

No.189

腸内快覧板

4 2016年
APR.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低体温は万病の元
体温と腸内細菌との関係

元氣満まん堂 箕浦将昭

暑さ寒さも彼岸までと申しますが、ようやく春の気配を肌で感じられるようになりました。

会員の皆様におかれましては益々ご健勝の事と思っております。いつも元氣満まん堂の商品をご愛飲頂き有り難うございます。

会員の方からのお便りで、お子さんの体温が一度上がったとの報告がありました。その後も何人かのお客様から

平熱が上がったとのことのお話はよく聞きました。そこでこの体温の上昇の意味について考えてみます。

腸内細菌は肝臓に匹敵

私達は一人で生きているように見えて、実は大変多くの仲間と共に共同生活をしています。それは体内に住んでいる微生物です。

彼らは実は大変な働きをしていてくれます。腸内には、たくさんの微生物が住んでいます。彼らは農薬など体に有害なものを分解してくれたりと、人間が消化吸収または利用出来ない食物繊維を分解し、栄養素に変えてくれたりと、毒と栄養の生合成を行っています。

人体内でその活動を行っている臓器は肝臓ですが、実は腸内で行われている毒と栄養の生合成活動は、肝臓に匹敵することが分かっています。

つまり、肝臓と同じ、もしくはそれ以上の働きを腸内細菌たちは行ってくれているのです。そんな腸内細菌たちにも活動しやすい温度があります。

ヨーグルトを自宅で発酵させたことのある方なら、わかると思います。冬場よりも夏場の方が食べ物は腐りやすいことからわかるように、低

温になるほど働きは鈍く、37度程度でもっとも活発に働くのです。微生物も酵素を利用して活動しますから、酵素が働かない温度では活発に働けないのです。

納豆菌を食べることによって腸内善玉微生物や酵素の働きやすい環境を取り戻し、発酵温度の上昇と共に体温の平熱上昇にも変化が表れます。

腸内環境が良好であれば免疫力も向上する免疫を考えた場合、単独ではなく、システムとして考えますと、皮膚や粘膜が荒れていれば容易にウイルスや細菌の侵入を許しますし、胃まで侵入を許したら胃酸というバリアで退治します。もし、それを通過されて血液や腸にまで侵入を許したら、腸管免疫や胸腺免疫が働きます。肝臓まで侵入された場合には、クッパー細胞が働きます。つまり、免疫は他段階的に働く防御システムなのです。

腸管免疫は最古のシステム

次に腸内免疫です。人間の数ある免疫機能、そのうち%を占めているといわれて80%の『腸管免疫』です。生命がまだ海にいたころからある最も古い免疫システムで

お花見



あり、人が死ぬまで機能し続けるという頼りがいのある免疫システムです。

最適な腸内環境を維持していなければ、免疫力のうちの%を喪失してしまっている80%も言い換えられます。

腸の機能は冷えと大変密接な関わりを持っており、飯塚市の元山クリニックの院長は「冷たい物の摂りすぎが病気を作ると言われ、ビールを飲むならお燗をつけて飲みなさい」と笑い話の様な事を言われます。

腸の機能を高め、免疫を上げるには、Aセットの利用と共に冷たい飲み物や冷たい食べ物は避け、夏でも熱いお茶を飲むなど、おなかを温めることが必須事項です。

春の日差しは暖かくて心地良いのですが、花冷えなど気温の変動が見られますので、お風邪など召されませんようご自愛ください。

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



満堂学術顧問 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。

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%	めまい	73%
怒りやすい	89%	眠い	72%
極度の疲労	87%	頭痛	71%
無気力、ふらふら	86%	消化障害	69%
震え、冷や汗、脱力発作	86%	忘れっぽい	67%
うつ	77%	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、アレルギイ、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、よるめき、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。様々の症状を複合的に示している。

低血糖症のメカニズム

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る。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。

低血糖は脳にダメージ

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。

単糖類、二糖類は摂取後に速やかに吸収され血糖値を急激に上昇させる。多糖類は分子数が多いので摂取しても吸収されにくく、血糖値が急激に上昇することは無い。

二糖類は急速に吸収されるので、膵臓がインスリン・ホルモンを分泌して血糖値を下げようとする。大量のグルコースを繰り返して強いられると膵臓は過敏になり、インスリンを放出する。副腎皮質も疲労し、食事の後、血糖値は絶食時の値以下に下がり、体は糖を渴望し、低血糖症候群を生み出していく。



続く

多糖類の特徴の比較と効果

☆単糖類・二糖類の特徴

分子が小さいため、腸からすぐに血管内に入り込み吸収される。そのため、血中の糖分量が急激に上昇、脳にもすぐに栄養が運ばれる。しかし、急激な糖の上昇は多くの臓器に負担がかかるため膵臓からインスリンの分泌により、すぐに分解される。すなわち脳に栄養を与えられる時間は短くなってしまふ。

