

三保通信

“あらかじめ”は“予め”と書くわけですが、そうしますと「予防とは—あらかじめふせぐ—こと」となります。

予防と言っても、「予防医療」「予防医学」に限らないのですが、ここはやはり弊紙ですから考えやすく行きたいと思います。そこで「予防医学とは何か」ということになるのですが、「病気にかからないようにあらかじめ・まえもつてふせぐ、そなえる、まもる、こと」と言っていると思います。

つまり、病気にならないようにする。こう言いますと、あとはもう人の数だけ予防法がある、と言うことになるのですが、。

とは言っても、予防を意識するときはどういう時でしょうか。人は

21. 5. 1

〒424-0401

(株) 三保製薬研究所
静岡市清水区中河内一五三三
☎ 054-396-3321

日々の生活において何らかのストレスを受けています。決め事、これがあつて行動していると思うのですが、その一つ一つを処理したりあるいは乗り切っているわけですが、そのための負担を如何に軽減しているか、その「如何に、」に方法の違いがある

花見氏『あらかじめ』

することの方法

予防はいつ？
あと、さき、それとも今？

るのだと思います。

そのストレスあるいは負担処理を後に持ち越していると、それが病気の原因になったりします。そのため、いかに瞬時に処理・軽減するかが、特に忙しい現代人には大事になって

きます。

本来、予防のために生活があるわけではなくて瞬時が活き活きしたいのではないのでしょうか、。

そこで花見だつて言うのです。

「予防に何をするというより、やる事が予防になっていけばいいんだよねえ。」

その通りなのです！

“知的生産研究家”の永田豊志さんという方ですが「意識を『今』に集中すること。結果の善悪を判断せず、目の前の課題に注意を注ぐこと」「集中するときには『1点をみつめる』のが有効だ」「集中は脳の力を一斉動員している状態です」と言います。

実は脳の力を「お腹の気持ち良さ」に集中させると「空(腹)」になるのです。花見いわく、

「ははくん、そう言いたいわけだあ、予防は先の話じゃない、只今の話なんだと、」 (H)

〜思いのままに

信州から〜

看護師 工藤美智子

平穏な日を !!

コロナ、コロナ、コロナ……………。
何処に行つても、コロナ……………。

何時でも、コロナ注意から離れられないこの頃です。私の働いている老人ホームでも、手洗い、マスク、床や手摺りの清潔、寒い時期なのに、頻回な換気……検温・血中酸素濃度測定等々。業務量が増えています。有熱者があると、これ又、注意や看護量増加。私の担当は、一棟十人のところを二棟受け持つだけなのに、あつという間に、昼になります。あつちもこつちも食事介助をして、昼寝の後、三時におやつ。レクの時間、唄ったり手遊びしたり、ちよつとホツとして、その後、細々と用事をしてしていると、五時。夕食の時間に

なります。あつという間に、一日が終わります。

「お腹が空いた」↑「今、食べたばかりだよ」「いや、私は食べてないよ!!」と強い口調で言われると、こちらは、めげてしまいます。話題をそらすしかない……。私は自分の「もの忘れ」を棚にあげて、心の中で苦笑する。そんなことくり返しです。

3月迄で、本当の仕事終わりにしようと考えているこの頃です。二月、雲一つ無い晴天の冬の一日の始まりです。良い一日になるように!!

追伸

2月23日、73歳になります。スイマグのおかげで、死を覚悟した病気の日々から、もう、二倍の年月を生きました。ありがたいです。もう少し、元気で頑張ります。



曲名「カタルシス」とともに

杉谷知香さん実演の「動画マイナス腸活フィットネス」公開しました! なんと、伴奏の曲名は「カタルシス」になりました。浄化・吐瀉という意味がありますが、約5分間のお友にして頂いて、「継続は力」に役立てて頂きたいです。

そもそもこのフィットネスは西式の体操が基本です。良いものは役立つ、それは継続があつてこそです。「カタルシス」もコピーできます。

(H)



小山内めぐみさんからのお便り

冒頭にて、「越智さん、」と書かれておられますのは、先月号で弊社三保通信の「永年の友」越智光親さんが100歳で亡くなられ『追悼越智光親様』文を掲載させて頂きました。(H)

『三保通信』二〇二一年三月一日号拝受。ありがとうございます。越智さんがお一人で生活していられたとはすごいことだと感心しました。やはり、高齢で自立していられたのはご自身で健康維持に努めておられたからです。西式と出会われたきっかけや西先生との交流などお聞きしたかったと残念に思います。うちの父は娘に世話になるのを当然だと思っているようです。してもらったら礼を言うべきでしょう？と言うと「お前は礼を言われたくてしているのか？」と答えます。逆に、

