

No.55

腸内快覧板

2 Feb.

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

箕浦社長

腸内細菌と私より No.14

悪玉菌とは

私たちの腸の中にはさまざまな細菌がすんでいます。その数は約四百種類百兆個といわれる膨大なもので、



この細菌が私たちの健康面で非常に重要な役割を果たしているのです。私たちの体にとって大切な良い働きをするのが善玉菌、悪い働きをするのが悪玉菌です。

悪玉菌とは

悪玉菌とは私たちの体に有害な物質をつくり出す菌を悪玉菌と呼んでいます。

タンパク質を分解する過程でアンモニアやホルムアルデヒド、硫化水素など私たちの体に有害な物質をつくり出す悪玉菌は、アルカリ性の状態で活発に活動します。

アンモニアやホルムアルデヒド、硫化水素などが血液の中に多く含まれると、体調がおかしくなり、機能障害を起こし始めます。しかし、アンモニアや硫化水素がすべて悪いのかというとそうではありません。きちんとして、これらの状態まで分解できたら、体にはさほど影響はないのですが、アルデヒド類やジエチルアミン、スカトール、メルカプタンと、

タンパク質をきちんと分解できずに、その途中経過で分解するのを止めてしまう菌がいます。これらの有害物質が、私たちの体に大きな影響を与えてしまうのです。みなさんになじみの深い悪玉コレステロールも悪玉菌のつくった一つです。

悪玉菌の影響

悪玉菌が優勢になり、善玉菌が働けなくなった状態とは次の通りです。

- ・悪玉菌は腸内のタンパク質やアミノ酸を腐敗させて有害物質をつくり、これが血圧を上げたり老化を促進させる原因となる。場合によっては発ガン性物質をつくり出してしまふ。
- ・下痢や便秘になりやすく、しばしば慢性化する。
- ・腸の排泄力が弱り、有害物質がたまりやすくなる。
- ・栄養消化吸収の機能が低下し、活力を失い老化が進行する。
- ・肝臓をはじめ、内臓に負担がかかる。

・口臭、毒血症、膿炎、イースト感染等。
・腸から吸収された有害物質が肌に影響を与え、ニキビ、肌荒れなどを起こす。

・善玉菌のつくる有機酸が減少して、ミネラルの吸収が阻害され、ミネラル欠乏症状を起こす。

・体の免疫力が低下し、さまざまな病気や感染症を引き起こしやすくなる。

・血液中のコレステロールが増加する。
・腸内の腐敗が進むと悪玉菌がつくるアンモニア、硫化水素、インドールなどの有害物質が、過剰に生産される。

・ホルモンや消化液が、悪玉菌によって毒性物質に変化する。

腸内環境が悪玉菌によって占拠されているような劣悪な状態だと、どれだけむしばまれてしまつかかわかりただけかと思えます。

細菌雑学考

48



満まん堂学術顧問
佐々木 俊雄氏

安保先生の体温免疫力を抜粋して紹介致します。

序章 人生は免疫細胞に支配されている。

健康な人は体温も健康的な温度を保っています。体温が低い人は、たとえ自分で気づいていなくとも、体のバランスが崩れて免疫力が低下しています。今は病気といえるほどの病気を起こしていなくても、やがて何かしらの不調を訴える様になるでしょう。

家庭内で病気などの不幸の連鎖がなぜ起こるのか、家族が似たようなものを食べ、似たような生活を送っていることや遺伝的な体質の関係、同じような住環境などが、その理由ではないかと言われていますが、本当の原因は他にあると断言できません。

どのような夫婦にしても、同じ屋根

の下に暮らすということは、知らず知らずのうちに同じ悩みや苦しみを共有して

います。このような心理的負担は低体温を招くので、どちらか一人が低体温で病気になるやすくなれば、もう一人も確実に低体温になっていきます。生活共同体の家族が揃って同じ病気にかかってしまうのです。たとえ病気をしてもどちらかが気持ち切り替えて前向きに明るく生活できるようになれば、それが相手に伝わり、病気が早く治り伴侶が病気で倒れることもなくなるはず。

良い姿勢というのは、骨を支えている筋肉のバランスもよいということ。筋肉のバランスがよいと血管もまっすぐに伸びますから血液循環が滞りなく行われます。また、筋肉を均等に動かすことで全身の血の巡りがよくなり、体温が上がって代謝が活発に行われます。良い姿勢

