

No.191

腸内快覧板

6 2016年
JUN.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食中毒から大腸炎まで
命の根っ子が危ない!

元氣満まん堂 箕浦将昭

いまだに余震が続いている熊本地震は、今も被災された多くの方が避難をされています。被災されたすべての方に心よりお見舞いを申し上げます。

更に夏が近づくにつれ、食中毒の危険が危惧されますので、食べ物には充分ご注意ください。

腸内善玉菌の力は凄い

おなかの調子が悪く、排便に苦しむ時ほど、普段の正常なおなかの働き（消化器官の働き）に感謝したくなります。おなかの調子が悪い時ほど不愉快な事はありません。

平成二十七年に国内で発生した食中毒事件数は、千二百二件、患者数二万二千七百十八名、死者数六名となりましたが、同じ食事をしていても発病する人、しない人、その比率は様々でしょう。

しかし、多くの場合、百パーセントの人が感染、発病はありません、必ず体力の低下した人や免疫力の低下している人が発病します。いろいろな要因が重なって発病しますが、その中でも命を亡くす人と、亡くさない人とに分かれます。

この幸、不幸を大きく左右するのは、腸内細菌の力が大きく作用します。腸内善玉菌が旺盛な場合は発病に至らないことはご承知の通りです。その善玉菌を増幅させる裏方が納豆菌なのです。

酸、アルカリにも強く百度の温度でも十分位は元気でいます。この納豆菌が腸内の掃除をしながら、自分の腸の中の乳酸菌を増やします。

元気の元は胃腸から

おなかの健康は病気予防の原点と申し上げていきます。食中毒に限らず、腸内環境が乱れに乱れて、おなかの不調が長引く病に、過敏性腸症候群があります。

過敏性腸症候群は、ストレスがかかる途端に顕著なおなかの調子が悪くなり、下痢、便秘、ガス過多などの症状が発症します。

「下痢がとまりません」「ガスがとまりません」

こんな症状に現在、意外に多くの方が悩んでおられます。腸の病気で最も深刻なのが、潰瘍性大腸炎です。一九七三年より現・厚生労働省の特定疾患治療研究対象疾患（難病）のひとつに指定されています。

平成二十五年度の患者数は十六万六千六十人で人口十万人当り百人、アメリカの半分以上の数が報告されています。

潰瘍性大腸炎は大腸の粘膜（最も内側の層）にびらんや潰瘍ができる大腸の炎症性疾患です。特徴的な症状としては、下血を伴う、または伴わない下痢とよく起こる腹痛です。病変は直腸から連続的に、そして上行性（口側）に広がる性質



があり、最大で直腸から結腸全体に拡がります。

しかし、なぜ病気が起こるのか、未だに原因がはっきりと分かっていません。

最近の有力な説として、自己免疫機序など免疫異常がその原因となっているのではないかと考えられています。ですが、なぜ免疫機能の異常が起こるのか、潰瘍性大腸炎の発症のメカニズムはまだ明確には分かっていません。

いずれにしても植物の根っ子に当たる部分の、私たちの腸は日ごと深刻に病んでいます。このことは命の根っ子が病んでいる事だと受け止めています。

食べ物や、食べ方をもう一度原点に帰り、正しい食のあり方を後世に伝えなければならぬと考えます。これから暑さが増していきます。冷たい物の飲み過ぎ食べ過ぎに注意されて、おなかをこわさないようご自愛ください。

長寿雑学

病気になる人の
免疫の新常識

安保徹 長岡書店

第一章 体調管理に役立つ免疫学の基本

病気はほとんどストレスから始まると言えます。私たちが体調が良いと感じるときは、交感神経、副交感神経のどちらに固定されて静止することなくシーソーの様にバランスを保たれている時なのです。

ストレスを受けると、まず交感神経優位に大きく傾きます。これが続くとき精神的にはいらいらしやすく、肉体的には血圧の上昇、動悸、食欲低下などが現れ、長期にわたると粘膜や組織に障害が起き、後々病気を発症することになり、病気の大半は、この交感神経の緊張が持続するうちに免疫力が低下して起きると考えてよいのです。

