

NO. 68

腸内快覧板

4月 Apr. 2015 年

発行所/おひまもいき健康クラブ

福岡県福岡市東区松香台1-2-1

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

健将ライフの原点

株式会社 健将ライフ
代表取締役社長 箕浦 将昭

山々は緑に色好き、若葉が目にも染みる頃になりましたが、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。

いつも健将ライフの商品をご愛用下さり誠にありがとうございます。

腸内快覧板もお陰さまで六十八号を数えるまでになりました。ありがたいことです。

この辺で今一度、健将ライフの原点に触れてみたいと思います。

私たちが健康食品の生産に取り組んだ動機は、「食材の質は土にあり」から始まっており、元気を支える活力の元は食にあります。



その食材も安全で美味しい野菜は土作りにあるということ、土作りに取り組む農家に学んだからです。

農業を使わず育つ土の条件を知るにつけ、そこには自然の神秘が繰り広げられていました。

その土の条件は、

一つ目は作物の育つ土の元素構成が生命の営みに適しているミネラルバランスである事。

二つ目に有機物が適度に含まれている事。

三つ目に水分が適度にあり、有機物を分解する微生物が活躍している事。

更に驚いた事は、それを生産する農家の人の愛情が作物の元気に影響している事です。

それらの条件を全て整えたご苦労の結果、初めて無農薬の野菜やお米が生産されている事に、感銘を受けたことを今でも忘れることが出来ません。

この気付きのご縁を頂いたのは、医薬品の方でお取引を頂いていた安藤孫衛先生でした。

それをきっかけに日本総合医学会に参加することができ、今日があります。

病気に悩む多くの患者さんを見るにつけ、薬での解決思想には限界と問題点を感じ、病気の予防と回復は、人体にとってバランスの取れたミネラルや微量元素だと気付き、健康食品の開発に取り組み始めて、はや四十年近くたちます。それがアルファルファを製品化した動機でした。

次に微生物の働きに注目し、後に目黒研究所との共同開発により納豆菌、乳酸菌の製品化へ

とつながりました。

もうひとつ残された問題は愛情掛けて育てるプロセスです。これはストレスが多く過労な状態なのか、笑いがあり、朗らかに暮らしている状態なのか、食べ物を最後に分解している腸内細菌の仕事に大きく影響しているからです。

そのことから『愉快じゃないと元気ではない。元気の元は胃腸から。元気の元は感謝から。親とおなかの根っ子』最近では、そういう思いに至っています。

命の原点を考えるに、父母無しに今の自分はありませんし、両親への感謝の気持ちがあるのと、健康の原点である様に思えてきました。

腸内細菌に良い仕事をしてもらうのに欠かせない、明るく、ニコニコと笑いのある生活は、どれだけ腸内細菌の生命力を支えているか計り知れません。

これらの思いから腸には愉快的な生活が一番大切です。皆さんの幸せの根っ子作りに役立つレポートになろうとの思いが腸内快覧板に込められています。

皆様の健康なご活躍をお祈りします。



自分の健康は自分で守ろう

佐々木俊雄

昔は病気ではなく健康に暮らしていた人が、現在では「あなたは○○○○です」と治療を勧められる。いわば病気を医者を作る時代になってきました。何故でしょう。

専門家の集まりである学会が診断基準を大きく引き下げたからです。

今までは病気として扱われなかった検査数値の人も「病気です」と言うことになったのです。

人は弱いもの、医者から検査数値が高いから降下剤でこれ以下に押さえないければなりませんといわれたら、そうですかと病気になった気持ちになり、総合的には自分の命を危険に曝していることに気が付いておりません。

病気になったと言うことがストレスになり、さらに体調不良と薬の副作用によって、その副作用を抑える薬が処方され、薬漬けの生活に陥り、心身ともに病気になっている人が多いのではないのでしょうか。

医者の大半は治療法や薬剤の資料を自分自身で集めて検討し、確たる証拠を築き上げて治療方針を決めているわけではありません。学会の決めた診療指針に従って方針を立てています。



健将ライフ学術顧問
佐々木 俊雄氏



では学会はどのようにして診療指針を立てているのでしょうか。

大きな欠点を上げるならば現代医学が専門的に細分化されすぎ生命本体を総合的に見ていない点にあると思います。

例えば心筋梗塞による治療効果だけを見るとコレステロール値は低いほど危険度も低くなり220mg/dl 以上になると急速に危険度が高まります。そこでこの数値以下に抑えようと診断基準が定められたようです。