は健康だけでなく美と若さの源でもあります。

鳥はなぜあのように簡単に空を飛べるのでしょうか。答えは、鳥は体温が高いからです。どの鳥も、だいたい四十一度から四十三度はあります。これくらいの熱エネルギーがないと、いくら軽い鳥と言っても重力を振り切って飛び立つことは出来ません。ニワトリは四十度しかありません。飛ぼうにも飛べるだけの体温が無いと言えるでしょう。

空気が薄く湿度の高い場所は、興奮しやすい男性にとって、心身の緊張をほぐしてくれる格好の場所です。女性は筋肉の量が男性より少ないために、直ぐに冷えてしまいます。体の冷えは低体温の原因になるので健康の大敵です。女性が健康で長生きしたければ、ともかく冷えないように気をつけること。これが大切で

す。別居する訳にもいかないでしょうが……。平常時の脈拍数からその時の気分をだいたい知ることが出来ます。

50以上 悲しい、つらい、一人になりたい
6055以上 落ち込む、お酒を飲みたくなる
以上 元気がない、早く仕事を片付けよう

65以上 特に気分が左右されない
70以上 「よしやるぞ」という気分になる、仕事や勉強がはかどる
75以上 何もかもうまくいきそうなきがする

80以上 嬉しくて仕方がない、すぐく腹を立てている、誰かに話しかけたい

体調が悪いと感じたときの判断材料に、脈拍と気分の関係を把握しておきましょう。

薬のリスク

薬学博士 薬剤師 夏木令子先生

あなたの薬の必要性は？今回は、精神・神経内科領域で考えてみましょう。

1、パーキンソン病と抗コリン薬：痴呆？？

パーキンソン病は中年期以降に発症する、振戦、筋固縮、無動、姿勢反射障害の4症状を特徴とする脳障害です。健康人はドーパミンとアセチルコリンという神経伝達物質のバランスがとれていますが、パーキンソン病ではドーパミンが欠乏するために相対的にアセチルコリンの活動が強くなって脳障害をおこすのです。

ドーパミンは運動・行動の制御に深く関わる物質であることがわかってきています。パーキンソン病の治療導入剤として抗コリン薬が使われることが多いのですが、この抗コリン薬の副作用には、幻想、異常行動といった痴呆の症状があらわれて、痴呆を促進する結果となります。パーキンソン病と痴呆が少し、といわれたら、医者診断、薬の量を疑ってみる必要があると思います。

2、向精神薬の場合を考えてみましょう。：ドグマチールでパーキンソン症候群に？？

脳梗塞や薬の副作用で、パーキンソン病に似た症状を起こしている患者のことをパーキンソンニズムと呼びます。CTやMRIで異常がなく、震え、小刻み歩行、よだれ、う

なり声など、目立つ異常がでたら、薬の副作用を疑って見ませんか？

うつ病に悩まされる人は増加しています。環境の変化に伴う文明病だと思います。軽症のうつ病、うつ状態に処方する薬にドグマチールがあります。うつ状態に非常によく効き、食欲も出るいい薬だとされていますが、パーキンソニズムをおこしやすい体質の人は飲まないほうがいいです。

飲むと、パーキンソニズムの症状がでてきます。この領域の治療は原因を治療するものでなく、症状を一時的に抑える対症療法で、対症療法が効かなくなると、もっと強い薬になり、結局病気は悪化することになってしまいます。「一生薬を飲み続ける」「治らないんだ」はおかしい。病気は治すために医者に診てもらおうのだと言うことを再認識しましょう。

また、自分の症状と薬を飲んでからの状態をチェックし、効果が無ければ飲むのを止めてみましょう。病気の種類によっては、飲み忘れは許されない場合もあります。飲み忘れ、意識的に飲まなかった薬、余った薬の量は医師に伝え、不要な薬は減らしていきましょう。そうすれば、薬の副作用および害の心配が無くなります。 ---続く