このとき、身を守ろうとする免疫反応が起き、それを支配しているのが副交感神経ですが、これが過剰反応の起きたときに起こるのがアレルギー疾患やうつ病なのです。

免疫のシステムは白血球で、体を守るために全身の血液を巡ります



顧問 堂学術 満まん
佐々木 俊雄氏



が、鍵を握るのはリンパ球です。

白血球の中で顆粒球が60%、リンパ球が35%、マクロファージが5%の割合で存在しますが、この割合も一定ではありません。ストレスが加わったり、朝と夜などの時間の流れ、天候や季節の影響、年齢などにより変動します。

私達が病気や老衰で死を迎えるとき、白血球の中でのリンパ球が限りなくゼロに近くなった時なのです。

副交感神経によりリンパ球の増加で免疫力アップ、交感神経緊張で顆粒球が活性化し、免疫力低下と言う【*自律神経の白血球支配の法則】が成り立つのです。

例えば消炎鎮痛剤を飲むと痛みは治まりますが、修復に働く副交感神経の働きを抑制して痛みを抑えると言うもので、治療反応が抑制され根本的な治療にならないのです。

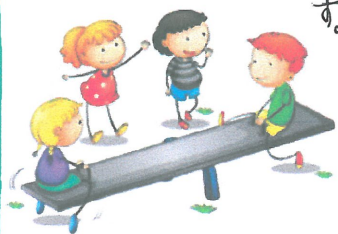
消炎鎮痛剤に限らず、降圧剤、利尿剤、ステロイド剤、抗生物質などの薬も、治療に働く副交感神経の働きを抑制して現在掛かっている病気が治らない状態を作り出し、免疫力の低下を招き、病気に掛かりやすい状態になっているのです。

ただ風邪のウイルスに対して免疫が働かない肺炎には抗生物質が必要になります。頭痛、胃痛、熱や腫れ、下痢などの症状も免疫システムが持つ治療反応が現れていると理解して、直ぐに薬で抑え、薬に頼っている体調も病気も良くならないことに気づいて欲しいと思います。

風邪が長引く理由はウイルスに膨大な種類があり、そればかりか遺伝子が小さいため変異を起こしやすく抗原変異を起こして型が異なったウイルスに変身してしまうこと、抗原変異により感染力が強くなり、何度も風邪を引き人にうつす、うつされと言うことになるのです。

その人の体調や免疫力で症状も異なります。リンパ球はウイルスを抗原として認識し活動を邪魔する抗体を作って捕らえる働きをしている証が発熱、鼻水、のどの炎症、倦怠感、頭痛、腹痛などの症状なのです。

リンパ球が最も力を発揮できる温度は38から39度位で36度程度の平熱ではウイルスとベストの状態では戦えないのです。



*自律神経の白血球支配の法則

●自律神経は白血球を調節

安保徹先生が世界で初めて発表した理論。

その基本パターンは2通り

①交感神経優位→アドレナリン分泌増加→顆粒球を活性化

②副交感神経優位→アセチルコリン分泌増加→リンパ球を活性化

▼交感神経と副交感神経の働き

●白血球の二大勢力

①顆粒球(60%)は細胞内に多数の黒味を帯びた顆粒で、これは活性酸素を多量に含む爆薬のようなもので、アメーバのように動きまわっては細菌など大きな異物を腹いっぱい食べた後自爆し、大量の活性酸素をまき散らす。体内の活性酸素の70~80%がこれによって発生するといわれる。この活性酸素は体を守る働きもすると同時に、組織破壊や発癌という厄介な作用をもつ。

②リンパ球(35%)

リンパ球は、捕食作用は苦手だが、異物を分子レベルで抗原と認識し、抗体をつくる能力をもつ。いわば分子兵器である。リンパ球には種類があり、癌を攻撃するNK細胞やキラーT細胞、胸腺外分化T細胞もその役目を果たす。

③マクロファージ(5%)

マクロファージは、異物を食べて排除する掃除係(貪食細胞)であると同時に、リンパ球が行う抗原抗体反応を手助けする。食べた異物を分解し、それが体にとってどのような性質の抗原であるかを調べる。