しかし総合的に見た場合は免疫力の低下などによる感染症やNK細胞の弱体化によるガンの発症などの危険度は大きくなり、むしろ240mg/dl 以上の人のほうが死亡率もガンになる危険度も低いのです。

【あなたは高脂血症です。降下剤で治療しましょう】と医者から言われた場合、心筋梗塞の危険を選ぶか、総合的な面から見た自立度（自分で人の助けを借りずにトイレや入浴、炊事などの軽作業がどれ位までできるか）や、ガンの危険を避けるほうを選ぶか、その選択はあなた自身なのです。

自分の健康は自分で守っていくための参考にして頂きたいと思います。

$$\text{LDL 比} = \frac{\text{LDL コレステロール値 (悪玉コレステロール)}}{\text{HDL コレステロール値 (善玉コレステロール)}}$$

LDL 比	血管内の状態
1.5 以下	きれいで健康な状態
2.0 以上	コレステロールの蓄積が増えて動脈硬化が疑われる
2.5 以上	血栓ができている可能性もあり。心筋梗塞のリスクも

悪玉コレステロールは動脈硬化を促進する悪い奴・というイメージがありますが、生体ホルモンでも長寿と関係が深いジヒドロエピアルドステロンと言う老化予防ホルモンや、免疫や炎症を制御するステロイドホルモン、また認知機能、骨代謝にも影響する男性ホルモン（テストステロン）の原料となっています。近年、世界各地で食事療法や薬物でコレステロール値を下げ、虚血性心疾患がどの程度減るかを調べる研究が行われました。その結果、虚血性心疾患は減ったものの、自殺、ガン、事故死が増え、死亡者総数が増えたと報告されています。また、コレステロール値が低いと、うつ病の発生率が高まり、年齢とともにその傾向が強まるといわれます。これらのことからコレステロール値はある程度のレベルを保つのが健康的で、低ければ低いほど良いと考えるのは、まちがいいといえるでしょう。

達磨の経済学



高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

訃報のお知らせ

高野山真言宗慈明院 名誉住職 吉住明海様が平成27年3月17日にご逝去されました。皆様にお知らせするとともに謹んでご冥福をお祈りいたします。

明海和尚の訃報を耳にして、あまりに突然のことで私たち社員はみな茫然とするばかりでございます。あれだけ元気で、全国の講演会で引つ張りだこだった和尚が63歳という若さで卒然と逝かれたことは、私たちにとつては余りに大きい痛手であり、一同深い悲しみに包まれております。

和尚の講話は、涙あり、笑いあり、教訓ありと、人の心をとらえるのがとてもお上手で、お話を聞く度、一回り大きくなれそうな自分がいることに気が付かされていました。和尚の大きなお体からは想像できないような優しい眼差しと、穏やかな声は今でも耳に焼きついています。毎号ご寄稿頂いておりました記事も内容が深く、人生を考えさせられるものでした。

また、息子さんである吉住大慈住職が喪主挨拶の時に、明海和尚のある同級生の話をされました。その同級生が葬祭場の前を偶然通りかかり、お名前をみて驚き、夜訪ねて来られました。そして翌日の早朝、夢を見ましたと、再び訪ねてこられました。その夢とは中学生の頃の会話で、明海和尚に「自分は徒歩や自転車を通っているのに、いつもお前はバイクで送ってもらっている」と言うのと「俺足がないもん」とあつてからかと言われたというものでした。

その方は和尚にそう言われるまで、和尚の両足が義足である事に気が付かなかったそうです。「足が無いのもひとつの個性、何事も自分の心ひとつで決まる」と言われていた明海和尚の物事にこだわらない寛仁大度な生き方は「いかに長生きをするかではなくて、死ぬまでに何をするか、何を残すか」と言われているような気がしました。

これから明海和尚のご教訓をそれぞれの身に生かし、和尚の何よりも道義を全うする精神をわがものとし、皆様と共に健康で長寿を全うできるようなより良い情報をお知らせしたいと思います。また次回からは慈明院三代目住職吉住大慈様にご寄稿をお願いしております。皆様楽しみにしてください。



