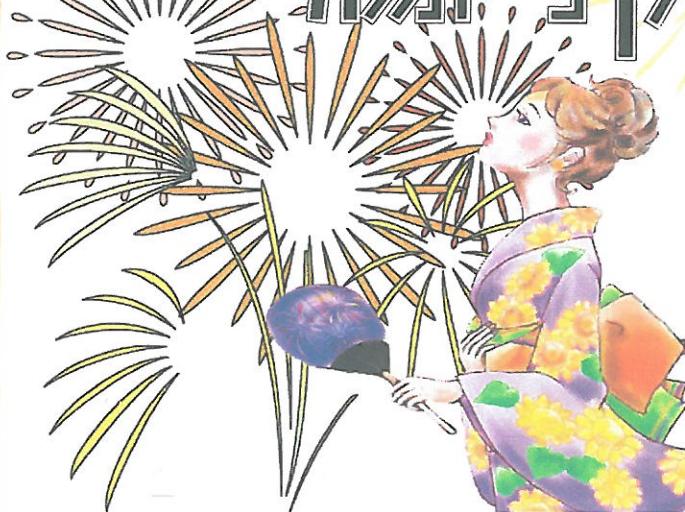


No.168

# 腸内検覧板

7 2014年  
Jul.

発行所/おなかいきいき健康クラブ  
福岡市東区松香台1丁目2番1号  
TEL. 092-674-4545  
FAX. 092-661-1051

**ミネラルが生命の代謝を活性化する**

元気満まん堂 篠浦将昭

涼しげな風鈴の音が聞こえる季節となりましたが、会員の皆様はお変わりなく益々ご健勝のことと思ひます。

いつも元気満まん堂の商品をご愛用下さりありがとうございます。

体の不調があると訴えている人は、例外なく何らかのミ

## 化学肥料の悪影響

一方では薬が効かない、昔はこんな副作用が出ていなかつた、などといった患者さんが増えてきました。本当に何だろうと、二十年数年前から私もその原因に強い関心を持つていました。

そこでわかつてきたのは、農業における化学肥料の多用による作物の影響です。

やがて、時間が経過するにつれて、過剰な化学肥料の影響が見え始め、野菜も稻も日持ちが悪くなり、一見よく育っているようにみえる果樹が花もさせず実も結ばない。

これは化学肥料によつて增收を続けているうちに土が次第に衰えてきたからです。そのため一転して病氣の発生や収量が激変する事態となつ

力のメディアン・バレー臨床試験所が発表しています。食べ物からミネラル・微量元素が摂取できにくくなつた現代では、体の中のホルモンや代謝が低調になつてしまい、結果として体の不調、不定愁訴に悩む人が増えてきました。

今は化学肥料で増産した作物を街に持つて行つて食べさせています。糞尿として出てくるべきミネラルは全部地下道へ直行し田畠には還りません。昔は赤土を田にいれたり、枝打ちしたものを作り焼いてそれを広げて、という作業をしていました。ミネラルそのものを土に還してしまったのです。

しかし、今はそのミネラル循環がうまく転回していません。ミネラル、小さな小さな微生物と植物と動物の連環が全部断ち切られています。栄養の足りない作物（ミネラルの欠乏した土で育つたヤシや穀物）が流通し、それを食べて生きている私たちの生命力が衰え始めています。

**土が健康になれば人間も健康になる**

生命の代謝を担つてゐるものは酵素であり、その酵素を活

てまいります。猛暑が心配されますが、くれぐれもお体にはお気を付け下さい。

これから本格的な夏がやつてまいります。猛暑が心配されますが、くれぐれもお体にはお気を付け下さい。



# 長寿雑学

高血圧は薬で下げるな！

阪南中央病院勤務 NPO法人医療  
ビジネスセンター代表 浜六郎

第二章 薬で下げる危険を示す

これだけのデーター

薬の効果を確かめる最も適切な方法はランダム化比較試験です。次善の手段として疫学調査を見ます。

日本で実施された【NIPPON研究】唯一のプラシーボ対象ランダム化比較試験の結果では $180/100$ までは降圧剤は不要で、むしろ降圧剤は有害であるようだと結論がでています。

降圧剤を使用した人と使用しなかつた人の間で、死亡率も心臓病や脳卒中など合併症の発症率にも統計学上優位な差は見られなかった。さらにガンの発生率は降圧剤を使用した群のほうが使用しなかつた群に比べて多く、循環器以外の病気全体でも重大な病気にかかる確率が高い傾向にありました。脳梗塞でさえ降圧剤を使ったほうが多いくらいでした。血圧を見ても試験開始2年目までは降圧剤を使用した群が低かったのだが3年目には差がなくなります。

