

NO. 73

腸内快覧板

9月 Sep. 2015年

発行所/おみかみさいき健康クラブ

福岡県福岡市東区松香台1-2-1

TEL092-674-4788 FAX092-661-1051

ミネラルと熱中症

株式会社 健将ライフ
代表取締役社長 箕浦 將昭

清涼しい秋になり、山やハイキングに出かける良い季節となりました。皆様におかれましては益々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ありがとうございます。

今年の夏も熱中症で搬送された方が多く出ました。

「熱中症」とは、簡単に言ってしまうと、汗をかいているのに水分補給やミネラル（主にナトリウム）補給が追いつかない状態です。

つまり、水分と塩分が汗で失われてしまつて不足状態となり、「熱中症」という症状となつて表れ、重症の場合は不幸にも死に至ります。

「熱中症」の予防は水分と塩分を補つてあげれば良いのです。当たり前と言えば当たり前の事です。

ここで熱中症を教訓に、ミネラルの生命活動に果たす役割と代謝を少し述べておきます。

戦国時代、上杉謙信が、仇敵武田信玄に塩を送った事はあまりに有名な話です。海から進化したきた陸上動物である人間も、塩分無くしては命の営みが出来ません。

自然塩は塩化ナトリウムをはじめ豊富な種類を含むミネラルの宝庫です。

減塩の中で塩分を気にするあまり潜在的ミネラル不足になるのかもしれない。

栄養生化学療法で先駆的な米国メリディアン・バレエ臨床試験所は、血清、赤血球、白血球、毛髪、血中のアミノ酸を総合的に査定してミネラル値を厳密に測定して調査しました。

この検査によれば、何となく体の不調を訴えている人は例外なく、何らかのミネラルの欠乏状態にあることがわかりました。

日常の食事はごく普通で偏りが無いと思つている人たちがばかりで、大多数の人は慢性的にミネラルの欠乏状態にあると思つて間違いないと同試験所は指摘しています。

人体の体重の六十〜七十パーセントは水分ですが、単なる水ではなく生命維持のために必要必須のミネラルが溶けている電解質の液体となっています。

そして、その液体は、細胞内液（細胞の中の水）と細胞外液（細胞の外にある水）のふたつがあり、細胞外液は血漿水と細胞間質液に分かれ、体重の五十パーセント近くが細胞の中の水としてあり、十五パーセント内外が間質液、五

パーセントが血漿という分散をしています。細胞の内外は細胞膜でへだてられ、その内外を結ぶトンネルをイオンチャネルと呼びそのトンネルを通じて水とミネラルが入り移動することにより細胞は動いているのです。

そのため、人体にとってミネラルバランスを保つという事は、生命を維持することと他ならず、食べた物によってそのバランスが保たれるのは当然のことです。

食べる物のミネラルバランスが悪ければそのバランスが崩れるのは当然なことで、現代は食べる物のミネラルバランスが悪くなつてしまった時代といえます。

近年の食材は大変便利で美しく、美味な物がなんでも手に入りますが、一方、私達は精製された原料（白米・小麦・その他）を使用し、量産加工された物を利用して使います。食事内容の改善と微量元素が豊富に含まれているミネラルバランス食品「スーパーベジブル」を補助食品としてご利用いただき、明るい毎日を送ってほしいと願っております。

朝夕と日中との温度差がありますのでお風邪などひかれませんようご自愛下さい。



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

第三章

病気になるしないセロトニン生活のすすめ

【セロトニン睡眠法のメリット】

不眠症は睡眠の質によって、入眠障害、中途覚醒、早期覚醒、熟眠障害の四種類がある。

不眠症から抜け出す為には、身体的、精神的な病気の治療が先決で、睡眠薬に頼らない生活にする、メラトニンをきちんと分泌できる環境を整えていく事が大事である。

不眠にもセロトニンもメラトニンも関係のない睡眠時無呼吸症候群がある。五秒以内であれば問題ないが三十秒から一分呼吸が止まってしまう場合は、脳が酸欠状態になってしまうので問題である。

原因は【いびき】であるが、その原因の一つが肥満である。アデノイド肥大によるのは、子供に多い。幼児期に大きく、大人になると萎縮して小さくなるからである。

依存症というのは脳内物質ドーパミンの暴走によって起こる病気である。セロトニン神経はこのドーパミンの暴走を制御してバランスを保つ働きがあり、不安やストレス反応に関係が深いノルアドレナリン神経もセロトニン神経によって制御されている。