その後、マクロファージ自身の表面の突起を通して、リンパ球に対してその抗原の特徴を伝達する。専門的にいうと、抗原処理と抗原提示の役目を果たす。





達磨の経済考



高野山真言宗慈明院住職

吉住 大慈

おもてなし

高野山真言宗慈明院住職 吉住大慈

平成二十八年四月十四日以降、熊本を中心に発生した大地震は九州各地に甚大な被害をもたらした。

発生から一ヶ月が経過しようとしているが、被災し避難生活を余儀なくされている人々がたくさんいる。

亡くなった方々の冥福を祈るとともに、一日もはやい復興を願うばかりである。

四月末、熊本城近くの寺院へ後片付けの手伝いに、福岡の坊さん仲間四人で出かけた。その寺院は同じ宗派の古刹で、熊本城の鬼門封じに細川公が建立された祈願寺である。柱が傾きガラスが飛散した本堂は、仏具やお位牌が散乱し、地震の凄まじさを目の当たりにした。

ご住職やそのご家族と一緒に本堂の掃除や散乱した仏具、お位牌の片付けをさせて頂いた。するとお昼時となり、昼食をご住職に御馳走になった。お湯を入れて調理する非常食のわかめご飯と、サバの煮つけの缶詰である。聞けばまだライフラインの水道もガスも復旧していなかった。

『おもてなし』という言葉思い出した。よく言われる言葉だが、語源の由来は「表裏がない」という事である。相手に対して表裏のない心で察し、思いやる気持ちを持って対応する事をさす。持参した昼食も広げて、本堂に有り難く昼食を頂いた。やがて片付けが一段落して、本堂の床を雑巾がけした。ほこりや泥だらけの床をわずかなバケツの水でふいていると、ご住職が嬉しそうに教えてくれた。「今、ようやく水道とガスが復旧したみたい。今日は風呂に入って頭が剃れるよ。」

一日一日たくさんの方の表裏なき努力で、復興が進んでいく事を想った。自分なりにできるおもてなしを、今後も考えていきたい。



合掌

商品紹介

おなかいいき健康法 ベーシックセット

A 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しましょう。

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・健康元満たっぷり
元祖元素
かん そ げん そ

納豆菌加工食品

スーパー納豆菌
元気なとき
なつとき

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

●肌がきれいになりました

東京都 西野佐知子様

貧血で倒れたことが何度もありました。特に生理の時はひどく立ちくらみが激しく病院で薬を貰って対処している状態でした。そんな時に母が友人から勧められ私に勧めてくれ、それでAセットを飲み始めました。毎日飲むと便がよく出ていました。体の調子がとてもいいような気がします。そして、よくニキビができていたんですが、出来なくなり、肌がきれいになりました。肌のトラブルでも悩んでいたのですが、今となってはウソのようです。勿論、貧血も改善されました。これからも美容と健康のために愛用していきますので今後ともよろしくお願いします。

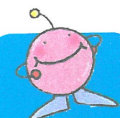


今こそ食育・・食事は心の栄養

食の字は「人を良くする」「人に良い」と書き食に関する知識が行動実践を伴う知恵になって初めて、食べ方上手は「一生の得」であることを実感します。元気の元、健康の源の大部分は食です。食事は人生の最大の楽しみの一つです。

食味学の元祖プリア・サバランは「一つの新しい料理の考案は、人類にとって一つの天体の発見に勝る」と言っています。シンポジウムはもとも古代ギリシア語。シンは「共に」、「ポジウム」は飲食を意味する、友人仲間と酒を酌み交わす宴会でした。コンパニオンはラテン語で「パンを分ち合って食べる間柄」。現代は配偶者、伴侶、旅の道連れ、話し相手、付き添い友達をそう呼びます。

漢字の平和、和氣の和は稻、稗、穀物をいっばいにほおばった幸せで和やかな表情や風景だと言います。古今東西、日常何気なく使っている言葉に、食文化の長い歴史が色濃く残っている事実は非常に興味深いと思います。



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

5月8日に破竹を収穫！今年は、破竹の出る時期が1カ月早いような気がします。例年破竹は6月からと思ってたのですが・・・。何だか少し自然の不思議を感じています。しかし、味は間違いなく美味しかったですよ。

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/>