元来は愛敬（あいきょう）という言葉が語源の仏教用語なのである。意味は慈しみ敬う事を愛敬と表現していた。室町時代以降にその音が清音で読まれて、今日のような意味に変化したそうだ。

自分の言葉を聞いてくれた人に慈しみや敬う気持ちがあるからこそ、米寿の女性は愛嬌にあふれた言葉が最後に出たのだと思う。「年寄笑うな、いずれ行く道」・・・願わくば愛嬌を忘れずに年を重ねたものである。

若僧住職、合掌。

## 自然の見えない力を味方につける秘訣

## ⑩大切なものは目に見えない

『健康（管理）っていうのは目に見えないものを見る力』

誰もが明るく健やかな生活を望んでいます。生活の中には目に見えるもの、目に見えないものがたくさんあります。目に見える物は危険を察すれば、おのずから回避しますが、目に見えないものはたとえ生命や健康を脅かすものであっても、なかなか避けることは難しいものです。



水や食品、医薬品や医療機器、化粧品、それらは本来、健康や生命を守るもので、生活を豊かにするものですが、その安全性を常に確認していかなければ、時として生命や健康を脅かすものになります。健康管理は目に見えないものを見る力がどれだけあるかで決まると言っても過言ではありません。

中でも特に心は誰の目にも見えないものです。非常にやっかいなところがあります。愛情や気配り、思いやり、親切、喜びなど挙げればきりがありませんが、日々の生活の中で時として形となって表れる事があります。心と健康は結びついていますので、目に見えないものを見る力をしっかり養いましょう。世の中は益々複雑になってきます。健康の基本は何かをしっかりと持ちながら、自分なりの健康法を築いていきましょう。



# きれいな腸は病気にならない

NO.74

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？

## 免疫力アップ・・・②入浴はぬるめ 10 分の半身浴で元気を

### \*入浴の正しい方法

体温をあげて免疫力をアップさせてくれる入浴も、間違った方法ではかえって害になることがあります。正しい方法を身につけましょう。日本温泉気候【物理医学認定温泉療法専門医の勝木健一医師（下松市芦城クリニック院長）は「体に負担を掛けずに効率よく芯まで温める事ができる」として、ぬるめの半身浴を推奨しています。



### \*水位はみぞおち

湯温は 38～40 度に調節。使ってみて「ちょとぬるいけど心地いい」と感じる温度です。これより高いと肌の表面ばかりが熱さで刺激され、人によっては体の芯が温まる前に湯船から出てしまうことになります。

水位はみぞおち程度でいいでしょう。全身を温めるには首まで浸かる必要がなく、浅い水位は心臓や肺に水圧がかからず、呼吸がしやすいのです。この半身浴を 10～15 分間続けると、深部体温（体の中心部の温度）は免疫を担う白血球が活発になる 38 度まで上昇するといえます。

この入浴法は副交感神経が刺激されて体が睡眠モードになるため、就寝する 2～3 時間前に行うのがお薦めです。また、血管が広がって血液の循環が改善するため、心臓病や高血圧、糖尿病など生活習慣病を抱えた人も適しています。炭酸泉や二酸化炭素入り入浴剤を使うと水に溶けたガスが皮膚から吸収されて血管を広げ、より高い血行促進効果が期待できます。ただし、入浴前に水分を補給した上で行い、長湯は禁物です。脱水状態になると血液がドロドロになり、血管が詰まって心疾患や脳疾患など命にかかわる病気につながりかねません。

### \*気化熱で体温低下

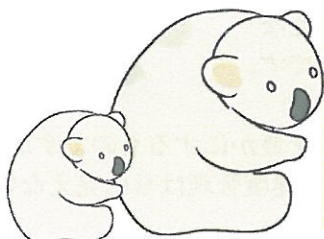
意外と盲点なのが入浴後の過ごし方です。暑いからと言って、下着姿でエアコンや扇風機の風にじかに当たっていないでしょうか。「免疫力を向上させるには湯上りに保温することも重要です」と勝木医師は指摘しています。

水や汗で濡れた肌は気化熱によって想像以上に冷えやすく、入浴前よりもかえって体温が下がってしまうことがあります。これが湯冷めです。湯上りはタオルなどにくるまって出来るだけ肌を露出しないようにし、熱を逃がさないようにしましょう。

そして 200 cc 程度の水分を何度かに分けて補給しながら 30 分ほど体を休めます。水分補給は常温の水やお茶にし、冷たい物は禁物です。入浴のポイントを押さえて、簡単に、そして快適に元気を手に入れましょう。

### 半身浴のポイント

- 浸かる時間は 10～15 分
- 水位はみぞおち
- 湯温は 38～40 度
- 二酸化炭素入り入浴剤を使用するとより高い血行促進が期待できる



「スーパーベジタブル」はストレスに打ち勝つ野菜粒です。ストレスで失われる栄養成分がたっぷり含まれています。食物せんいも豊富です。パーフェクトバランスの野菜の王様、アルファルファの食品です。



「なっとーキーン」は腸内環境をしっかり整える乳酸菌・納豆菌・ナットーキナーゼを含む粒です。善玉菌を増やし、腸内の消化、吸収、排出を強化し、腸内の正常化を保ちます。また解毒力を高めます。ビタミン・ミネラル、せんいが豊富にあると腸内善玉菌は体内酵素をたくさん作ります。