ノルアドレナリン神経が強くなりすぎるとパニック障害になる。

メラトニンは老化の大敵である活性酸素を除去する



健将ライフ学術顧問
佐々木 俊雄氏



働きがある。

人間の体はサプリメントに頼ってしまうと、自分の体でつくる事を怠けてしまう傾向にある。

アンチエイジングの為に、食品添加物を沢山摂らない、禁煙、禁酒、紫外線、車の排気ガスを避ける、過度な運動をしない、ストレスを溜め込まない。

不眠や生活の乱れで肌が荒れたり、疲れた顔をしていると思ったら、生活を振り返りセロトニン睡眠を取り入れてください。

第三章のまとめ

＊セロトニンにはうつを防いだり、改善する効果がある。同時に心のバランスをとる作用があるため、パニック障害や依存症の改善にも役立つ。

＊メラトニンは寝ている間に活性酸素を除去する働きがある。その結果、生活習慣病を防いだり、アンチエイジング効果を発揮する。

＊メラトニンは免疫細胞を作る胸腺に働きかける為、免疫力がアップする。

＊メラトニンは自前の睡眠薬。薬やサプリメントに頼らず、メラトニンが出る睡眠を心掛ける。



セロトニンの原料

トリプトファンを多く含んでいる食品

バナナ、牛乳・乳製品、卵黄、落花生、ナッツ類、大豆製品、のり、赤身の魚（まぐろ、かつお）、ごま等

＊トリプトファンはビタミンB群、マグネシウムなどと一緒に脳内でセロトニンを作ります。



より良い睡眠の為に次のことに気をつけましょう。

生体リズムを崩さない為には・・・

- ◆ 規則的に睡眠をとる
- ◆ 目覚めた後、窓際の太陽の光があたる場所で 30 分以上過ごす
- ◆ 朝、晩の食事は決まった時刻に摂る
- ◆ 夕方に、簡単な体操や散歩などの軽い有酸素運動を 30 分程度する

寝る前は心も体も穏やかになる為には・・・

- ◆ めるめのお風呂にゆっくりつかる（38～40 度ぐらい）
- ◆ ハーブティーやアロマセラピーの良い香りでリラックス
- ◆ 眠りを誘う音楽で心を落ち着かせる（ただし、消灯時には音楽も止める）
- ◆ 寝室や夜のリビングルームの照明は明るさを控えめ
- ◆ 空腹感を和らげる（ただし、食べ過ぎ注意）

達磨の経済学



高野山真言宗慈明院住職

吉住 大慈

初盆なんです

高野山真言宗慈明院住職

吉住大慈

「今年、初盆なんです。」お盆参りの最中にあるお宅で言われてドキリとした。はて？こちらの自宅で新仏（しんぼとけ）初盆を迎える仏様の事）さんはおられなかったハズだが・・・お葬式をした覚えもないし。訝っているところ家人に告げられる。「愛犬の初盆なんです。」

あつ！そういえば・・・いつも愛らしく尻尾をふりながら、玄関で迎えてくれた小型犬が居なかった。前回お参りに伺った時に、体調を壊してぐったりと横たわっていたのだが、今年の春に亡くなったとの事。

寂しげに愛犬の思い出を語る家人の目には、うつすら涙が滲んでいた。

有名なイギリスの諺がある。

「子供が生まれたら犬を飼いなさい。子供が赤ん坊の時、子供の良き守り手となるでしょう。子供が幼年期の時、子供の良き遊び相手となるでしょう。子供が少年期の時、子供の良き理解者となるでしょう。そして子供が青年になった時、自らの死をもって子供に命の尊さを教えるでしょう。」

人と犬との付き合いは長い。そんな歴史を物語る諺である。

現在、ペット犬の死因トップ3は「癌、心臓病、腎臓病」なのだそうだ。また肥満による糖尿病や痴呆まで診断される事もあるという。飽食や長寿に蝕まれているのは人だけではないようだ。

