

NO. 76

腸内快覧板

12月Dec. 2015年

発行所/おぎのき健康クラブ

福岡県福岡市東区松香台1-2-1

TEL092-674-4788 FAX092-661-1051

肝臓が丈夫になれば
がん細胞も受け付けない株式会社 健将ライフ
代表取締役社長 箕浦 将昭

年の瀬も押し迫ってまいり、なにかと気ぜわしい毎日となりました。

皆様にはお変わりなくお元気でお過ごしのことと思います。

過日、日本総合医学会式典後の講演で講師として参加された、富山医科薬科大学教授の田澤賢次先生の公演と日頃の先生の主張をご紹介します。

田澤先生は近代栄養学の根本的な見直しが必要と説かれ、次の様に言われています。

消化の悪いものは身体に悪いという発想は間違いで、術後や栄養管理が必要な人たちにとっては、食物繊維や難消化性物質は胃や腸管の

負担になると考えられてきましたが、むしろ腸管を刺激し、回復を早めます。

また、消化の良い食べ物を摂るという、そうした考え方が逆に癌の再発を促し、肝臓の機能を阻害しています。消化管で行われている消化吸収という作業は、実は生命誕生と同じプロセスでもあるのです。

食物繊維の役割や腸内環境を整えることの重要性

食べ物の中には雑菌とか腐敗菌がたくさんいます。そうした菌は腸管の中でエサを探します。が、とくに体に一番悪い菌は、良質なタンパク質、つまり動物性たんぱく質を好みます。

これに対し、植物の食物繊維はビフィズス菌や乳酸菌を増殖させます。こうした菌はいわゆる善玉菌です。腐敗ではなく、物を発酵させるメカニズムを持っています。善玉菌は腸管を弱酸性に変化させますから、中性で発育する腐敗菌はいらなくなります。

今までの栄養学ですと食物繊維は何の役にも立たない、消化管の負担になる、胃の負担になるといって、体が弱っている時は消化に悪いからやめなさいといっていました。それは逆なのです。

人間の免疫を活性化する食べ物はほとんど炭水化物です。現在の栄養学は、『腸管を休ませること』食べさせない』という考え方です。少しだけ食べさせるのであれば、高タンパクのものを食べさせなさいといっています。

腸管がなぜ出来たのかということ、全く無視した考えは今の医学の反省すべき点です。しかし、これは悪玉菌のエサになるようなもので、大事な善玉菌が全く無視され、腸管の安静どころか、体にとって良くありません。特に消化管にとつては最悪です。

食物繊維をしつかり摂り、腸管運動が正常である状態こそが、腸管にとつては安静といえます。

肝臓が丈夫になれば
癌細胞も受け付けない

癌細胞も受け付けない

癌手術後の患者さんも、食物繊維を含むものを食べればいいのです。そうすると血液がキレイになり、肝臓が丈夫になりますから、当然、癌の転移も少なくなり、癌の自然治癒も高まるだろうというのが私の理論です。実験でもそれを証明しています。

以上で田澤先生のお話の要点は終わりますが、田澤先生は腸内細菌にとつて、ミネラルは欠かせない重要なものだとお話になっていました。

私たちのお勧めしている腸内環境を整えることの重要性を再確認し、食生活の上から、具体的に炭水化物を中心に食物繊維を多く摂ること、高タンパクの摂りすぎに注意しながら、ミネラルバランスの整ったクイーンセットをご利用いただき、ご家族の健康とご発展を願う次第です。