つまり、降圧剤を使用しなくとも、減塩、節酒、軽い運動、減量等の指導によ

り長期的には血圧は下がってくるということです。



満まん堂学術顧問  
木俊雄氏

安易に降圧剤を使用しないほうが死亡の危険は少なく、長生きだ、と言うことです。

ヨーロッパの調査では、高齢者では降圧剤の効果はない、と言う長期臨床試験の結果があります。 $160/90$ から $239/90$ から $119$ ときわめて血圧の高い高齢者を対象としてさえ、降圧剤は寿命を延ばす効果は示せなかつたのです。

フィンランドの調査は5年間の臨床試験の後、合計で18年間追跡調査をしています。5年後の結果は積極療法を加えてよかつたのは、ただ脳卒中が減つただけで、死亡は積極介入群のほうが多いかったです。

心筋梗塞になつた人も積極療法のほうが多かつたのです。18年後非介入群と積極介入群の死亡相対危険度は $1.5$ となり5年間積極介入したことにより死亡危険度が5割増えたのです。

心臓病以外の循環器による死亡は統計学的に有意な差はありませんでしたが、心臓死の相対危険度は積極介入群で2倍以上になりました。

又、事故死や自殺においては積極介入群の相対危険度は16倍にも達しています。これはうつ病などの精神系疾患となんらかの関係があり、反射神経を鈍らせる作用が薬剤にあるのではないかと思われます。

$60$ 才未満でも $180/100$ まで無治療でよい血圧治療の利益と害のバランス

を考えると、血圧はできるだけ薬で下げないほうがいいと言うデーターがあります。若くして高血圧になつた人の危険度は比較的高いと言えます。

71歳以上では下が $110$ 以上あつても慌てて引き下げる必要はないことが分ります。直ぐに降圧剤を飲むのは不要かつ有害でしょう。

日常生活の中に有る、血圧を上げている原因を探してください。それを改善していけば、血圧は自然に下がつて行くでしょう、慌てて薬を飲む必要は絶対ありません。

高齢者の血圧を新ガイドラインまで下げる

げることがどんなに危険なことか、ここまで読まれた方はご理解いただける」とと思思います。

ほくも  
かなうの

血圧がかなり  
高いですね

先生すぐに血圧が  
下がる薬を下さい

薬ではなくて  
食事療法にしましよう

え!  
頑張れば大丈夫ですよ

あの…  
ドッグフードなんですが…



# 達磨の経済考

高野山真言宗慈明院名譽住職

吉住 明海

## 握り飯と味噌汁

大阪、難波から高野山まで、南海電車で登る。

昭和45年大阪万博で賑わっている頃、高野山大学の寮に入ったのが、まだ寒い4月であった。

5月には高野山の行事のため、一週間ほど大学が休みになる。実家に帰る者、バイトに精をだす者などで100人ほどいる寮が

誰一人いなくなってしまう。。。

休暇の一日だけ、用事で大阪に下山し、直ぐに高野山に戻る事にした。

南海電車に乗って、極楽橋まで、此処からはケーブルカーに乗り換えて、一気に急斜面（不動坂）を登り、やっと高野山駅・終点にたどり着く。

ケーブルカーの乗り場の階段が、高野山駅のものは、かなり急で幅が狭い、おまけに霧で濡れて滑りやすいのである。滑りそうになつた。両足義足で膝が残っている右足で、踏ん張つた、転倒はしなかつたが、膝が音を立てて軋んだ、激痛が走る。何とか寮まで戻り、義足を外したら、見る間に腫れあがつてしまつた。義足が入らないほど、一晩中激痛で一睡も出来なかつた。

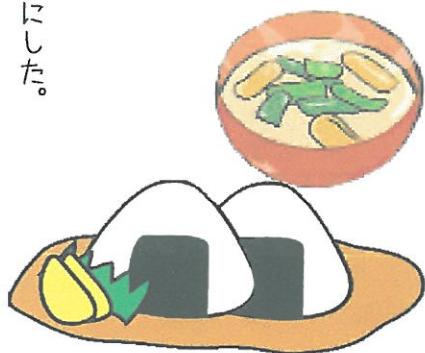
誰一人、寮にはいない。電話は二階の端っこにあるが、そこまで義足を装着出来ないから、一步も動けない。。。

