

# 三保通信

19. 5. 1

〒424-0401

(株) 三保製薬研究所内  
静岡市清水区中河内一五二三  
☎054-396-3321

食べ物を奪い合う必要がなく、1平方メートルに数千匹まで密集して生きられる。

どこの話かと明かせば、「なくんだ」となるのだが、動物・生物の世界も「弱肉強食」の世界と言える中で、そんな理想世界があるのだろうか？

「自分のおなかでエサを養殖しているようなもの」

(海洋研究開発機構・藤倉克則研究員(3/17日経紙))

「地球深部で熱せられたセ氏300度の熱水が噴き出る割れ目の近く、体長5cmほどの真っ白な生き物が幾重にもひしめく。ゴエモンコシオリエビはやドカリの仲間だ。漆黒の海底に雪が積もっているようにみえる。

## 共生に、水の世界あり

花見氏、生をみつけるの巻

九州西方から台湾北部の水深700〜1600mに生息する。水温は4〜6度。ここに集まる理由は熱水に混じる硫化水素やメタンなどの成分がねらいだ。腹側に生やした5mmほどの淡黄色の毛の中に飼うバクテリアの栄養にしている。増殖させたバクテリア

を、顎(あご)に生やした2本の腕のような脚でかき集

めて口に運ぶ。(同紙) 花見にすれば、「それが、何か？」

という話なのだが、地球の生い立ちというか、はじまりは「水」という話なのである。地球の表面にデコボコがなければ、十割が海だったはず、たまたま



出典:JAMSTEC

デコボコがあり、海から出た部分が3割。「水」の恵みは計り知れない地球なのである。

陸地、とくに山間にあつてよく分かるのだが、順に一級河川、二級河川とあつて山間では空の狭い下は小川が流れている。

花見なら、全然経験のない世界か。海が見えず、冬なら水が枯れている川がある山間にあつては、水道もなく井戸水が命綱で、かえってその有難さが分るのである。

花見、



「いや、考えた事もなかったなあ」からだの水分は胎児で90%、子どもは70%、成人60〜65%、老人50〜55%になるそうだが、命は水と共にという感がする。それにしても山間のそして、井戸水は何ともおいしく、一口づつのお水に生き返るめぐみを感じさせられる。これを知ったら、食べ物を奪い合うことは無くなるのだろうか。

(H)

## 思いのままに

### 信州から

看護師 工藤美智子

” まだまだ、働く!! “

卒業後、五十年も、休み無く働いて来ました。もう、と思っていたら、又、声がかかって、四月から、介護施設デイサービスの看護師です。

人手不足だそうです。雪が降る迄は、頑張りたいと思っています。

若年の認知症の方以外の皆さんは、80才以上、90才前後の方ばかりです。ご自宅では、皆さん、農作業や家事をしておられます。手作業しながら何う話によれば、男女共に、実に、人生さまざまです。

信州佐久は、甲州武田信玄公が、はるばる八ヶ岳の麓を超えて、一時制した地。佐久市望月にも、武田姓の方々がおられます。

郷土の歴史をたどったら、きつと

胸がドキドキするに違いないと思っています。郷土史に目を向け、お年寄りの皆様から、お話を伺いたいと思っています。

デイサービスに通うことで、良いことがあります。

多勢の人と話ができること

笑えること

唱えること

運動できること

バランスの良いおいしい昼食

体温・脈拍・血圧の測定

お昼寝

入浴・更衣

服薬……などなど。

若い介護福祉士さん達の、明るい大きな笑い声で、部屋中が明るくなります。

デイサービスに通うことで、生活リズムや明るい活気が出て、とても良いと思っています。



## お手紙から

ご注文のご連絡をお葉書に書いて下さって、その折に「水マグ」のことう食養箋のことを教えて下さいました。永く食養箋を守られ、今それをお伝えになる、大変ながらも素晴らしいことだと思います。(H)

### 前略

いつも毎朝、西式甲田療法の食養箋に従って「水マグ」を指示通りの量、飲んでいきます。

山田健康センターの山田先生からは、優等生とほめられています。骨粗しょう症(38才)出産と同時にホルモンが狂っていたため、カルシウムが放出されっぱなしになっていました。その後、リュウマチの再発が続き、三度目の食養箋をもらいました。

72才になった現在は、病気がなしに、友人の病人に食養箋をすすめています。 中塚みゆき

## 小山内めぐみさんからの郵便り

『三保通信』一九九年三月一日号拝受。ありがとうございます。



(ちょうど、この日は我が誕生日、とうとう、還暦一年超えました。やれやれ。)