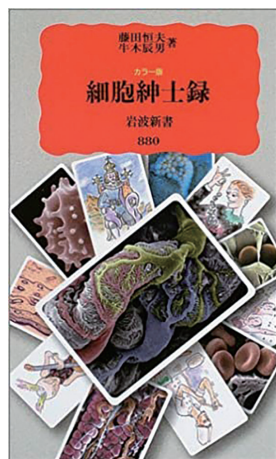
こんなんだから、世話になることに対するストレスはなく長生きしているのかもしれない。

いずれにせよ、西式生活が長生きの秘訣ではありますが、父を見ていて、西式生活が自ら実行できるうちに逝きたいものと痛感します。

さて、最近、ふとしたきっかけで、『細胞紳士録』（藤田恒夫・牛木辰男）という面白い本に出会いました。

我々の細胞の働きを「レース編みの名人 脂肪細胞」といった具合に人間の仕事に見立てて解説しています。何しろ、私たちの体は数十兆の細胞が数えられるそうで

「実に多様な細胞の面々が生息し、個性を出し合いながら協調して、人体と言う雇い主のためにはたらいっているのだ。……まるで人体の中に、もう一つの間人社会があるようにも見える。」



まず、私が最も驚いた心臓の細胞の働きから取り上げましょう。私は、心臓と言ったら、西先生のおっしゃるように、血液のタンクぐらいの理解しかなかったのですが、「心臓の壁のうち、心室の筋はひたすら収縮するのが仕事だが、心室の筋はホルモンを出す内職をしてる。」とか。ANG (ナトリウムを尿に出すペプタイドの意) というホルモンだそうで、

「心房内圧の上昇(血圧上昇)や血液量の増加(食塩負荷など)によって心筋が進展すると、これが刺激になってANGが放出されるのである。細胞レベルでいえば、心筋細胞は進展受容細胞(ストレッチ・レセプター)で、伸ばされると興奮し

「ホルモンを放出するのだ。」

「無知な私は利尿作用は腎臓の役目だとばかり思っていたのですが、何と心臓自体が判断して余分なナトリウムを尿に出す仕組みになっていたのですね。」

「近年 ANP が視床下部など脳幹に存在するという報告があり、また動物の進化をさかのぼると、ANP は円口類では脳と心臓の両方であり、軟体動物では神経系にだけ存在すると言われる。」

「こうしてみると、ANP はもともとニューロンの持ち物だったのが、脊椎動物に至って心房筋細胞にお株を奪われたというのだろうか。」

とあって、歩行する人類の心臓が必要とした進化の過程があったのかと想像しました。

そして最も我々の健康維持に大事な腸の働きについて、

「食物の栄養成分や危険物質が消化

管粘膜に触れると、正しい処理が神経の助けなしに自動的におこなわれる。……だから主人が睡眠中も脳死のときも、腸は間違いなく内容物質に應對できる。」

とか、すごいですね。

腸の粘膜上皮には「基底顆粒細胞」があつて、これが「腸管腔に突起を伸ばし、微絨毛の冠をつけていることを発見し、この細胞が内分泌細胞であると同時に腸の科学センサーである」と提唱したのは、著者たちだったそうです。

そして、「主人の命を守るという点では、EC細胞（腸のクロム親和細胞の意）の右に出るものはない。」

この細胞は消化管全体に散財し、細菌毒素など有害物質に触れると、セロトニンというアミンを撒き散らし、これが大量の腸液を放出させる。つまり、下痢で毒物を追い出すのだ。

またEC細胞は神経線維と接し、その中の迷走神経の枝は、EC細胞の危険信号を延髄に伝え、嘔吐を起すと考えられる。

思えば基底顆粒細胞は最も単純なセンサー兼分泌細胞である。このパラニューロンはナメクジウオにも、ゴキブリにも、そして一番のご先祖様、ヒドラ（腔腸動物）にもみつかった。

食物と毒物の化学情報を認識して生きる仕組みは、進化の五億年間、基本的に変わっていない。」

（藤田恒夫著『腸は考える』より）

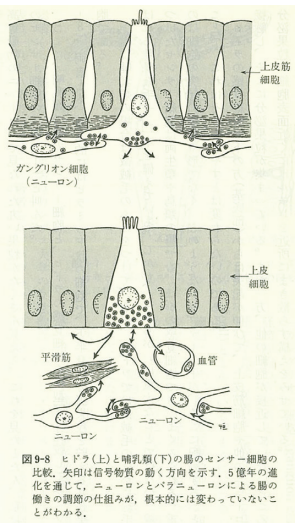


図9-8 ヒドラ(上)と哺乳類(下)の腸のセンサー細胞の比較。矢印は信号物質の動く方向を示す。5億年の進化を通じて、ニューロンとパラニューロンによる腸の働きの真部の仕組みが、根本的には変わっていないことがわかる。

(5面上段へ)