昔、あるマンガでこんな問いがあったのを思い出す。「飼い犬と野良犬・・・幸せなのはどっち？」「答えは犬に聞かなきゃわからない。」

お盆には祖先が帰ってくると云う。人が迷わずに帰ってくるのだ。帰巢本能の優秀な犬が帰ってこれないハズはなからう。

きっと祖先のお供をして、家族の元へ帰ってきた事だろうと、初盆を迎えるワンちゃんの冥福を祈った。



合掌

自然の见えない力を味方につける秘訣

⑨活性酸素を抑えよう！

『健康（管理）っていうのは目に見えないものを見る力』

同じ年齢でも若々しい人もいれば、老けて見える人もいます。人によって老化の度合いが違うのはなぜでしょうか？いかに活性酸素の働きを抑え込むかが、老化のスピードをコントロールするカギといわれています。



私たちは、酸素を体内に取り入れる時、約2%分が強い酸化作用を持つ活性酸素になるといわれています。もともと活性酸素には、その強い攻撃力で体内に侵入したウイルスや細菌を退治するという大切な役割があります。ところが必要以上に増えてしまうと、健康な細胞まで酸化してしまうため、老化の引き金になります。

抗酸化作用の多い主な食品

- ① バナナ
- ② カボチャ&ニンジン
- ③ キャベツ
- ④ ニンニク、ショウガ
- ⑤ 蕎麦
- ⑥ 大豆のイソフラボン
- ⑦ 緑茶
- ⑧ ベリー類
- ⑨ アボカド
- ⑩ アーモンド



活性酸素を発生させる原因は、その他、紫外線、大気汚染、化学物質、電磁波、農薬などがあります。現代のライフスタイルでは活性酸素にさらされずに過ごすことは難しくなっています。

しかし、こうした活性酸素の攻撃から身を守るため、私たちの体には“抗酸化”が備わっています。その中心が、活性酸素から酸素を奪い取って攻撃力をなくす「抗酸化酵素」です。この抗酸化酵素の働きを助けているのが、食事などから摂り入れる「抗酸化成分」です。体内で活性酸素が発生しても、こうした抗酸化システムがいつもしっかりとしていれば、体の酸化を防ぐことができます。

きれいな腸は病気にならない

NO.73

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・・・①入浴でおなかから温まり体温を上げて元気に！

*入浴すると免疫力が5～6倍になる

昔からお風呂は体にいいと言われていました。湯船にじっくり浸かって体温を一度上昇させることが健康増進の鍵となるからです。体温が一度下がると免疫力は37%低下し、逆に一度上げると5～6倍に向上すると言われています。現代人は運動不足や空調の効いた部屋での生活、冷たいものの摂りすぎ、ストレスなどの影響で体は冷え切っています。といっても運動習慣や食生活の見直しは一朝一夕にはなかなか出来ないようです。そこで手っ取り早く体温を上げるのに有効なのが湯船での入浴なのです。



*白血球が活発に

湯船に浸かりじんわりと全身に汗がにじむと、深部体温（体の中心部の温度）は平常時よりも一度高い38度前後になります。体内に侵入した細菌やウイルスなどやっつける白血球は37～38度で最も活発に働きます。入浴で体の芯まで温まれば、白血球の自己防衛網としての働きが活発になり、病気を防いでくれます。これがシャワーだけだと体の表面しか温まらず、深部体温を一度上げることはできません。

*他にも湯船で温まる利点は多いのです。

血管が広がり血流がスムーズになり、白血球や栄養物が体の隅々まで行き渡ります。発汗によって老廃物が体内から排出され、新陳代謝が促進されます。副交感神経が刺激されリラックスしてぐっすり眠れます。入浴はあらゆる臓器や神経に相互に作用し、総合的に健康に導いてくれます。

*美肌効果もあります

38～41度のややぬるめのお湯に、保湿効果のある入浴剤を入れ、女性であれば化粧をしっかりと落とした後で、20～30分浸かります。体を芯からじっくり温め、毛穴を十分に開かせて、毛穴に詰まった汚れや細菌を浮き立たせましょう。血行が良くなることで肌の新陳代謝もアップしますし、入浴剤の保湿成分が肌に浸透して乾燥を防ぐので、たちまちしっとり肌に早変わりです。

忙しい日々流されて、毎日お湯に浸かる時間もないし面倒だといふシャワーだけで適当に済ませてしまうバスタイムですが、お湯に浸かることは本当に健康に良いということを知らない人が多いのではないのでしょうか。また、なんとなく毎日お湯に浸かってはいるという方にも、せっかくのバスタイムをなんとなく過ごしては、とてももったいないのです。ちょっとしたひと工夫で、翌朝の体に違いが出ます。秋は湯船にじっくりと浸って免疫力を上げる良い季節です。



「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。