林出さんや越智さんの元気な高齢者のお便りを拝読できたのは本当に幸運！ 長く生きるとは、毎日が初体験ですから、貴重な情報です。

さて、その一情報として、その後我が父についても報告します。結局、あれから父は何度も下血し入院を繰り返しました。

当初、どこも悪くないと言われていたのに、何度もCT検査を受けたり、心臓にエコーかけられたりしてうちに、肺に水が溜まっていたり、とや、慢性膵炎と、心房細動不整脈・大動脈弁狭窄症が見つかりました。外科を退院した時には、造血剤・止血剤・膵炎の薬・心臓の薬等々、

七種類もの薬が出されビックリ！

この薬を飲むために、これまで昼食一回だったのに、父だけ三食取らざるを得なくなりました。

その後、内科を受診したら、父の場合、心臓の拍動はしっかり打っているのに、強制的に水を排出するのはかえって心臓によくないというところで、膵炎の薬だけになりました。

さらに、その二週間後に受診したら、父が相変わらず浮腫んでいるので、内科医が食事を聞いたから、「血液は殆ど塩分ですから積極的に塩分取ってます」と答えると、医者が眼の玉飛び出るほど仰天し「心臓悪いのに駄目ですよ！」と。

で、即、栄養士による栄養指導が入っちゃいました。ああうるさい、放つといてよ！と言いたい所を我慢して、病院から帰って昼食・夕食を直ちに減塩した所、翌日、これまで浮腫みで増え続けていた体重がガクッと減り、体中から浮腫みが取れて

いました。父の動きも軽く、歩いてもはあはあ言わず、何より、この日から、それまでトイレトペーパーに付いていた痔の血がピタッと止んだのです。余分な塩分がなくなると、血流良くなり、臀部の鬱血がとれて、痔が改善されたということでしょうか。

昨年突然の下血以来、スイマグ減らしたり、野菜の繊維質取るのやめたり、色々試みるものの、どうしても切れ痔が解消されなかったのに、塩分減らしただけでピタッと止むとは！

ところで、下痢による下血が怖いので、結局、直近の退院からスイマグ飲用すら止めたのですが、昼食に  
(四面上段へ)



(三面下段より) 青野菜十種類以上の生野菜ジュース、夕食に人參のジュースを必ず取らせているおかげか、毎日、いいバナナ便がたくさん出ています。

そんなわけで、とうとう、父は、一日三食・減塩・スイマグなしという、何とも、私が日頃軽蔑する現代医学式生活をせざるを得なくなってしまうのですが、とりあえず、食欲旺盛、本人病人の自覚なく、よたつきながらも歩いて自分でトイレ行つて過ごしています。そうそう、二月二十一日には九十三歳の誕生日を無事に迎えました。

昨年の母の急逝以来、何を信じて生きていけばいいのかわからず、毎日苦悩して来ました。父の下血も、出血するたびに、何が悪いのかわからず、予防できず、ノイローゼになりそうでした。

思えば、我が家はほぼ菜食だったので積極的に塩分とらなきやいかん

……という思いが呪縛になっていたかもしれない。高齢化すれば、何でも過剰傾向になりがちなのですね。

私自身は、スイマグ飲用爽快感を捨てる気はないし、昼食一回だけですし、梅干しは必ず舐めるし、これまでの西式生活を変える気はありませんが、父の例は、今後の私の高齢生活に役立つでしょう。

西先生も、一週間に一日は塩なし日をもうける……とも言つてましたよね。大事なのは、常に現状に見合った手段をとることです。教条主義に陥つたら、それこそ、自分の方法が唯一絶対と信じ込んでいる頭ガチガチの現代医学の医者どもと同じになつてしまいます。

林出さんは「我流儀健康法」と書かれています。まさに「我流」を見出すことが大事なんです。

自分の体の声を常に聞いて生きてこられたという証ですね。

スイマグ愛飲家の皆様、お互い、我流を大いに披露して、高齢化社会を乗り切つていきましよう！

小山内めぐみ

### 林出さんからお葉書

前号(3月1日)で、林出さんの視力を1.0〜2.0とご紹介しましたが1.0〜1.2が正しく、ここに訂正させていただきます。



拝啓

寒い毎日でしたが、日増しに暖かい日も感じられるようになり梅の花、水仙の花が満開を迎えております。さて、此度は態々「三保通信(三月号)」をお送りくださいまして大変有難うございました。早速楽しく熟読させていただきました。いつも熱意と配慮の編纂に敬服いたしております。有難うございました。老生：娘、孫達に「健康対策」の基本は「入口」「出口」の注意……「排便」が悪い時は「飲食物」に問題ありと説いています。「良便排泄」「便秘」が長い人生において「不幸」の差が出ると……?。追伸、文中の視力は「1.0〜2.0」です。体調がよ