自然の见えない力を味方につける秘訣・・・感謝は健康の近道



④感謝の気持ちが健康に作用する

私たちは、どんな時にも感謝することは、大変難しいです。自分に不幸なことが起きると、他人と比較して不平不満を言いたくなります。しかし、感謝の対象はどこにでもあります。朝、元気で目が覚めることも感謝ですし、美味しく食事ができることにも感謝です。何かに感謝することで、自身の幸運を噛みしめハッピーになれます。しかし「感謝」は幸せになる事だけではないのです。感謝には更に4つのメリットがあります。

1. よく眠れる

ありがたいと思って床につくと早く眠りにつくことができ、長く寝られるという結果になり、特に寝る前の15分ほど、日記などに感謝すべきことをいくつか書き出してみると効果大だそうです。

2. 心臓に良い

感謝をする、すなわち心穏やかに過ごすことは心拍変動に影響します。鬱血性心不全や冠動脈疾患の患者の高血圧や、突然死の予防になります。

3. 体が丈夫になる

感謝することで、前向きにまた楽観的になり、ストレスを解消し、免疫力が高くなります。常に感謝を忘れない人の方が、そうでない人に比べ健康的な生活を送っています。

4. 成績が上がる

感謝による効能は心と体だけにとどまらず、成績をも左右するそうです。

すべてのことに、感謝する習性を持つまでに成長した人は、他人が見落とすような感謝の種を見つけ出し、心から感謝の心を持つようになります。健康に大きく貢献します。



きれいな腸は病気にならない

NO.68

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？

腸内細菌バランス大切に・・・病気との関係、解明進む No. 1

抗生物質や食生活で乱れる

健康の維持に大切な役割を果たしていると考えられている腸内細菌。人間の腸には約一千種類も存在し、腸内細菌のバランスの乱れとアレルギーなどの病気との関係もはっきりしてきました。一方で遺伝子解析技術の進展などから従来の善玉菌や悪玉菌といった分け方枠に収まらない性質も見え始めています。食生活の乱れや抗生物質の使い過ぎなどでバランスを崩さないことが大切です。



腸内のカンジタ菌が通常の 100 万倍になる！

筑波大学医学部系の渋谷彰教授はこう話しています。「抗生物質で腸内細菌のバランスが崩れると喘息が悪化することが明らかにできた。

マウスに抗生物質を与えると乳酸菌などが減る一方でカビの一種であるカンジタ菌が異常に増殖。通常は無害なカンジタ菌が作り出す物質が血液を通じて大量に肺に達し、喘息などがひどくなった。抗生物質の種類によって異なるが、最も多い場合は2週間で腸内のカンジタ菌が通常の100万倍に増えた。腸は口から入る食物などを介して直接、体外に通じていて、病原菌の攻撃にもさらされやすい。人間を病気から守る免疫細胞の7割は腸に集まっている」。

刺激で育つ免疫力・・・抗生物質は使いすぎないこと

腸内細菌が腸に棲みつくことが刺激になって免疫力を育てるとともに、免疫の働きを助けていると考えられています。抗生物質は感染症の治療には有効ですが、使いすぎると関係のない腸内細菌を殺す影響でバランスが崩れる危険もあるわけです。

腸内細菌のバランスを崩す原因は、抗生物質の投薬など医療行為だけではありません。食習慣やストレスなど生活習慣からの影響も大きいのです。腸内細菌の研究で知られている光岡友足東大名誉教授は善玉菌を多く含む食べ物、また善玉菌の働きを良くする食べ物を多く摂る事が効果的と話しています。

乳幼児に多くの細菌に接することが大切・・・清潔すぎるのは考えもの

更に渋谷教授は「乳幼児期にどれだけ多くの細菌に接しているかも大切とわかってきた」と言われています。腸内細菌は母親の胎内にいる間は存在せず、生まれた後に口にする食べ物などを通じて体内に入り、腸に定着しま



す。出生直後の乳児は20～30種類の腸内細菌しかありませんが、離乳食を始める2歳頃になると、急速に増えて大人近くになり、その後は15歳～20歳頃まででだらかに種類が増えます。急増する時期に清潔しすぎる環境に置くと腸内細菌の種類が十分に増えず、大人になってもバランスが悪いままになる危険性があります。乳幼児期に屋外で土を触って遊んだり、おもちゃをしゃぶったりする経験は大切です。

「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、酵素などもしっかり持つ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と整える乳酸菌・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。