

No.169

# 腸内快覧板

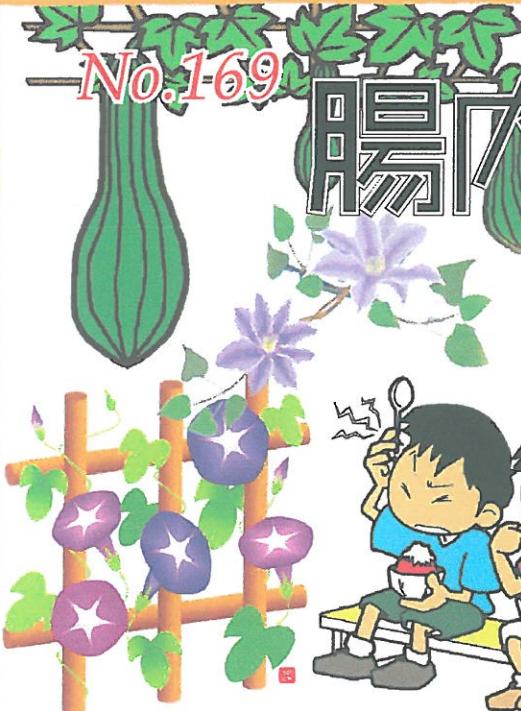
8 2014年 AUG.

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

## 冷たいものの中毒

梅雨もあけ、本格的な夏がやつてまいります。会員の皆様にはお変わりなくご健勝のことだと思います。

いつも元気滿まん堂の商品をご愛用下さりありがとうございます。



しいものです。

しかし、冷たいものの飲み過ぎ、クーラーの中での生活は大人から子供まで、芯から身体を冷やしてしまいます。

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ます。冷たいものを見ており、腸にストレスをかかる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、腸内の常在菌までもが血液中に大量に流れ出し、身体の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1℃下げる、新陳代謝が5%落ちるとのこと。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、『冷たいもの中毒』をはじめ、環境ホルモン、鎮痛剤、抗生素質、添加物などが挙げられています。

このことは、元気滿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、元気満まん堂の「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。

元気満まん堂の会員Aさんのお子さんで、平熱が1℃上がったとの報告をいたしましたことがあります。腸内細菌の活性化は体温を上げることにも役立つていて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。

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りますと述べられています。

【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です。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ことが出来ます。

元気満まん堂の会員Aさんのお子さんで、平熱が1℃上がったとの報告をいたしましたことがあります。腸内細菌の活性化は体温を上げることにも役立つていて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。これからますます暑くなりますが、皆様も炎天下に負けない体力を養い、今年の夏をのり切りましょう。



# 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

第三章 血圧は自分で測る

血圧は一日のうちでも激しく変動します。激しい運動をすれば筋肉や脳がたくさん酸素と栄養分を必要とするために心臓を働かせて血圧を上げ、組織にくさんの血液を送り込むからです。

ストレスがあるとその危機的状況を解決するために脳がしっかりと働く必要があります。脳に血液をたくさん送ります。血圧が高くなるのはこのような場合、必要な理由があつての事ですので一時的な変動にとらわれてはいけません。

一般的な血圧上昇に合わせて血圧を下げていたのでは、脳や体の大切な組織が、酸素不足・栄養不足に陥り不都合が生じます。病院に行つただけで血圧が上がる人もいますし、暗算をするだけでも30位簡単に上がります。

深呼吸をすると血圧は下がります。

一般には20回ほどするのが適当とされていますが、腹式深呼吸が出来る人は10回ほどでよいようです。

病院で測定した一度や一度の値で高血圧と決め付けてしまう必要はありません。少なくとも15分以上安静座位の状態で測



満まん堂学術顧問  
佐々木俊雄氏

定することを推奨します。マンセット（血圧計）は心臓の高さにしましょう。

血圧測定に適した時間は食後1時間か2時間後の決まった時間に測ることを習慣として、不整脈のあるときは最高と最低を求め、左右に違いがあるときはその違いも見ておくことが大切です。必ず深呼吸を事前に行い、正しい姿勢で測りましょう。

