

No.171

腸内快覧板

10

2014年
OCT.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

病気からの学び

元氣満まん堂 箕浦将昭

彼岸花も咲き乱れ朝夕涼しく
なりました。会員の皆様はお変わりなく
お元氣にお過ごしのことと思
います。病氣になれば病院にかかり
治療しますが、病院での治療
は消防局の役割に似ており、
その病氣での身体に与える被
害を最小限に抑えること以上
の事はできません。目の前の火は消防士が駆けつけ、消し
てくれますが、沈下した後の
復旧は自らの力に頼るしかあ
りません。人間、怪我や病氣になって
も自らの治癒力で回復する素
晴らしい機能を持っているこ
とはご承知の通りです。元氣満まん堂の会員様の中
にお医者様に回復は望めませ
んと宣告を受けたにもかかわらず、
健康を回復して仕事に
活躍しておられる人はたくさ
んいらつしやいます。皆さんに共通していること
は病氣が生き方を変えた、多
くの気づきを頂いたとおつし
やいます。その方たちに共通している
部分を紹介します。まず、病
氣は忘れる、今の命に感謝し
て毎日喜びを多く持つように
する、先のことを考えた取り
越し苦労はしないなど病氣に
なつて多くを学び、人生が楽
しくなつたとさえ言われる方
もいるほどです。また、今ある命を考える機
会を持たれた方です。自分を
見つめ、自らの命はどこから
来たのか、生死を考えると両
親の存在と命の元まで考え全てのこだわりから解放さ
れ、自他ともに許すことが
できたとおつしやいます。このことは私自身にも疑
似体験があります。それは
父親への偏見がなくなった
事をきっかけに両親への感
謝が芽生え、ずいぶん楽に
暮らせるようになったこと
です。このように病氣をきっかけ
に多くのお蔭様が見えてくる
ご褒美が沢山手に入れること
が出来た人は幸せです。生きた食材のありがたさ、
腸内細菌をはじめ多くの命の
働きに支えられている私の
体、私の命の元は両親から頂
き、多くの人々の働きに支え
られ、生きていくことの意味、
仕事の本質は何かなどが
見えてきます。残された時間
のありがたさ、このことが感
謝と喜びに増幅され、病氣は
消えうせて行きます。自分中心の我がままからき
ている怒りや、思うようにな
らない苛立ちと将来に対して
の不安と他人や周囲に対する
不満が腸内細菌をいじめ、消
化力も低下させ、血液も汚
れ、血液の流れも滞り、ついくだもの
狩りには病氣という信号として現
れたことに気が付きます。これらの事がらは病氣がく
れた多くの気づきです。自分
をもほめたたえ、全てに感謝
するおめでたい心境など、明
るい将来が手に入った喜びが
聞こえてきます。会員様の中に、命の根っこ
である「腸内のメンテナンス
が大切」とAセットを数多く
紹介され、人様の喜びを我が
喜びとし、元氣で毎日を送ら
れている方もいらつしやいま
す。ありがたいことです。お客
様に教えられ、励まされてい
る毎日です。両親や身近な人
に、なかなか言えない「あり
がとう」。なかなか分からぬ
「おかげさま」。もっともつ
と素直に生きられたら、今よ
り明るい人生が手に入るでし
よう。お互い力を抜いて励み
たいものです。

長寿雑学

心の病と低血糖症

危ない！砂糖の取りすぎ

大沢 博著

発行 第三文明社



顧問 堂学術 満まん 佐々木 俊雄氏



精神科医の低血糖症への無理解は今に始まったことではない。これは医師以上に精神障害者の多くやその家族にとって極めて不幸なことである。

低血糖症の診断には「最低五時間の糖負荷試験」が必要なのである。費用や患者の心身の負担になりがちのため医師も積極的に検査を行わなかった。そのため低血糖症は見逃されてきたともいえる。

米国の医師が上げた、ガイドラインによる低血糖症の主な症状
 (％は症状を訴えた患者の全体に占める割合)

- 神経過敏 94%
- 怒りやすい 89%
- 極度の疲労 87%
- 無気力、ふらふらする、震え、冷や汗、脱力発作 86%
- うつ 77%
- めまい、ふらふらする 73%
- 眠い 72%
- 頭痛 71%

- 消化障害 69%
 - 忘れっぽい 67%
 - 不眠(再度眠れぬ) 62%
 - 悩み、不安 62%
 - 精神的混乱 57%
 - 内的震え 57%
 - 心悸亢進、頻脈 54%
 - 筋肉痛 53%
 - 感覚麻痺 51%
 - 決断できない 50%
 - 非社会的・反社会的 47%
- 以下%を省略

- *発作的に泣く
- *性衝動の欠如
- *アレルギー
- *協調運動不能
- *脚の引きつり
- *集中力低下
- *目がかすむ
- *不随意運動
- *皮膚のかゆみ
- *息が切れる
- *息が詰まる発作
- *よろめき
- *ため息とあくび
- *インポテンツ
- *意識が無くなる

- *夜の恐怖
 - *夜驚
 - *リュウマチ性関節炎
 - *恐怖症、恐怖
 - *神経性皮膚炎
 - *自殺志向、神経衰弱
- この様な様々の症状を複合的に示している。