二日目も誰も来ない、喉は乾く、腹も減る、さすがに三日目の夜になると、自然に涙がこぼれってきた。。。次の日朝になって、庭を歩く足音がした。

急いで窓を開けてみたら、台所の調理のおばちゃんが、掃除にやつて來たようである。

「おばちゃん！」　おばちゃん。。。」と大声で呼ぶと、飛んできてくれた。氷嚢と握り飯　味噌汁を持って、涙を流しながら頂いたのを思い出す。名前も顔もよく知らない、おばちゃんが、治るまで親身に面倒見てくれた。

「あなたの、お母さんの気持ちになつたら、当たり前のことや。。。」言葉が身に染みた。卒業以来、40年ぶりで、88才のおばちゃんが、博多駅に降り立つた。その笑顔見たら、あの日の事が、鮮明に思い出されて、言葉が詰まつてしまつた。



## おなかいきいき健康法 ベーシックセット

商品紹介

A セット



合計12,600円  
(本体12,000円)

「元気の元は胃腸から」、おなかの健康は病気予防の原点です。  
「おなかいきいき健康法」のベーシックセットで、ストレスに負けないからだを作りましょう。

アルファルファ加工食品  
ミネラルバランス食品



納豆菌加工食品



スーパー乳酸菌の納豆菌



## 2014年 会員制度のご案内

元気満まん堂の商品購入には2つの会員システムがあります。

あなたに合った良い商品こそ継続が大切です。

定期お届けで注文忘れがありません

元気満まん堂 会員 (入会金 無料)

会員特典 1) 定期的ですので、継続的に飲むことができます。

2) 6ヶ月継続購入すると自動的に2,000円獲得。

3) 健康に関する様々な情報がお手元に届きます。

いつでも好きなときにご注文

元気満まん堂 フリー会員

会員特典 「注文書兼フリー会員申込書」に必要事項をご記入頂ければ、いつでも「おなかいきいき健康法ベーシックセット」をご購入頂くことができます。

## 伝言板



ご案内

### 会員さんの伝言掲示板

より健康になった 愛媛県 60歳 男性

私は現在Bセット(いちょう元氣・元祖元素)を定期的に飲んでいます。

一度倒れました。脳血栓でした。

現在薬も飲んでいますが、それだけでは不安なので飲み始めました。

Bセットのイチョウ葉エキスは脳の血流を良くするというので、信じて飲んでいます。

倒れてから5年が経っていますが、今のところ再発もせずに元気に暮らしています。

以前は便秘をするなどおなかの調子も悪かったのですが、おなかの調子も良くなり、悪い所は一つもないと言った感覚でしょうか。

もちろん、風邪も引きません。

倒れた時、友人が薦めてくれたのがきっかけでした。友人に感謝です。

これからも続けて飲み

続けていきたいと思います。



### 笑って長生きシリーズ⑨

おはようからお休みまで笑顔が一番

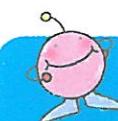
幸も不幸も自分の心のもちよう一つです。下の図は何に見えますか?ウサギ?鳥ですか?見方は見ようとする気持ちで変わるものです。どちらも思わなければ見えないのが、この図の特徴です。

人の良い所を見ようとすると、どんどん素敵なお光が見えてきますが、人の問題点ばかりを見つめてしまうと、そればかりが浮き彫りにされてしまって、見つめている人の顔から笑顔が消えてしまいます。

笑顔になるのは、まず自分自身の心のハンドルをいつも明るい方へ向けて運転することです。そうすれば、事故もなくいつも元気な気分になります。

朝起きた時から、夜寝るまで名ドライバーになります。

そして終点までハッピードライバーとなってたどり着きましょう。



お知らせ

- 元気満まん堂ベーシックセットお買い上げの方は送料はすべて無料です。  
ご希望の方はTELまたはFAXで元気満まん堂までお申し込みください。



お願い

元気満まん堂では、元気満まん堂商品(各セット)のご愛用後の体験談の寄稿を募集しております。  
なお、体験談をお寄せいただいた会員様には、お礼と致しまして、粗品を送らせていただきます。  
何卒よろしくお願い致します。

### ■編集後記

今年は今まで一緒に頑張った一馬君とのコンビを卒業し、新しいパートナーのお馬さんルイッジ君とコンビを組むことになりました!まだまだ息がぴったりとは言えませんが、今年も全力で頑張るぞ~!

あなたの健康応援団

元気満まん堂 FAX 専用フリーダイヤル

0120-49-9993

URL...<http://www.manman.co.jp/>