Bセットについて



アルファルファ加工食品
ミネラルバランス食品

ミネラル・微量元素たっぷり
元祖元素
がん そ げん そ



おなかいきいき健康法 ベーシックセット

ハーブ&乳酸菌食品

スーパー乳酸菌、
ビール酵母と
イチョウの葉エキス配合



**いちよう
元気**



おなか快調、頭もスッキリ

ミネラルバランス食品『元祖元素』と乳酸菌食品『いちよう元気』のBセットは、おなかを活性化環境にする三つのパワーで、おなかの健康を維持します。

「いちよう元気」はイチョウの葉エキス・高濃度乳酸菌（BIO株）・ビール酵母を含みます。

イチョウの葉エキスは血管と血液に効く薬効成分が凝縮された生薬の働きで、脳

の動脈効果を改善し、毛細血管の血流を促します。脳の血流が良くなるので脳の機能が活性化し、頭がスッキリします。また老化や病気の元凶といわれている活性酸素を除去する作用もあります。高濃度乳酸菌（BIO株）は人のおなかに棲んでいる乳酸菌で、病原菌や腐敗菌の抑制作用・整腸作用にすぐれ効果は即効的です。

またビタミンや各種酵素を生産し、腸内の善玉菌を増強するので、おなかや血液をきれいにする効果があります。ビール酵母は現在知られている酵母類の中でも栄養価が高い食品です。ビタミン類、ミネラル類、消化酵素、酸化還元酵素、またたんぱく質の合成に欠かせない核酸などを非常に多く含んでいます。

体を若返らせる方法

監修 / 渡辺孝

『血液をサラサラにする本』主婦与生活社 参考資料



サラサラ血液を左右する血圧

血液がサラサラと流れていくためにはもう一つ不可欠なものがあります。それは血圧です。

血圧は、血管の中を血液が流れるとき血管壁を押し広げる圧力のことをいいますが、血管には大動脈、動脈、細動脈、毛細管、静脈などの種類があり、それぞれ太さや血管壁の厚さや構造が異なるため血液の流れ方も違います。一般的に血圧と呼んでいるのは動脈圧をさします。

一日中変化する血圧

血圧は常に一定ではありません。精神的な緊張やストレス、季節や気温といった事でも簡単に変動します。また食事や排便、横になって休むといった日常の動作でも変動します。正確な状態を知るためにはなるべく同じ条件のもとで毎日測ることが必要となります。

怖い！ 自覚症状のない慢性疾患の高血圧症

血圧が高くても、頭痛、めまい、耳鳴り、肩こり、手足のしびれなどのような自覚症状が出てきたら治療すればよいと考えている人が多いようですが、これらの症状は低血圧の人の訴えでもあります。高血圧に特有の自覚症状はありませんが、そのままの状態を放っておくと動脈はどんどん傷み、狭心症、一過性脳虚血性発作などがあらわれた時期にはかなり病変が進んでいます。じわじわ進んでくる高血圧症のような慢性疾患は、警告としての自覚症状を示さないのです。まさに冰山が見えたときはもう遅く、海面の下には目に見えない危険がいっぱい潜んでいるのです。

「元祖元素と納豆菌・乳酸菌食品」は血圧を下げるもといっぱい！

ビタミン・ミネラルをたくさん含んでいる元祖元素には血圧を下げる成分がたくさんあります。例えば元祖元素の成分カリウムには細胞中の濃度を高め、血中への水分の移行が押えられて血圧の上昇を防ぎます。又ストレスが持続すると、ビタミン・ミネラル類は大量に消費され、動脈硬化が促進され、血圧は上昇します。でも元祖元素を飲んでいれば安心ですね。

又納豆菌や乳酸菌商品は腸内の善玉菌を増やして血液をきれいにするのでサラサラした健康な血液になります。

腸年齢を簡単にチェックしてみましょう！

朝起きて体がだるく、やる気が起きない。
便秘気味か、便が黒みがかったり。
顔色がさえず、肌の張りが無い。
疲れやすく風邪を引きやすい。
運動不足で太り気味。
肉食中心で野菜が嫌い。
タバコを長年吸っている。
飲酒の機会が多く、つい飲みすぎる。
寝つきが悪く睡眠が不足がち。
ストレスを解消できる趣味がない。

さあ、診断してみましょう！

- 2個以下 実年齢より若い
- 3～5個 実年齢より高め(要注意。食生活を改め運動の機会を増やす)
- 6～8個 老化が進行中(悪玉菌が多い。食生活・運動・排便などの生活全般の見直しを)
- 9個以上 老化が深刻(早急に改めないと重大な病気になる可能性が)