この一年のご愛顧に心より感謝申し上げます。来る二〇一六年がご家族の皆様にとって、幸多き年になりますようお祈りいたします。



疲れしない身体をつくる免疫力

安保 徹著 三笠書房

疲れとは病気の手前で体が発する声です。疲れと上手に付き合いコントロールすることが出来れば病気になりません。

疲れのない体とは疲れを溜めない身体、疲れてもすぐに回復する身体だと思っています。

第一章 「免疫力を高めるコツ」を知る

交感神経が活性化すると顆粒球が増え、副交感神経が活性化するとリンパ球が増加、ゆったり気分・リラックス状態になります。

シーソーの様に交互に活性化して活動時と休息時に適した体調を作り上げています。人間はリラックスしすぎても疲れが出てしまいます。

交感神経優位の要因は過度のストレス、働きすぎ、心の悩み、薬の常用などです。副交感神経優位の要因はたるんだ生活です。

血液中に酸素と糖が不足し始めると体が少し重く感じる疲れの感覚が出てきます。深呼吸で治すといいです。

疲れを溜めない最初の対策は

①体を動かす事で血流を回復させる

②体温を上げる

体の体温を上げる食事、入浴などに心掛けましょう。体温を上げることが出来ない時は外から熱を与えなくてはならない段階に入る病気の直前状態です。

③筋力、循環器機能を上げる

副交感神経系の疲れはたるんだ生活の為に体の機能が低下することが原因です。低下した筋力、循環器系の機能をアップすることが大切です。



健将ライフ学術顧問
佐々木 俊雄氏



第二章 今ある「疲れ」を撃退する法

肩がガチガチに凝って重くなった部分がその後痛くなるのは、組織を疲労から回復させようとする回復反射です。暖めるか軽い運動をして血流を促す事です。

消炎鎮痛剤は患部をかえって悪化させてしまいます。温めて、運動をして体の組織修復のプロセスを促進しましょう。症状の本当の原因ストレスを除く事が不可欠です。

鼻が粘調になってきたら交感神経優位が続いているのでちよつとブレークを入れてその後の疲れが重くならないようにしましょう。

鼻が詰まるのは粘膜の血管が拡張して血流が豊富になり粘膜が腫れているため、反動として副交感神経が優位になって起こる現象です。花粉症のほとんどがストレスによる疲れだと考えられます。

深部体温の低下を防ぐため体の末端や表面の血管を収縮させ、毛穴も閉じて放熱を出来るだけ避ける、体温低下から身を守る反応で、強く冷やされた後に急激に血流が回復することで、だるさ、腹痛、頭痛などの症状が表れます。

ゆつたりとした、心が安定してプラスの気持ちで一杯になると、幸せ・充足感につつまれ副交感神経タイプの生活で赤血球が減少し貧血が生じます。

閉経前後の十年間、卵巣機能が低下しエストロゲンなどの女性ホルモンが減少することによって更年期障害が起りますが、症状の程度はストレス多寡による自律神経の乱れの程度によって決まります。

対処療法ではなく生き方を見直しストレスの軽減を図ります。

女性ホルモンの投与は長期的に補うと酸化して体内に蓄積して交感神経を刺激するようになり発ガンや老化のリスクを伴います。

子供のアレルギーは家庭のストレスが押し寄せる事が原因のことが多いのです。

睡眠中に肩が凝る、腰が張る、こむら返りが起きる、指がつかると言う筋緊張が出てきたら交感神経の緊張で、疲れている、病気になる前触れ、家庭のストレスを軽くして、精神や体を鍛えたり、乾布摩擦や太陽の光を浴びたりするなどで副交感神経優位の体質を改めましょう。

太るとは、体がリラックスし自らを防衛している反応ですが、度を越すと更なる疲れや病気の原因になってしまいます。

貧乏ゆすりや無意識に起る震えは体が血流障害やエネルギー過剰を解消しようと身を守る反応です。運動などをしてエネルギー過剰の状態を脱するよう意識的に動かしましょう。



達磨の経済学



高野山真言宗慈明院住職

吉住 大慈

掃除の心得

高野山真言宗慈明院住職 吉住大慈

急に冬らしくなってきた。師走である。木々の錦も北風に舞って大地へ還ってゆく。紅葉の名所として有名な寺は多いが、落ち葉掃除という作務が必ずついてくる。これも僧侶の修行なのだろうが、寒い日の濡れ落ち葉の掃除は辛いものだ。



昔ある禅僧が弟子を連れて寺の庭を歩いていたら、風に吹かれて落ち葉がヒラヒラ。禅僧はその落ち葉を拾って袂へ入れた。弟子は自分の庭掃除が行き届いていないのを諭されたようで、どうもバツが悪い。思わず師匠である禅僧にこう言った。「お師匠様、おやめください。のちほど、まとめて私がやります！」

すると禅僧は一喝『馬鹿者！のちほどで庭がきれいになるか。今一枚拾えばその分だけ庭がキレイになったのじゃ！』と・・・。なんとなく弟子が可哀想なのだが、禅の教えは迷いを嫌う。江戸時代の禅僧・鈴木正三もその著書に「何事を作んと思とも、思ひ立と其儘（そのまま）分別なしに作たるが好也。後に坏（など）と思は悪し。」（思い立ったら即実行。あとで・・・が良くない。）と書いている。

またお釈迦様の弟子に周利槃特（しゆりはんどく）という物覚えが悪い男がいた。彼は兄の勧めで仏弟子となったが、お釈迦様の言葉を暗記できず、兄はそれを見かねて仏弟子をやめさせようとした。お釈迦様はこれを知って、彼に一本のホウキを与え、東に向かって「塵や垢を除け」と唱えさせ掃除をさせた。彼は掃除によって汚れが落ちにくいのには人の心も同じだと悟り、ついに仏の教えを理解したと伝えられる。

