

三保通信

「縄文時代(2500年以上前)日本人の平均寿命は、何と15歳程度だった。明治時代でさえ43、44歳ぐらいだったという。それが今や、女性は87歳、男性は81歳の長寿時代だ。」(毎日新聞7/24『特集ワイド・老いと死』小林武彦東大教授)。小林教授は「老化は人間だけが得た特権なんです」と言って、そうだとすると老化ではなくて老後のことを言っているのかとも読めるのだが、「しかし社会システムはそうなっていない」と語る。

「老化又はイコール老後」をまだまだ受け止めきれない読者への励ましなのかもしれない。

しかしコロナには老化も老後もなかったのではないか。コロナは西暦1500年の前後を102歳ま


23.11.1

〒424-0401

(株)三保製薬研究所
静岡市清水区中河内一五一三

☎054-396-3321

で生きた人である。「わたしは、老年がこれほど素晴らしいものとは知らなかった」、「、一点の不安もない、これらはすべて、私が食事に気をつけてきたその努力の報いとして、神様がさずけて下さったものである」。520年前を生きたコロナは、社

花見氏  「ルイジ・コロナロ」

を読む 

花見氏にとっても、
希望のはず!

会システムについては言わず、「食事に気をつけてきた」と語るのである。

紀元前2世紀、今から2180年くらい前のこと。旧約聖書・ダニエル書にあるダニエルの言葉である。「どうかわたしたちを十日間試してください。その間、食べる物は野菜

だけ、飲む物は水だけにさせてください。」

「十日たつてみると、彼らの顔色と健康は宮廷の食べ物を受けているどの少年よりも良かった。」

「それ以来、世話係は彼らに支給される肉類と酒を除いて、野菜だけ与えることにした。」

「この四人の少年は、知識と才能を神から恵まれ、文書や知恵についてもすべて優れていて、特にダニエルはどのような幻も夢も解くことができた。」(『旧約聖書 ダニエル書1章』新共同訳)

我々が花見氏にとっては信じられない話ばかり。ところでウオーカー氏はすでに教えている。

「私たちが生野菜汁を摂った場合には、飲んでから僅か一〇分〜一五分以内に、消化と同化が行われる。そのため、身体の細胞と組織、腺と器官の栄養と再生に、ほとんど全部が利用されることができる。(二面上段)

(一面下段より)つまり、消化と同化の全過程が、最大限の速度と効率で遂行されて、消化器官の方は採取の努力で事が済むわけである〔N・W・ウオーカー著医博樫尾太郎訳『生野菜汁療法』発行実業之日本社)。

そこで、節食である「穀菜食」をすすめたコルナロの言葉である。

「じつに、宇宙の法則が節食の習慣を支持している。深い霧が陽(ひ)の光にあたつて晴れるように、この習慣のまえでは、いかなる人生の苦しみも消えてしまう。まことに、飲食をしかるべく慎(つつし)む者は、これらすべてに恵まれ、また精神的には、地上的な重圧から解放たれて、本来の自由さを存分にあじわう境地に入ることができ。その生涯には、心と体の両面において、現世(げんせ)で得られる最大限の幸福がおとずれるのである」(ルイジ・コルナロ著中倉玄喜編訳・解説『無病法極少食の威力』発行PHP研究所)。

(H)

満喜の「喜びと感謝と」

看護師 若松満喜^{まさき}

糖尿病予備軍になって

私は数か月前から、夕方になると手が痺れたり、眠気が出たり、今までと違う感覚があり、持っていた血糖測定器で測ってみると、70mg/dlを下回り低血糖症状が出ていました。びっくりして色々調べていく中で、最近の知見では、痩せ型女性に糖尿病が増えているというデータがあるようで、筋肉が少ない人ほど高血糖のリスクが高いそうです。糖質は肝臓と筋肉に貯蔵されるからです。私は症状が出るようになってから、時々、食後2時間値を測ると200mg/dlを超えていることがあり、(正常値140mg/dl以下)そういう高くなった数時間後に70mg/dlを下回る低血糖が起こっていました。食後の強い眠気や、夕方の

イライラ、不安感が強い、痺れや動悸がするなどの症状がある人は、食後の高血糖を下げようと強く反応した結果の低血糖、いわゆる血糖値スパイクが頻繁に起こっている可能性があります。高血糖が体に良くない理由は、血液中に増えすぎたブドウ糖が血管の壁にある内皮細胞に入り込み、活性酸素が発生して血管を傷つけてしまうからです。

