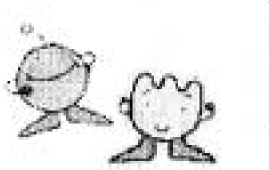
腸内快覧版

No. 5

発行所
株式会社 健将ライフ
福岡市東区松香台
1丁目2番1号
TEL（092）674-4545
FAX（092）661-1051



微量元素の意外な活躍

運動選手の貧血を改善

これまで何の役に立っているか良くわからなかった「亜鉛」、「銅」などの微量元素が、体内で意外な活躍をしていることが明らかになってきた。味覚機能を支え、スポーツ選手の貧血症状を回復させ、妊娠の成否も支配しているという。体内のミクロの金属の働きを紹介する。

運動量の多い陸上競技。中でも女子選手に、血中の鉄分が不足する「鉄欠乏性貧血」が目立っている。鉄の錠剤の内服が行われているが、鉄剤には胃腸障害などの副作用があるばかりか、効果のない人も少なくない。

「鉄剤を飲んでも効果のない選手は、ほかに必須の微量元素が不足しているのではないか」と推測した熊本大医学部と医療法人「熊本体力研究所」の研究チームは、実業団チームの陸上女子選手三人に、糖尿病などの治療にも使われる亜鉛粉末剤（硫酸亜鉛）を飲んでもらい、効果を調査した。

一日当たり〇・一から〇・二㌘投与したところ、血液〇・一㍑当たり平均九・八㌘だった赤血球（ヘモグロビン）量が、投与後一、二ケ月で、一二・五㌘（正常は十二㌘以上）に上昇。同時に記録も向上した。

治療前、五千㍍走が十七分台で低迷していた選手は、八ケ月後の大会では、自己最高の十六分十二秒をマーク。もう一人の選手は、四ケ月で五千㍍の自己記録を二十三秒も更新した。

井本岳秋・熊本体力研究所主任研究員は「鉄欠乏性貧血の原因がすべて亜鉛不足とは言えないが、亜鉛が成績向上に役立つことを示した初のケース」と語る。

西山宗六・熊本大講師は、その理由を①胃の粘膜の炎症が亜鉛投与で修復され、鉄の吸収が良くなった②亜鉛がヘモグロビン合成を促進した・・・と説明する。

味覚や妊娠の成否に影響も

原因不明の不妊症患者に対し、国立京都病院産婦人科の田中熟医長らは、微量元素の豊富な漢方薬を投与する治療に取り組んでいる。

動物実験では、マンガンの欠乏は排卵の不調、銅の欠乏は女性ホルモンの分泌を悪化させることが指摘されている。

女性患者にマンガン、亜鉛、銅を豊富に含む医療用漢方製剤を投与したところ、平均四年間の不妊が続いていた四十八人のうち、二十六人が一年前後で妊娠。六年間不妊だった二十代の女性で、治療開始後半年で妊娠した人もいた。

投与後、患者の血中の微量元素の濃度を調べたところ、妊娠に成功しなかったグループは、妊娠したグループに比べてマンガン、亜鉛、銅などの濃度が高かった。田中医師は「本当に必要としている組織に微量元素が届かず、血中から体外に排出されてしまうことを示している。治療成績は、微量元素が人の妊娠にも重要な役割を果たしていることを裏付けている」と説明する。

さらに微量元素は、味覚にも大きな影響力をもっている。

日大医学部耳鼻咽喉科の富田寛教授は、「味覚障害の七割は、亜鉛の欠乏が原因と指摘。同大病院では味覚障害者に亜鉛剤などを投与、成果を上げている。

（東京読売七月二十三日号より）

伝言板

元気満まん堂
グランドオープン

日時　2001年2月24日（土）

12:30　受付
13:30～17:00　第1部　講演
講師
光岡　知足
東京大学名誉教授
『あなたの腸年齢は？』
吉住　明海
高野山真言宗　慈明院　住職
『腹（はら）を知り肝（はら）を識る』