又、血圧の薬とは関係なく、血圧を高くする薬を服用していないかチェックしてください。

第四章 薬に頼らず生活習慣の改善を

160／95だと2～3週間の減塩、軽い運動、ストレスの解消、十分な睡眠、バランスの取れた食事などで正常になると考えられます。まずは薬に頼らず血圧が上がるよう生活になつていいかどうか見直してください。短期間に急激に下げる必要はありません。

肥満は原因の一つです。肥満は高血圧ばかりではなく糖尿病や動脈硬化、心筋梗塞などたくさんの病気のリスクを減らします。ダイエットする場合には、たんぱく質を減らすのは危険です。栄養は十分にとり、やや太り気味に抑えるにはやはり運動も必要です。やや肥満の人のが

番寿命が長いのです。美味しいものを適量食べることは健康にとって大切なことです。

コレステロールは学会が決めている現在の基準からかなり高くて大丈夫です。閉経後の女性は330mg/dl程度まで無理に下げる必要は全くありません。

食事で最も大切なことは『粗食は禁物』ということです。食事の基本は、貴女の運動量に見合ったエネルギーの食事をバランスよく取ることです。

塩分の取りすぎには十分な注意が必要です。薄味に少しづつ慣れる努力をし、酢などの調味料を工夫して塩分を減らしましょう。

海のもの、山のものを色々取り混ぜて、肉よりは、魚や、豆腐など大豆たんぱく質を蛋白源にしてバラエティーに富む食事にしておけば食事に問題はありません。空腹を長時間続けることも良くありません。重症の高血圧でなければ、ストレスの解消、食事、運動で改善することが可能です。

運動をすると、筋肉を始め全身の血管の伸縮性が増し、新陳代謝が活発になり、全身の筋肉に血液や酸素を送る心臓や肺の働きも活発になり、継続することで心臓と肺の働きや血管の伸縮性が増し、余力を生じ、人生の様々な危機に備えることができます。三十分から一時間の運動を週に三日程度は続けることが効果的です。

高血圧の原因をそのままにして薬で血圧を下げるは、体内では必要に応じて出しているホルモンの邪魔をしたり、血圧を下げて体のあちこちに必要な酸素や栄養分が送り込めなくなり、不都合が生じることになり、それが代謝全体、あるいは免疫系にも影響して、薬の害として表れてくれることになります。

深呼吸によって血液を正常の弱アルカリ性にし、脈を落ちさせ、血圧を安定化させるのです。十分な睡眠は体の筋肉だけでなく血管の細胞も休ませ細胞の疲労を防ぐことが出来ます。

入浴はリラックス効果があるので有効です。寒い日の入浴は脱衣所と風呂場の温度差によって急激な血圧の上昇、脳卒中などのリスクが高まりますので温度差を少なくしましょう。

夏の冷え過ぎ、熱中症にも注意しよう。タバコも様々な化学物質による活性酸素の発生、一酸化炭素がヘモグロビンと結びつき細胞に酸素が届きにくくなれば、ストレスの解消、食事、運動で改善することが可能です。



# 達磨の経済考

高野山真言宗慈明院名譽住職

吉住 明海

縁切り・えんきり



X

一昔前までは、西油山と言っていた所、野芥(のけ)という地名の場所がある。

現在すっかり周囲は、住宅地になってしまったが、『縁切り地蔵』という地蔵さんが祭られている。

歴史は古く、知る人ぞ知るという感じで、秘かに縁切りの信仰を集めている。

本来の呼び名は『於古能地蔵尊』（おのじぞうそん）と言つ。離縁・離婚に不思議と靈験あらたかだと聞く。高さ一尺二、三寸というから、小さな石仏だが、削ってその石の粉を、相手に飲ますと、離別できるというので削り取られ、原型を留めている。