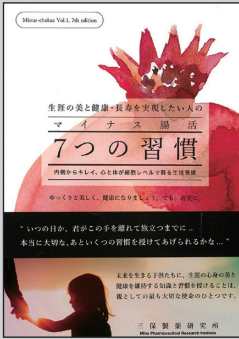
(4面下段より) 私たちは普段、細胞を意識して生きてはいません。でも、改めて、こうして、一個体の命を守るために、数十兆もの細胞が働いていることを知らされると、生物に本来与えられた自然の能力の高さを実感できます。

だから、私たちは、自然の力を信じ、この細胞の働きを阻害しないような食生活を努めて生きれば、現代人の浅知恵なんぞに頼る必要はないはずですよね。

細胞の健全な働きを促進する西式生活で、与えられた寿命を全うしたいとつくづく思います。

小山内めぐみ ♪

弊社出版冊子 『マイナス腸活・7つの習慣』 皆さまのお手元に



お便り拝見

拝啓、いよいよ春めいてきました、桜の開花もいよいよよとなつてまいりました。この冬から春にかけ、ボケ、梅、椿、彼岸桜と次々と開花しまして、変な季節と思つています。コロナも収束する気配もみせず大変(?)なことになっています。

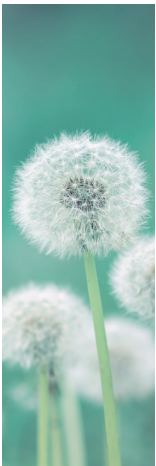
東日本大震災も十年が過ぎ、あの時のこと、十年たった今のことを考えています。あの時、普通の暮らしの大切さがどんなに有り難いか思い知ったはずなのに今現在、そのことをどっか遠いことのように思っている自分がいます。なんとという愚かさと思わずにはおれません。

便利さと欲に振り回されている自分があります。本当に申し訳ないです。原発に依存せず生きていく、子孫の世代もこの日本、世界、地球が生きていけるように自分がすべきこと、という生き方をしなければいけない

いのか考える自分でありたいと思います。簡単であるようで、なかなかそうはいきません。日々の生活に追われ、自分を見失っているだけです。勝手なことを書きつづり申し訳ありません。

愛知のH様からのお便りです。私にも反省の念を思い起こさせて頂きました。

新聞切り抜きを同封して下さつてありました。それによると溶け落ちた核燃料(デブリ)というのは100年回収不能。デブリは回収後も10万年から100万年の保管を要するのだそうです。意見の相違のレベルではなくて、人類の宿痾(しゅくあ)の問題かと。それは、「長い間治らない病氣」のことを言うわけですが。(H)



あなたの おなか に 通じます

ここまで来たか、！
大腸に小腸上皮移植

大腸に小腸の一部を移植して栄養吸収などの働きを持たせる実験にラットで成功した（日経紙「サイエンス」21.3.14）という記事です。

小腸は栄養分の消化・吸収を行う腸で、重要な臓器です。そもそも病気の無い臓器とされてきました。ところが今や、小腸のほとんどを切除するというような病気が出てきて消化吸収できず、そのため大腸の一部を小腸の代わりに使えば、という実験になったという事です。

結果は、小腸と同じように栄養を取り込むリンパ管や血管などを備える突

起構造ができていた、ということですが、

さらに安全性を確認した上で臨床応用を目指すということですが、応用も時間の問題でしょうか。

「小腸の空腹期収縮」と言うのは弊紙でもすでに書かせて頂いています。群馬大医学部当時の伊藤漸教授（国際舞台では「キング・オブ・モチリン」と呼ばれました。）によって明らかにされた消化管ホルモンのモチリンによって一つまり空腹時の小腸で収縮運動を起す。小腸みずから使用後のお掃除をしている、それは空腹時なのです。

伊藤教授いわく「ホテルの部屋を掃除するのは、客のいない時間帯がよい」「さあ、腸の中を一掃しよう」と

命令する」（藤田恒夫著『腸は考える』より）のがモチリンなのです。

要は、小腸に空腹を作ることが大切なのですが、現実はお掃除をしないまま大腸まで使って食べ物の消化吸収をしているのです。そのうえ大腸で溜め込んでいたら、大腸はおろか小腸まで病気になるります。

「小腸の削除」は緊急処置であって平癒を補償されているわけではありませんが。その前に「ホテルの部屋を掃除するのは、客のいない時間帯がよい」と、しっかりと掃除してくれる宿を利用することです。まずは「マイナス腸活」、「食べるよりは出せ」の予防です。（H）

あとがき

現代社会において、予防の医学はなかなか広まりません。それもそのはず、実践する側にとっては現実味がなく、広める側にとってもお金にならないからです。「予防」なんてマジメなこと、やってらんないなら、普段やっていることが予防になっただけがいい。一番簡単で、費用はわずかで済み、将来の医療費を節約でき、なにより健康寿命を延ばせる方法です。（Y）

コロナ禍 ゆみごん



コロナ禍で外出を控えていたので、コロナ禍のルールを理解していなくて、映画館で注意を受けてしまい恥ずかしかったです。マスクなしで笑える日が待ちどおしいです…。