

三保通信

24.11.1

〒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

肺に空気を吸わせる横隔膜は、本来、内臓の平滑筋ではなく、体壁を造る骨格筋の分身である。

呼吸の、吸う方には横隔膜があるが、吐く方には、これに相当する専用筋はない。吸うは易く、吐くは難し”といわれるゆえんである。(『海・呼吸・古代形象―生命記憶と回想』三木成夫・うぶすな書院)

これで思ったのだが、腸内容物の通過に小腸は3分間に約一寸(3・0センチ)、大腸は25分間に一寸とということだ(グーグル検索)。こちらも「吐く」と同様「排泄」は「難し」である。

次の文章が同著にある。「人間の胎児はおなかの中で三

十二日から一週間の間に劇的な変身を遂げる。その時に悪阻が始まり、丁度この頃えらの血管が消えて、肺の血管が出てくるのです。こうして、私達の身体の中には過去に魚であった頃の面影が年輪のように染み付いています。魚に

花見氏

☞ “あたま”と“こころ” ☜

“言うは易く行うは難し”
に似て腸難しい!

あるえらの筋肉は、私達人間では、顔面の表情、咀嚼、発声のための筋肉に変身していますが、じつはこのえらの筋肉は、腸の筋肉の先端部分に相当する。ですから私達の顔は、早く言えば腸管が前方に露出したものでありまして、尾籠びろう

な話ですが、どんな美人の顔も一種の脱肛だつこうということになります。」

脱肛だつこうといった痔の一種で直腸の一部が肛門の外に飛び出している状態を言うわけだが、脱肛に原因はあるとは言え要するに顔まで腸だということだ。顔カタチを脱肛カタチと例えてみたのだろうか。

さて顔まで腸だときて、それでは脳とのむすびつきはどうなるのだろうかと考えてしまうのだ。腸の入り口である口腔と出口である肛門は、自分で観える腸、ここは脳の領域か?

それ以外の圧倒的な部分の「観えない腸」の領域は何か?
それを三木氏は

「内臓に秘めた(心)」

の領域、と言っているらしい。「らしい」と云うそのままに腸は頭と心しだいの様なのだ。

(H)

満喜の「喜びと感謝と」

看護師 若松満喜^{まさき}

「骨折や骨粗しょう症を

予防し、骨ホルモンで若返る」

「骨粗しょう症」という病気を耳にしたことがあると思います。それは、老化により女性になるもの、骨折すると寝たきりになるリスクがある、という程度の認識の方が多いのではないのでしょうか。しかし今や認知症を上回る数の患者がおられ、死亡率も高く、侮れない病気であると言われています。

1990年代に入り、骨密度を測定する方法が現れたと共に、骨粗しょう症は老化ではなく、「骨の、病的老化」、で、脆弱性骨折を引き起こす、予防・治療が必要な疾患」と定義づけられました。そして骨粗しょう症は女性・男性118.2と、男性にも2割程度おられます。女性の多くは閉経による女性ホルモンの減少を原因としています

が、他にも最近の傾向として、痩せ願望で骨への負荷が少なく骨や筋肉が鍛えられないこと、美白願望によるビタミンD不足なども原因となっています。男性は、生活習慣病（糖尿病、慢性腎臓病、睡眠時無呼吸症候群、閉塞性肺疾患など）が原因で骨の質が劣化することによる「新型骨粗しょう症」が増えており、男性は骨折した場合の生命予後がより悪いようです。

骨はカルシウムの貯蔵庫であるだけでなく、骨から分泌されるホルモンによる身体への健康作用があります。骨ホルモン「オステオカルシン」は「若返りホルモン」と呼ばれ、研究が進むにつれ、これほど多くの臓器を活性化させるホルモンは他にないと、その健康作用の重要性が明らかになってきています。オステオカルシンは骨作りにも関わりますが、それ以外にも「血管」を弛緩させて動脈硬化を防ぐほか、心臓、血管の健康を維持し

て心筋梗塞や脳卒中を予防する。「脳」では、記憶を司^{つかさど}る海馬に働きかけて、脳神経を刺激し、記憶機能を回復させる。「すい臓」では、インスリンの分泌を活性化させて血糖値の上昇を抑え、糖尿病を防ぐ。「肝臓」では肝細胞が活発に動くよう働きかける一方、脂肪肝を防ぐ。「精巣」では、男性ホルモンの分泌を促し、精力を増強させる。「小腸」では、栄養素の吸収を促進させる。その他、「肌」にハリを与える「筋肉のエネルギー消費を上げる」「免疫力の維持、向上」などがあります。このように人体全体に働きかける力を持つているホルモンであることが分かります。反対に骨が衰えると脳や臓器、肌まで劣化し、病気にかかりやすくなるということです。

ではなぜ骨からこの（3面上段へ）



きのこ 草村慶子様画

(2面下段より)ホルモンが分泌されるのでしようか。それは細胞は通常、神経突起を持っていませんが、骨細胞は唯一、神経突起を持っているため、伝達することが出来るからです。運動時の衝撃が主に踵^{かかと}などから骨に加わると、骨細胞が「骨を強くしないと危険！」と感知して脳に信号を送り、骨を強くするように働きかけることができます。この踵からの信号は80%脳まで伝わるそうです。この事実から、イギリスでは「踵落とし運動」が推奨され、日本にも広められ、骨密度増加の一助になると知られています。