合掌

化学の泉・・・化学物質の子供への影響②

-北里大大学院農学研究科教授種村健太郎-

環境ホルモンは正常な成長阻害する

「環境ホルモン」とは、環境中に存在する化学物質の中で、生体内であたかもホルモン（体の機能を調節する生理的物質の総称）であるかのような作用をするもので、生体内で合成されるわけではありません。ですから、正確にはホルモンの仲間ではなく「外因性内分泌かく乱化学物質」と呼ぶことも多いのですが、その作用を分かりやすく伝えるという意味においても、環境ホルモンという用語が広く用いられています。



環境ホルモンの原因物質として殺菌剤・防腐剤・殺虫剤・農薬・食品添加物・ダイオキシンなど、約 70 種もの化学物質があげられています。さらに、環境汚染された状態の川や海などからも有害物質が検出されています。産廃処分場の浸出水から、30 種以上の環境ホルモンが検出されたという例もあります。

環境ホルモンは、知能低下・学力障害・注意力欠如・ストレスへの過剰反応・拒食症・強迫神経症・様々な不安症・鬱状態・アレルギーなど、人や生物に、多大な悪影響を及ぼすことがわかっています。私たちが、なにげなく食べているジャンクフードには、着色料や保存料といった食品添加物（化学物質）が大量に入っています。

私たちが、安全だと思っているものには、実際、多くの化学物質が入っているというのが現状なのです。しかし、そういったものは、私たちの目に見えるものではなく、見逃してしまいがち。ただ、環境ホルモンの影響を最も受けやすいのは、現代の子供たちです。その子供たちに、そういった食品を出来るだけ避けるようにしましょう。

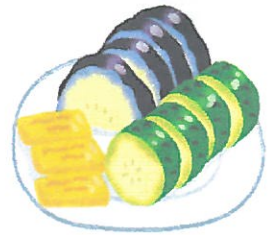
きれいな腸は病気にならない

NO.76

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？

腸内環境を改善・・・コースメニューで菌活

体にとって良い働きをする菌を積極的に摂取する「菌活」という言葉を耳にするようになりました。食生活の欧米化により、古くから日本人になじみのある菌や、食物繊維の摂取量が減り、おなかの不調を感じている人が増えていることが背景にあるようです。菌活の為にコースメニューを提供する飲食店も登場しています。



医学学博士で管理栄養士の本多京子さんは「米などの穀類や日本の伝統の発酵食品を食べなくなるなど食生活の変化により腸内環境が悪化している人が増えている。」と指摘しています。

腸は免疫機能を担っており、腸のスムーズな働きは免疫力の強化につながります。良い菌と共存し、腸内環境を整えることは、生活習慣病予防や肥満抑制などの効果が期待できるとされています。そのため、体に良い菌などを食べる菌活に取り組む人が増えています。

菌活の2つのポイント

菌活のポイントには二つあります。

体に良い作用をもたらす細菌などの微生物「プロバイオティクス」とそれを増やす「プレバイオティクス」の働きです。プロバイオティクスの代表的なものは漬物やヨーグルトなどに含まれ、腸内細菌バランスを改善する乳酸菌やビフィズス菌。プレバイオティクスは玉ねぎやキャベツ、豆類、牛乳などに含まれるオリゴ糖と穀類や豆類に含まれる食物せんいでプロバイオティクスを増やします。

継続的に摂取しよう！

プロバイオティクスとプレバイオティクスを同時に摂取することにより腸内細菌のバランスが良くなります。良い菌を体内に取り入れても2～3日すれば排出されてしまいます。継続的に摂取することが大切です。

健康や美容の観点から菌のパワーに注目する女性も増えています。実際、菌に関心を持つ女性らによって設立された「菌美女会」があります。酵母や乳酸菌などの働きを利用した発酵食品に関する勉強会やイベントを開催しているようです。東京都のオーガニック料理店は「菌活フルコースメニュー」を発売しています。

自宅でも気軽に菌活

自宅でも手軽に菌活する方法はあります。忙しい人はきのこ類を冷凍して常備し、レトルトの食品の煮豆や根菜などの煮物とだし汁で煮込むと簡単、体に良い菌と食物繊維がバランスよく食べられます。



長寿日本一の長野県は菌類の摂取が多い
ある調査によると長野県は他の県に比べきのこなどの菌類の摂取が多い。また納豆やチーズを食べる人の割合も高く、「菌活」が子供のころから自然と定着しています。



自分で発酵食品、本物の味噌を作ってみよう！

「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。