18:00～20:00　第2部　懇親会
コンサート
「体にやさしいメロディーを」
テノール歌手　勝田　友彰
バリトン歌手　吉貝　誠到

場所　福岡国際ホール
福岡市中央区天神1-4-1
西日本新聞会館16階
TEL（092）712-8855
主催　株式会社　健将ライフ
元気満まん堂

心の習性・ノミのサーカス

心の習性といいましょうか。心の性質といいましょうか。あるいは、心の『働き』といいましょうか。

これは、そのまま私達自身の習性、性質、働きになりますから、よく理解しておかなければならないと思います。

心理学者や脳性理学者は色々な実験をして、私達に心の性質について教えてくれています。

こんな実験が紹介されています。題して「ノミのサーカス」です。高さの違うコップを三つ用意します。コップのふたにする透明のガラス板を三枚用意します。

次に用意するのは「ノミ」です。今では人間の身体につくノミの姿を見ることさえ難しい時代になりました。

そこで、イヌやネコなど、動物につくノミを捕って用意します。

高さの違う透明のコップにそれぞれ一匹ずつ入れて、直ぐに透明のガラスでふたをします。ノミは身長の数千倍の跳躍力があります。

心のみちしるべー3

EUC総合研究所
右田耕士

人間で云えば、東京タワーくらいの高さに跳躍する力です。

コップに入れられたノミは飛び出そうと思って跳ねます。

何回も何回も、何回も何回も跳ねます。

ノミも心があるんですね。半日でも一日でも、ノミが自分でガラスにぶつからない高さに調整するまでほっておきます。

つまり、高さの違う三つのコップに入れられたノミは、それぞれの高さに自己調整します。ノミが自己限定するわけです。

ということは、三種類の高さに飛ぶノミを訓練したことになります。

そして、一つのコップに訓練した三匹のノミを入れると、それぞれ飛ぶ高さが違うノミが見事に放物線を描いて飛びます。

これがノミのサーカス、というわけです。

生き物は同じ動作をくり返すことで、それを能力にします。

これが「習慣」というものです。

が、良い方に使えば、言葉を覚える、歩く、走る、などなどの能力になり、悪く使えば固定観念になり自己限定になって自分で自分を縛ることになってしまいます。

良き習慣が良き人生を作る、と云えるのではないでしょうか。

体験談

東京都　吉貝誠到

七ケ月程前からAセットを飲み始めました。私の場合、皮膚が化膿しやすい体質で、夜更かしをしただけで、首のあたりに吹き出物ができていたのですが、今では、吹き出物はできなくなり、痕も消えかかってきています。飲み始めて二ケ月目ぐらいで、自分で感じるほどでした。

それと、お尻に芯のないおできのようなものが、こぶし半分くらいの大きさに腫れることが毎月あり、腫れたら病院に行って切ってもらうしかない状態が、ずっと続いていました。ところが、飲み始めてからは、三ケ月間期があき、その上腫れていたものが自然に破れて膿がでるまでの経過が短期間で終わってしまい、病院に切りに行く必要がなくなったという、非常にうれしい体験を実感しております。

私自身感じていることは、このまま徐々に周期があいていき、いずれは腫れることがなくなるのではないかということです。

大きな期待を抱きながら、飲みつづけていきます。

セミナー案内　（会場 ： ㈱健将ライフ 2F会議室）

第1・3火曜日	14:00 ～ 17:00	（オポチュニティー）
第2・4火曜日	14:00 ～ 16:00	（商品説明）
第2土曜日	10:00 ～ 18:00	（1日ビジネスセミナー）
1/13(土)・14(日)	10:00 ～ 18:00	（2日間ビジネスセミナー）
1/20(土)・21(日)	10:00 ～ 18:00	（2日間ビジネスセミナー）
1/27(土)・28(日)	10:00 ～ 18:00	（2日間ビジネスセミナー）

みんなの健康応援団
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://manman.co.jp/