No.97 腸内快覧板

2008年 8 Aug

発行元/おなかいきいき健康クラブ
福岡市東区松香台1丁目3番1号
TEL.092-674-4545
FAX.092-661-1051

暑中お見舞い申しあげます

元気満まん堂　冀浦将昭

博多の町も祇園山笠の終了と共に本格的な真夏の到来です。夏は活動的で明るい季節です。海に山に大いに夏のアウトドアに家族でのレクレイションや新しい出会いにと楽しいことが盛りだくさんの方たちも多いと思います。この季節は特に外での活動の後はしっかり休養をとる事が大切です。くれぐれも熱中症には気を付けて下さい。水分の補給と良質の塩（ミネラルの種類の豊富な自然塩）の補給、塩をなるべく甘く感じるときは塩分不足の場合です。特に高齢者が気を付けることとして、水分の補給と十分な睡眠です。睡眠不足や疲労がストレスとなり、免疫力の低下を招きますので特に注意が必要でしょう。今まで疲労やストレスが腸内細菌に与える影響を述べていりましたが、ここでもう一つ、自律神経のバランスを崩すことから免疫力の低下をおこすという『安保・福田理論』を復習してみます。

免疫とは体を守る仕組み、体に備わっている防御システムです。その中心的な役割を果たしているのが免疫担当細胞の白血球です。白血球は、顆粒球とリンパ球の二大細胞群に分かれます。顆粒球は真菌や大腸菌などサイズの大きい異物やその死骸などを食べて分解し、体を守っています。

一方のリンパ球は、ウイルスなどの微小な抗原を処理するのが役割です。免疫を語るとき、リンパ球と顆粒球のバランスはとても重要です。

リンパ球と顆粒球のバランスが極端に崩れると、いろいろな疾病に見舞われます。リラックスモードの副交感神経が優位になるとリンパ球が増え、アレルギーなどを引き起こし、興奮モードの交感神経が優位になると顆粒球が増えると同時にリンパ球が減少します。発ガン物質といわれるものを長く取り込んだり、不摂生な生活習慣を続けていくうちに、免疫細胞は活性化されなくなり、その力も弱まってきて、ガン細胞の力が勝ったとき、一気に「ガン発症」へと突き進んでしまいます。

このため、ガンの発病をもたらす最大要因は、免疫力低下細胞性免疫の低下であると考えられています。中でもリンパ球の減少が特に金になります。ガン患者のほとんどは、体内のリンパ球が減り、免疫力低下状態になります。

最近になって、リンパ球の極端な減少は、肉体的・精神的な強いストレスにさらされ続けられた結果によるものの見方が一般的になりつつあります

日中は、気迫を込めて生きる。そして、夜はたっぷり睡眠時間をとるといったバランス感覚を持った生活を続けるのが大事です。そうすれば自律神経のバランスは自ずとよれ、長年の病気も治り始めると安保教授はおっしゃっておられます。

この夏を乗り切るのに、冷たい飲み物もほどほどに、元気満まん堂をご利用いただき健やかにお過ごしください。ありがとう御座います。

2008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60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「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

◆東京都　美鈴様（仮名希望　40代女性）
● Aセットをお買い求めになられて

最近、血圧が安定しています。お通じも毎日来るようになって、本当に良きを実感しています。これからも続けていますのでよろしくお願いいたします。

■福岡県　三沢様　30代女性
● Aセットをお買い求めになられて

私は、ひどい下痢で悩んでいたのですが、これを飲み始めて、5日目くらいであまり気にしなくていいようになりました。このまま飲み続けると、1日 1回の便通で良くなるのではないかと期待しています。

お知らせ

●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法』のビデオと『ポリアミンとボディーエンザイム』のDVD
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ご連絡下さい。

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、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。何卒よろしくお願い致します。