由来を紹介すると、千三百年前に遡る。大城出羽守のひとり娘に、於古能姫という美女があり、（美人でなければ悲壮感が出てこないのか？）年頃になって、土生修理大夫のもとに嫁ぐことになった。野芥まで来ると、土生家の家来から、婿になる修理大夫の急死の知らせを受けたのである。しかし、これは真っ赤な嘘であつて、土生家のお家騒動に巻き込まれたのである。それとは知らず、姫は突然に婚との縁が断ち切られたのを憐んで自害した。その死を悼む父親が地蔵尊を建立したのが、不幸な縁で苦しむ人をお助け下さるとして、今まで信仰されているのである。

男女が背中合わせに描かれた絵馬が奉納されている。首尾よく離縁できた者がお礼参りで、絵馬を奉納するとの事。絵馬の一つ一つに色々なドラマがあつたのだろう。人間の宿業の深さ、哀しさが思われる…。

夫婦・親子・兄弟といえども一生の間、仲良くやってゆけるとは限らない。

肉親で血の濃い分、修羅場になる場合もある。実の兄弟姉妹でも結婚して、それぞれの家庭を持てば、他人と同じようなものと誰かが言つていたが。納得させられる…。まして、紙切れ一枚の夫婦の絆など、最近、特に軽薄、簡単に感じられるのは、私だけだろうか…。

合掌

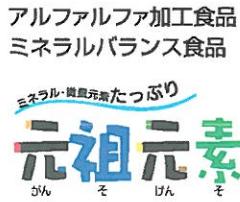
商品紹介

## おなかいきいき健康法 ベーシックセット

「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。



税込価格  
12,600円  
送料:無料



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



## 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

**長年の便秘が解消！**

便秘には長年、苦しまされてきました。というのも便秘にいいよというものは殆どすべて試してきたからです。毎日ヨーグルトを食べたり、便秘に良いことはしてきました。でもなかなか改善されなくて半ば諦めっていました。1週間位でなくとも平気です。でもさすが1週間過ぎると苦しくて、すぐに薬に頼ってしまいます。何とか薬に頼らなくても良い方法はないものかネットで調べていくうちに元気満まん堂の商品にたどり着きました。便秘も下痢も原因は同じで腸内環境が悪いからだと言うことがわかりました。このまま便秘を続けていたら将来は大腸がんの恐れがあるかもしれないということもわかりました。早速、服用してみると、4日目くらいからあれ！便がスムーズに出てきたのです。飲み始めて半年たちます。おかげさまで今では毎日がスッキリです。でも時には2～3日出ない時もありますが、そんな時はたいていストレスがある時です。でも次の日にはスッキリなんです。



### 笑って長生きシリーズ⑩

『笑いは身体の万能薬』

社団法人 大阪府医師会会長 酒井國男

本来、人間の身体には自分の力で病を治す、自然治癒力というものが備わっています。実は、われわれ医師が行っているのは、その自然治癒力のお手伝いをしているだけなのです。「病は気から」と昔からよく言われています。気力、気持ちがなえている時には、病気になりやすいということが言えます。

笑うことによって人は気持ちを明るくしてプラス思考に変換することができ、病気に打ち克つ力がでてきます。現在では、笑うことによってこの自然治癒力、免疫力が高まることが実際に証明されていて、医療においても活用されつつあります。だから、「笑いは身体の万能薬」なのです。この「笑いと健康」の効果を知った上で声を出して「ワッハッハ」と笑ってみてください。大いに笑って楽しく健康に過ごしましょう。



・笑いシリーズ終わり・



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

2か月前にまいた種、2週間たっても、芽が出ないので、もうダメかなと諦めていたところ、ふと気付くと可愛い花を咲かせていました。ちょっと感動。そして、少し人生を垣間見た。タネをまくと花が咲く！あとは時間軸をどう読み切るかですね。

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/>