商品紹介

おなかいきいき健康法 ベーシックセット

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

ミネラル・微量元素たっぷり
元祖元素
げん そ げん そ



納豆菌加工食品



スーパー乳酸菌納豆菌
元気
なつときな



達磨の経済考

高野山真言宗慈明院住職

吉住 明海

「利他の行」

正月の行事である。拙寺の初護摩法要の高座に、私に変わって任職になった息子が、威儀を正して護摩壇に登った。新任職として始めての正月の護摩行である。

大晦日には、一面の銀世界となった拙寺は山寺である。初詣の方々の車が滑ってはと、弟と二人で朝から除言作業に精を出していた……。

いよいよ参拝者の方々が、除夜の鐘をつき始めた頃、寺の境内にある水行場から寒風について読経の音がする。護摩に入る前に、心身を流水に打たれ、浄めている。

私が三十年行ってきた正月の修行を、息子にバトンタッチしたのである。
手の切れるよつな水の冷たさも、護摩の炎の厳しさも、高野山の修行で既に経

験済みなのだが、自坊（自分の寺）でするのは、少し違うのである。

高野山時代は、ひたすら自分自身を鍛える行は、寺に集まる善男善女の、心の支えとしてこそ、その意味がある……。

一人独善の行と、利他の行の違いを、新住職にもよく解った様で、まず、参拝者の気持ちを受け止められる任職になつて欲しいと、多少の反省をしながらも仏に願ったのである。

自利他……自らの利は他の利として慮る心である。少しでも世の中がそんな心になれば平和になれるのにと思つた。

祈 天下泰平 平穩無事

合掌

善玉菌がよろこぶ食事 ひとくちCooking

めかぶのトロトロ汁

材 料 4人分

- めかぶ…………… 100g
- 長芋…………… 50g
- 生姜…………… 少々
- めんつゆ・熱湯…各1/2カップ

作り方

- ① めかぶに熱湯で薄めためんつゆを注ぎ、よく混ぜ合わせておく。
- ② 器に①を注ぎ、せん切りにした長芋、すりおろした生姜を添え、よく混ぜ合わせていただく。



2005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) 6ヶ月継続購入すると2,000円獲得。
 - 2) エコシールを6枚集めると2,000円獲得。
 - 3) 2人以上会員を紹介することで感謝ポイントが貯まり、各種ボーナスを受け取ることができます。

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、いつでもご入り用の時に「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

元気満まん堂 心のセミナー

日時 / 平成17年3月6日(日)

PM.1:00開場 PM.1:30開演

場所 / 天神クリスタルビル3F Bホール

福岡市中央区天神4丁目6-7

講師 / 吉住明海和尚

内容 / 「輪廻に関して」～チベット密教～

会費 / 500円

会員さんの伝言掲示板

糖尿病には緑黄色野菜で予防!!

糖尿病の予防や治療には赤ワインや緑黄色野菜、セレンなどを多く含む抗酸化食品が役立つと日本経済新聞に掲載されていました。

元祖元素はセレンを豊富に含んだ緑黄色野菜。現代の食生活の中での重要性を再度認識しました。

元気満まん堂

おなかいきいき健康クラブからのお知らせ

元気満まん堂ゲストルーム週間行事

場所 / 福岡市東区馬出3丁目15-25
アンピールマンション1417号室

地図が必要な方は元気満まん堂までご連絡ください。

<瞑想会>

毎週木曜日PM7時より、瞑想会を行っています。ご興味のある方は是非ご参加ください。楽しいですよ^o^お友達も一緒にご参加ください。お待ちしております。

<YM Dreamからのお知らせ>

毎週木曜日、PM2時よりYM Dream説明会を行っています。お越しになれる方は元気満まん堂までご連絡ください。ゲスト大歓迎です。

お申込み、お問い合わせ先 / 元気満まん堂 TEL092-674-4545 FAX092-661-1051

元気満まん堂ベーシックセット6ヶ月分代金前払いの方、又は銀行、郵便局自動引き落としの方は送料が無料になります。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。

おなかいきいき健康クラブ体験談

皆様の体験談を小冊子にさせていただきました。只今無料にてお渡しいたしておりますので、ご希望の方は元気満まん堂までお知らせ下さい。

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、ご希望のお試しセット(Aセット又はBセット)5セットを送らせていただきます。何卒よろしく願い致します。

編集後記

立春とは名前ばかりで、1年中で一番冷え込む季節ですが、皆様はお体のほうはいかがですか？
どうぞ、お風邪など召しませんよう、十分にご自愛なさって、2005年を楽しんでまいりましょう！(^ ^ v

あなたの健康応援団

元気満まん堂

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/>