インスリンの副作用で低血糖症に

高血糖症に起因する代表的な病気が糖尿病である。いわば低インスリン症ともいえる。

しかし薬剤のインスリンには重大な副作用があった。マニユアルには低血糖症があげられている。

精製された砂糖を多量に摂取すると血糖値が急激に上がる。パニックに陥った膵臓は、過剰反応して多量のインスリンを血液中に放出する。

その結果血液中の糖は大きく低下して低血糖症になる。

ストレスで低血糖症が亢進する

ストレスの場合も副腎を刺激してアドレナリンを放出させ、ストレスに対処するために必要なエネルギーを供給するために血糖

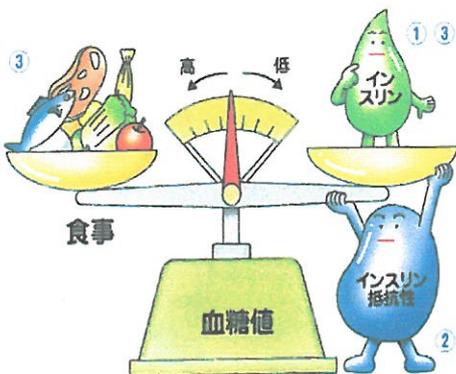
の増加を促進する。ストレスにさらされ続けると副腎は疲弊し十分なアドレナリンを産出する事が出来ず低血糖症になる。

副腎皮質は適当な糖バランスを維持しようとするので疲労し、血糖値は絶食時の値以下に下がり、体は糖を渴望し、糖を摂ると短時間に症状が緩和されるのでたえず甘いものを食べるようになる。この繰り返しで低血糖症は亢進する。

血液中に含まれる血糖は全身のエネルギー源になるので、これが低下すれば体全体の働きが損なわれる。

特に脳のダメージは大きく、精神疾患の要因になる。血糖値は高すぎても低すぎても問題なのである。

続く



達磨の経済考

高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

天高く馬肥える

太っていて何の得にもならない、飛行機の座席のベルトは届かないので、述ベルトをお願いする時の決まり悪さ、おまけに座席の狭さに泣かされてひたすら忍耐の飛行を味わうことになる。

十一月は、九州場所である。この期間はタクシーに乗っても親方に間違われ、まったく面識のない老人に背中を叩かれて「ゴ苦労様、場所中大変だね・・・。」と声を掛けられる。

「どちらの部屋ですか？」と訊ねられて、思わず「徹子の部屋です」と答えておいた。ふっと思い出すのは、晩秋の頃に亡くなった友人の事である。

学生の頃、同じ釜の飯を食べた仲間であったが、お互いの服がびったりと合い、陽気な性格も好ましく仲良くしていた。大学を卒業し、それぞれの郷里に帰り、音信が途絶えていたが、他の友人からの電話で彼が癌で患っていると聞いた。見舞いに尋ねると、あの巨体が見る影もなく痩せ衰えて、白くなった手を伸ばし、私の顔を見て涙ぐみ言葉が出ない・・・。それが最後の別れになってしまった・・・。

檀家や先代住職との執拗、奥さんとの離婚など、彼の陽気で優しい性格では、胃の方がもたなかった。腫瘍から癌になり、手の施しようも無く、まだ早い終焉を迎えてしまった。元気なころに肥満と呼ばれても、当然の身体をしていた者が、人相が判別できないくらいに痩せたら惨いものである。本人もそんな日々衰えていく自分自身に死を感じていたのか、私に言った。「お前痩せるなよ。痩せたら貧相に見えるぞ・・・。」と乾いた笑い声を上げた。この最後の言葉が、今でも耳の底に残っている・・・。紅葉の美しい季節であった。

あれから三十年過ぎてしまった。今でも私は巨体を汗を噴き出しながら運んでいる。肥満の人間がふえたのだらう、昔ほど切るものに困らなくなった。肥満も住みやすい時代になったと思えるのだが、心中は複雑なものである。

「天高く、馬肥える秋」「はしり」に「旬」そして「なごり」の美味なる素材が食欲を刺激する。夏痩せもなく、また秋に蓄え、冬には冬の味覚が・・・これでは痩せるはずがない。反省する事しきりである。よし、明日からダイエット・・・。

合掌



おなか いきいき健康法 ベーシックセット

商品紹介

「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。

A セット

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



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



会員さんの伝言掲示板

野菜不足を補ったら
不快な症状が治った
福岡県 酒井様

野菜が好きでなく、疲れやすく、頭痛に目の痛み、握力がなく（物がつかみにくい）、体がだるかったのでAセットを飲み始めました。
飲み始めて5~6ヶ月くらいで、上記の症状がなくなり、便通もとてもよくなりました。夏も毎年夏バテをしていたのですが、現在元気で過ごしています。今からも健康維持のために、家族皆で飲み続けたいと思います。



長生きのためのアンチエイジング法
②テロメアを長くするには

元気で長生きしている人の共通点は、目標を持ち、明るく、前向きに生きていく姿勢です。
好奇心や新しいことへのチャレンジ精神は、脳を活性化させます。
笑いや、くよくよしない楽天的な性格は、ストレスを減らして免疫力を高めます。
いやなことを忘れると、新しい記憶が生まれます。
ごきげんは健康長寿の扉を開く鍵です。
下記のような目標を持って、ごきげんな毎日を過ごしましょう。

1. 笑う：お笑い番組、落語を見る
2. 感動する：音楽 映画 読書 芸術鑑賞 大自然
3. 五感を刺激する：おしゃべり 歌う 演奏 踊る 絵を描く
4. 好奇心、新しい世界：違う店 模様替え 旅行
5. 恋愛をする：対象は孫でも可
6. 動物をかわいがる：ペットは癒されます



- 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。



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

先月うちで飼っている鶏の卵を孵化してみました！凄い発見！なんと、生卵と孵化する寸前の卵の重さは生卵の方が5g重い！無事に生まれたひよ子たち！来月から乗馬クラブの生え駆除要員として大活躍してくれる予定です！

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/