きが老生「視力」が良くなり



が……んく「お腹」……ん、老生「視力」が良くなり……す。敬具

# シーボ (SIBO) とは？

〜ついに小腸まで

来てしまった？

聴き慣れない言葉かもしれませんが、欧米ではよく知られているようです。インターネットで調べますと次のように書かれています。

(1) SIBO (腸内細菌異常増殖症候群) は一言で言えば、悪玉菌が小腸で異常繁殖したことを言います。

(2) 症状については、下痢や腹痛、おならや膨満感、栄養吸収不良を引き起こします。これが悪化すると、IBS (過敏性腸症候群) やクローン病、逆流性食道炎、リーキーガット (バリア機能に傷害が起こっている腸) の原因にもなっているということが、最近の研究では明らかにされています。

(3) 原因

なぜ、小腸でそんなに菌が異常繁殖してしまうのか、それは小腸の異常です。特に食べ物を大腸へと送り込む際のぜん動運動が正常に働かないと、大腸の細菌が小腸に逆流してきたりというようなことになります。

『小腸を強くすれば病気になる』今、日本人に忍び寄る「SIBO」から身を守れ！』と仰るのは江田証医師なのですが、そもそも小腸のことを教えてくれたのは、当通信でも何回か紹介しているゼンさんこと、伊藤漸さん (内分泌学の先生) でした。

ゼンさんは、「空腹期収縮」と言っている、実は腸は空腹時に収縮運動をしている、「胃から小腸、さらに大腸へと筋肉の収縮が津波のように伝播し、これが数回繰り返すのです」と語る。

必要なことは、空腹を用意してや

るといふことなのです。その為には大腸で良く排泄されていなければいけません。そして小腸に “空腹時間” をつくることなのです。

今や「国民病」と言ってもいい「お腹の不調」、でも実は「空腹を用意すること」が肝心なのです。そしてそのためには、まず排泄なのです。やれヨーグルトやれ納豆とプラス腸活は言うのですが、排泄が語られませぬ。

事は小腸まで来てしまっている。「国民病」は「食欲病」が作り出したものなのです。下をそのままにしておいては始まりません。解決には、まず大腸での排泄に努めることです。それがマイナス腸活です。まず順序は “下” からに始まります。

(H)

Beautiful Belly -  
Beautiful Life

腸活には青汁、  
マイナス腸活には  
スィマグ・エース

# お便りから

前回の通信で、「満九十九歳の読者」、大洲市の越智光親さんからのお便りを紹介しました。奥様を天国に見送られて、尚通信にお便り下さいました。通信を待つて下さる、こんな励ましはありません。  
(H)

3月5日三保通信受領、ご惠送感謝。今号は信州便りのように伊予便り(現愛媛)。お迎えの近い人に最高のプレゼント、これをコピーして一緒に持つて行きます。

思えば私は創刊号からの読者。通信が届きますと今号、誰が何を知ら

くせてくれるか、年をとつても為になる事は実行します。

部屋にいても春を感じます、ご自愛ください。

\*\*\*\*

昨年通信5月号に、お連れ合いのまり子さん代筆のお便りを転載させて頂いた高畠正人さん、ベッドの中の写真でしたがお元気そうでした。しかし、この春正人さんが亡くなられたことを、36年連れ添われたまり子さんが通信発行前にご報告下さいました。

通信を送らせて頂いており、思い出してくださつて、一年前の5月号に間に合わせて下さつたのではと、

今思えば思える「余りのなつかしさ」でした。お若いころからの体のご不自由を感じさせない自由人でした。  
(H)

昨秋「口型呼吸不全」と診断され今年の2月13日以降は自宅でのマスクによる人工呼吸器(NPPV)を一定時間装着しての療養を続けておりましたが、この苦しい闘病は長続きすることなく永久の眠りに就いてしまいました。

\*\*\*\*

あとがき

▼令和が始まりました。さて、どんな時代になるのでしょうか。  
(Y)



## 我家のニューフェイス ちみじん



茶多朗が家族になつてから、私の中で色々な変化がありました。心が芯から温まった様な...明るい考え方が生まれてます。

▼四コマ岡田さん・談  
「茶多朗は茨城県の山で生後三カ月の時に捕獲されて、千葉県保護犬センターに送られ一カ月過ぎた時に我が家に来ました。」(H)