一般的に「II型糖尿病」「肥満」「血糖を下げるインスリンの病気」と考えられてきましたが、様々な研究が進められる中で、血糖を上げるホルモン(アドレナリン、グルカゴン、コルチゾールなど)が原因となる場合もあるようです。血糖を下げるホルモンは一つしかありませんが、血糖を上げるホルモンは数種類存在し、睡眠不足やストレスでも上昇します。私は2年前、七人目を妊娠中に初めて、妊娠糖尿病と診断され入院した経験があります。妊娠に(三面上段)

(二面下段より)によるホルモンの影響でインスリンの効きが悪くなり、一過性に糖尿病の状態になるものですが、妊娠前、双子の子育てと赤ちゃん返りの三男、合わせて三つ子を育てているような慢性睡眠不足の時期があり、そのストレスだろうと言われました。出産すると元に戻る場合がほとんどで、家系的にも糖尿病は心配していなかったのですが、妊娠糖尿病と診断されない人と比べて、将来8倍糖尿病になり易いと聞いていました。なので妊娠中から血糖値を上げやすい炭水化物や糖分を減らし、自分なりに気を付けて生活しているつもりだったので、まさか自分が血糖値スパイクに悩まされるとは思いもありませんでした。しかし、調べていく中で、糖質を減らし過ぎた生活をする、エネルギー源がたりず、「糖新生」が起こります。糖新生とは、摂取されるブドウ糖が足りない時、血糖値を維持するために体が

脂肪や筋肉を溶かしてそれらを元に新たに肝臓から糖を生み出す仕組みです。体にとつて適切な状態であれば血糖値も低めで安定し、体脂肪も落ちて良いのですが、極端な糖質制限をすると、体にとつて貴重な筋肉まで分解してしまい、インスリンの効きが悪くなったり、筋肉量が減ると少しの糖質を取っただけで血糖値が急上昇してしまう状態になってしまうようです。私が良かれと思っ



働き盛りこそ対策
万病を招く
血糖値の
ジェットコースター

監修：山崎中野院長 山崎中野院長監修ジェットコースター—八尾和隆氏より

病患者は6・3億人まで増加すると予想されています。糖尿病は日本のみならず世界の人々にとつてもメジャーな病気です。

自分の体を知っているようで、知らないことが沢山あり、だからこそ神秘的にデザインされた人間の体の働きに、感謝して向き合っていきたいです。

———

ご紹介のご紹介の、「で知って頂いて、本当に有難いことです。

弊社出版物をお読み頂いて、お読み頂いたお客様のご紹介で、写真でご覧頂いている等の出版物をご請求下さって、と誠に嬉しく感謝しております。ご請求頂ければ送らせて頂きます、お申し出をお待ちしております。(H)



Hのひとり言…

マニアックな仕事、

「これは、なんと贅沢な仕事

だろうか。」(10)「日経紙文

化欄『マニアック コンプレックス』

より)

「、なんと贅沢な、」と言っているのは蓬萊(ほうらい)竜太さんという劇作家・演出家です。

「僕は演劇の戯曲(映像という脚本)を書く人で、戯曲になったものを稽古場で知ろうと、そこでもああでもないこうでもないと思いを続けるような仕事をしている」

(同紙から)

蓬萊さん、「自分の仕事」はマニアックと思ひ？?つつ「そうでもない」、そして「てくてく」歩く。

それが、贅沢な仕事と思うときは、自分は欲のかき過ぎかあと思いつつ「趣味を欲しがる」。

そのどちらにしても「カッコイイのがいい」、それを蓬萊さんは『マニアック コンプレックス』と書いているらしいのです。

自分を「贅沢者」と云いながら、「世界を飛び回っているわけでもなければ、多くの変わった体験をしているわけでもない。思考、机、稽古場の繰り返しである。」「例えば休みの日でも、次の日の稽古のことを考えなければならなかったり、どこか宿題を抱えているような気持ちである。」

「それが理由かどうかはわからないが、僕は仕事以外に興味や趣味を持つことに憧れのようなものがある。くあって、何かにマニアックな人を見たり、話を聞いたりするとカッコイイと思う。僕もそういうものを持ちたいと常々思っている。」

わたしは常々(仕事柄、)、
「お腹が気持ちいい、ってどうい

とか知ってほしいです」「それは自分しかわからないことですから」

そうしますと、『「お腹が気持ちいい」なんて経験したことも考えたこともない』と云われます。

そう言われまして、これは言う私が「凝り性」高じてマニアックなのか、わたしも休みの日には林道をつくって歩きます。

お腹が気持ちいい、ということが全ての始まりではないか、それを言えるのは本当に贅沢なことではないか、しかしマニアックもいいところではないか、空腹で自由になったお腹は、私の所有物ではない、命の相棒のように思える。