☆多糖類の特徴

分子が大きいので、腸からゆっくり血管内に入って吸収される。そのため、血液中の糖分上昇がゆっくりとなる。血液中の糖分が適度に保たれる。よって少ない量でも、長い時間をかけて脳に栄養を送り続けることができる。こちらが重要。脳を若返らせるにはなるべく多糖類を摂取する。



3種類の炭水化物



☆単糖類

これ以上分解できない一つの糖
果物、蜂蜜など

☆二糖類

二つの糖から出来甘みの強い食品
砂糖、水あめなど

☆多糖類

多くの糖と食物せんいが連結したもの
白米、麺類、イモ類、豆類など



達磨の経済考



高野山真言宗慈明院住職
吉住 大慈

菩提心（ぼだいしん）

高野山真言宗慈明院住職 吉住大慈

平成二十八年閏年、二月の終わりに高野山へ登った。登嶺の理由は、高野山での修行を希望する弟子二人の入行手続きの為であった。二人の弟子は年齢も性別も違う。ただ共通して人の生命について深く思い悩む事件があり、僧侶の修行を希望していた。元来は昨年亡くなった先代住職を頼ってこられ、我が寺との師弟の縁ができた方々である。

高野山での修行には、山内保証人という制度がある。

高野山内の寺院のご住職に、修行の保証人となって頂くというものだ。

自分が高野山で修行する時に保証人になって頂いた山内のご住職に、弟子二人の山内保証人をお願いした。その際に「発菩提心（ぼつぽだいしん）、大いに結構。初心を忘れずしつかり修行して下さい。」とお言葉を頂いた。

菩提心（ぼだいしん）とは、仏の悟りを求める心の事をいう。

仏の悟りと書けば大仰な気もするが、自分の心の不安を取り除き、安心する為の道を求める心ともいえるだろう。弘法大師の言葉に『物の荒廃は必ず人による、人の昇沈は定めて道にあり』とある。道を求める心が人の行く末を変える力を持つ。

私の父である先代住職は、両足を交通事故で失った。

両足を失った人生の不安を払拭る為に、道を高野山や仏教の教えに求めたのだと思う。そして六十三年の生涯を僧侶として全うした。

道を求めたお陰であり、その道を歩み続けた心が父の一生を支えた。

二人の弟子にも菩提心を持ち続け、自分の心の不安と向き合ってもらいたいと願っている。

気がつけば自分もこの道に入って二十年、十八才の時に高野山での修行をはじめた頃を思い出していた。自らもまだ道半ば、昨日悟って今日迷う。

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。

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



税込価格
12,600円
送料：無料

ミネラル・微量元素たっぷり
元祖元素
がん そ げん そ



スーパー乳菌54545
元気
なうときな



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

悪臭を放つ便が改善された

神奈川県 孝雄様

トイレで大便をするたびに家族中から嫌われていました。悪臭がひどかったのです。ウンチが臭いのは当たり前だと思っていたのですが、どうやらそうではなかったようです。先日大腸の検査をしたところ、ポリープができていました。幸い良性という事でしたので安心したのですが、ウンチの臭いが改善しなければ、いずれ大腸ガンの恐れがあるということでした。そこで腸内環境に良いというAセットを飲むことにしたのです。飲み始めて3ヶ月過ぎた頃、家族のものがウンチの臭いが嫌な臭いでなくなったよと言われ、驚きました。臭いも色も理想的に近くなりました。これで一安心です。これからも定期的にAセットは飲み続けたいと思います。



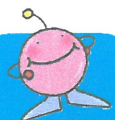
試してみよう！

良いホームドクターの選び方
狭心症や動脈硬化症、高血圧症など慢性病が増加している今日。良いホームドクターを持つことは長生きの秘訣と言えます。

良いホームドクターの選び方

- ① 病気や治療について良く説明してくれる
- ② 病気や病気以外の話をよく聞いてくれる
- ③ 自宅の近くの病院を選ぶ
- ④ 専門病院や検査機関を紹介してくれる
- ⑤ 患者や看護師に言葉使いが丁寧、親切
- ⑥ 受付が親切
- ⑦ 職種差別がない（誰にでも親切丁寧）
- ⑧ 長期分の薬を出さない
- ⑨ 金銭的にしつかりしている
- ⑩ 患者と医師との信頼関係がある

患者もしっかりしていなければ医師との信頼関係は生まれません。症状や既往症などを正確に伝える事が基本です。転院してきたことなど隠さずに正直に話しましょう。風邪だから注射をなどと自己診断で医師に指示したりする患者もいますが、厳に慎みましょう。



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

先日古賀の馬術競技場に行ったらつくしが出ていました！もう春ですね！
つくしはケイ素が豊富な食べ物です。最近ケイ素不足が色々といわれています。
つくしを食べてケイ素を補うのも健康的でいいですね！野草には未知なる健康効果がありますからね！

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/>