■編集後記
毎日暑い日が続いていますが、皆様はいかがお過ごしですか？
いっそ、この夏は金魚のように水の中で生活してみたいです。（笑）Fromようこ

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/

達磨の経済考

高野山真言宗慈明院名誉住職
吉住　明海

『徒花』

七夕の笹に短冊を下げて、星に願いを祈る。なんと風流な行事であろうか。関東の某駅のホームに笹が設置され、駅の利用者が、それぞれに願い事を書いて、ぶら下げている。

列車待ちのひと時、それらの短冊を読んでいたら、実に面白い。『パパとママが仲良くなりますように』『給料が上がりますように』切実なものは、『痔が治りますように』『主人の浮気が止みますように』『あと7.3キロ痩せたい』時間ギリギリまで読んでいたが、妙に気になる短冊が、心に残った。

『どうせ、私はあだ花さ。お水の女』と、電車に揺られながら、艶やかな意味であだ花と書いたのか？　遊ばれるだけの女として、居直りの気持ちで、すねているのか・・・。

あだ花とは、『徒花』と書き、花は咲くけれど実がならない事なのだが、一瞬もてはやされて、そのうち消え去って、忘れられてしまう。それが『徒花』世の中、結構ありうべきである。政治家もテレビタレントなど、虚実の世界ではないか。人が注目している間が、花なのか、無心に咲く花でありたいと、ふと思った。

もう夏が来る。災害の被災者の方々の、一日も早い復興と、亡くなった方の冥福を私も星に祈った・・・。

合掌

長寿雑学 89

男と女の脳の違い　その一

満まん堂学術顧問
佐々木　俊雄氏

人類の誕生以来、男は狩猟の仕事が主で進化を遂げ、機能的にもそのために必要な方向感覚と遠近の判断力と遠くを見通す視力と、怪我などに対する耐性等が発達し、その遺伝子的性状を今に引き継いでいる。言語機能なども女とは異なることが、化学的にも証明されるようになった。一方、女は集団で家族を守り、住まいの近くを管理することが主たる仕事で進化してきたため、脳の機能もそれに従って男と異なっているということである。

【話を聴かない男、地図が読めない女】というピーズ夫妻の書かれた本に【男脳女脳が「謎」を解く】という副題で書かれている。本の内容が男女の性格的違い、思考の違いなどを遺伝子的な脳の違いから説明してあり、なるほどと同感することが多々ありますので、皆様の参考にするために、一部紹介していきます。

男も女も同じように振舞うことを無意識のうちに相手に期待している。だから、二人の関係がおかしくなってしまうのだ異性のことをもっと知るだけでなく、自分自身を深く理解するにも役立つはずである。

男と女では、考え方は勿論、理解の仕方、優先順位、行動、信念までことごとく違う。私たちの態度や好み、行動を作り上げるのは、実はホルモンや脳の神経路の働きなのである。決まった状況で、どう行動するかという本能は突き詰めれば遺伝子が決めているのである。

つまり、男女の違いは、脳の回路の違いなのである。脳の配線が違うために世界の認識も変わるし、価値観や優先順位も同じではない。

女は男よりはるかに精巧な感覚能力を持っている。子供を育て、家を守る立場上、他人のこゝ値かな気持ちや態度の変化に気付く必要があり、本能の働きである。

休憩中の男性の脳をスキャンすると全体の七割が活動を完全に停止しているが、女性の脳は九割が活動状態にあったという。

女性はX染色体が二本あるために、男性よりも錐状体のバラエティが多いので色を細かく描写できるし、周辺視野も男より広い。男は目の延長線上のものなら遠くでもはっきりと正確に見ることが出来る。

女は視野の範囲が広いから引き出しや、食器棚にあるものを一目で見渡せるし、エストロゲンの働きで場所など規則性のない位置関係をちゃんと覚えていることが出来る。男の場合、顔の向きが少しでもずれていると何も見つからない。男は手元を見ることは得意ではないのである。

男は狭い範囲なら遠くまでよく見える。しかも右脳の空間能力が優れており、前後を走る車の動き、自分との距離をはっきりと捉えることが出来るが、これに対し女性は、暗いところでも細部までよく見えているが、その範囲は左右に広いだけで前後の距離感は短い、対向車がどの車線を走っているかが分からなくなる。従って夜間の運転は男がするほうがよい。

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
元祖元素

納豆菌加工食品
元気なっとうな