林道下の沢

臨時歯科健診が

ありました！

日常の、一口ずつのお水の飲用と効果をお話するのですが、一口という用量とそのお水を体温（口腔温）にすることが肝心とそのおスメをしております。

実は今回は、協会けんぽ加入事業所に向けた「静岡市では定期的に歯科医院を受診する機会が少ない働く世代の方を対象に歯科健診を行い、歯と口の健康の重要性について啓発し、歯科健診を実施します」に応募して、それで歯科医師・



歯科衛生士・口腔保健支援センター所長の皆さんが弊社までお越し頂いて健診・指導をして戴きました。

そもそも口（口腔）から肛門までを腸として、それは樹で言えば幹（みき）で、その幹である腸から派生したものが各臓器であり、じつは頭もでありそれらは腸である幹に対して枝葉なのですと、お話している手前、歯の健康は重要なですね。

生きている間、自分の歯で噛め、自分の足でトイレに行ける、そのことは大変重要なことなのだと思います。

平均寿命が延びているということですが、健康年令はどうなのか、それには排泄に始まる予防の心得が大変重要です。そのはじまりが歯です。歯は噛み砕く働きですからもう腸の働きに違いありません。そして胃で溶かし、小腸で消化吸収し大腸で一時的保管というのが腸の働きです。

毎年市内の歯科医院で健診をしてもらっています。一年の歯の健康を維持するために歯医者さんの健診は誕生日の頃の習わしになっています。

今回は会議室と応接室が臨時歯科健診会場になりました。山間にある弊社、口腔保健支援センターの皆さんには社員一同大変お世話になりました！
(H)

歯

よわい
は 齢 とい い、年 令 を 示 す
も の で、歯 の 悪 い 者 は 晩

年 が 不 幸 だ と い い ま す。食 物 が 噛 め な く な る こ と は 身 体 を 養 う の に 障 害 を 起 こ す の は 当 然 で す。医 博 榎 尾 太 郎 著『顔 による 診 断 と 治 療』（金 城 書 房）

榎尾太郎医博は著書の中で、歯を「口」の項で書かれています。口は「顔」の部位でみる健康診断で取り上げておられるわけですが、「口は消化管の入り口であり、出口である肛門の状況と一致しています。口唇の色が悪かったり、ぶつぶつができたり、ひび割れしたりしているのは、痔や便秘があることを物語っています」と。(H)

『腹の健康』第六章宿便保留

―慢性便秘とその結果―三

『月刊西医学』一九八一・4月号からの転載です。(H)

我々が留意しなければならぬのは、不衛生状態といつても、それは体外のみの問題でなく、体内の問題でもある。人間の環境がいかに清潔に、健全に、なされようとも、それだけでは、疾病を撃退する事は出来ない。人間の内臓も、人間の外部環境と劣らず重要なものであることを、我々は認めなければならぬ。栄養器官に障害を起すと、人体は弱くなる。栄養器官に異常を来すと、身体細胞に変化を生ぜしむ

るのである。

変化した細胞組織は、バクテリアと化するのである。だから細菌は、外部から、その病菌が入ってきて、疾病を引き起こすというよりは、むしろ人体自身の産物とも見なせるわけである。この証拠は実に多い。腸内にもはや不要の糟粕(そうはく)(小腸で消化されて不要なもの)である糞便が停滞すると四肢の関連脳神経系統がマヒに陥る。そして手や足が冷え性となる。足の冷え性は足に障害を起す。足の障害が全体の姿勢に及ぼし、扁桃腺炎、咽喉炎、耳鼻の障害、腎臓病、肝臓病、心臓病、貧血症となるのである。手の冷え性は再び咽喉炎、耳鼻疾患へと再燃し、胸部疾患へと移行する。

三保通信の無料定期配送について

製品のご注文の折など、弊紙三保通信を送らせて頂いております。押しつけがましくとも思うことがあります。やはりお読み頂けましたら嬉しく、そして定期配送をご希望下さることがあります。

有難く配送させて頂きますのでお申し出頂きたいと思えます。(H)

この余りにも多い種々の疾病に侵される人々の原因の大多数がほとんど、宿便、即ち慢性便秘にありと断じて述べた。

即ち人体を清潔にして置くならば、腸の状態もずっと健全になり、その結果各種の疾患が何時とは知らず救われるであろう。

歯が悪いのと、腸が悪いのとは、はつきりした関係がある。歯はその力が、自分達の下部の根元に運ばれる血液の性質にかかっているのである。故に健全な栄養物で、養われている歯は健全であるけれども、腸から吸収される不完全な食物で供給される歯や歯根は当然、不完全になるのである。

あとがき

虫歯ができた時、「腸が弱っているのかな？」と考える人は少ないでしょう。歯は体の中にあるのに、同じ体の中にある他の臓器とはどこか切り離して考えがちです。

「血でつながった全ての器官、関係があつて当たり前！」西先生に喝破されるでしょうか。(Y)