骨量、骨密度は遺伝要素も大きく、一人一人違います。骨量が大きくなるピークは18〜19歳。その時期にどれだけ最大骨量を増やしておけるかにより、その後の減少率も変わってきます。しかし骨は、皮膚と同じように、若い人で2年、高齢者で5年ほどで、全身の骨が作り変えられるので、何歳になっても骨を作り変

え、若返らせることができるということです。

そのためにも、何歳からでも、自分なりにできることがあるのではないのでしょうか。例えばカルシウム、タンパク質、ビタミンDなど骨の材料を意識して摂取する。日本は軟水なのでカルシウムやマグネシウムが不足しやすいため、意識して摂取する。立つ、歩く、踵落とし、ジャンプなどで骨に重力負荷をかけ、骨を強くする信号を脳に送る。ほどよく日光に当たりビタミンD(カルシウムの吸収に関わる)を身体に合成する。目に見えない骨ですが、身体を支え、人生を支えてくれている骨に感謝の目を向けたいと思います。

参考著書 『骨は若返る！』『骨トレ100秒』著：太田博明

「踵落とし」のやり方

①肩の力を抜き背筋を伸ばし足を肩

幅に開いて立つ②両足の踵をあげて、つま先立ちになる(同時に両腕も挙

げると有効)③足の力を抜き、踵をストンと落とす(腕も降ろす)

※これを2秒に1回、一日50回(100秒でできる!!)

※治療中の方や体調により、踵を挙げる高さや回数は調整すること

K・Tさんのお葉書から

最近つくづく水の力の影響、自然そして人体、私たちの体の中と腸と脳の関係、水害は困るが、水は大切。自然界というのは、常にプラスだけでもなく、マイナスとのバランスが不可欠、だから、文句を言わず、急に雨が降って来ても、「これでいいのだ!」と。自然に



森のモチジ「屏風絵」

囲まれた三保製菓さんは、色々なかつとうがあると思います。応援しています。

快便生活、？
いや快腸生活ではないか！

幼い頃からの「腸活」が健康
寿命を延ばすことにつながる
と考え、子どもの快便生活を
支えてほしい。(日経夕刊20
24年9月17日『育む』から)

幼い頃からの「腸活」を勧める小児外
科医。「排便外来」を始め、そして学園
校長で著書もある方である。
「このような医師がいらつしやること自
体、「意外や」と申し上げたいのです
が、さらに恐れず申し上げれば、表題
のとおりなのです。

「快便」というカタチ云々より、「快
腸」つまり自分のお腹に聴くことを先
にお勧めしたいのです。「自分のお腹に
聴く」は、自分にしか出来ないことなの
です。そして当の小児外科医さんは

子どもは直腸に便がたまる

「直腸性便秘」がほとんどだ。
通常は便が直腸の壁を押すと便
意を催し、排出する。ところが
大きい便が滞留すると、直腸自
体が拡張し、次の便が来ても壁
が押されず、便がまた大きくな
るまで便意が来ないという状態
になる。(同欄より)

「便がたまる」ことで便意を教える、
という理解自体が大腸に対しては大
変な負担を強いているのです。大腸は
あくまでも「一時的預かり」で溜め
るところではないのです。

食べ物の消化吸収は小腸で行われ
ています。小腸でそれが行われる為
にも、口腔で噛み砕かれ胃で溶かさ
れそして小腸へ、。小腸による消化・
吸収があつてはじめて食べ物にエン
ギーになるわけですが、エネルギー化
されてのち、要するにその役割を終
えて「便」は大腸に一時預かりされ
るのですが、そうしますと小腸は

自らの空腹期収縮運動によってお掃
除をするのです。空腹(室)時間が出
来てお掃除が出来て、はじめて次の消
化吸収を待てる状態になるのです。
腸活とは第一に空腹をつくることに
あるのです。

「空腹をつくる」などは現代におい
て死語になつているかもしれません。
だからこそ、「お腹が気持ちいい」つ
てどういうことか、大人は教えないと
いけないでしょう。

小腸の空腹期収縮も知らず、大腸
を下水管の如く扱い、それでは頭脳は
とても「高等動物」の体をなしてい
ない、といったら言い過ぎでしょ
うか。

私たちは腸から生まれたいのちと云
われます。その上で高等動物たるも
の、めざすは精神生活である、と確認
したいのです。(H)



秋大根 草村慶子様画

健康 トーク 掲示板

小生の意見 //
叩き台〃はい
つわらざる心根こころね

にて、皆様の喧々諤諤けんけんがくがくの
議論のきっかけの一つに
なれば幸甚であります。

(y・h)

台風10号が異例の遅さで迷走し、列島を横断していきました。

御地・清水もまた大雨・大風の影響があつたものと押し、遅ればせながらお見舞いを申し上げます。

古来、「政が乱れると天変地異が起る」とのこと。

仔細は存じませんが、中国皇帝が天の「代理人」であると自称すること起因する考えと教えられました。その是非については兎も角として、記録的な酷暑と短い梅雨、そして台風の大きな被害、地震など、荒々し

い気象・天候等を踏まえて、よくよく自省をすべきかとも愚考します。

今号(9月1日号)「三保通信」に便秘のことが掲載され、西勝造先生の御説を拝読させていただきました。

昨今「脳腸相関」なる言葉も散見されるように、脳と腸(消化管)に由来よりも深い関係がある可能性が指摘されています。

その一つ一つの真偽しんぎについては存じませんが、ある一つのシステムとして、我々の体を見直すことは大変有用かと思うものです。

臓器一つ一つの細かな機能や役割を知り、それらの異変に気づくことは病気を克服する上では不可欠と存じます。他方で、全体を「俯瞰してみる」訓練を受けていません。自省を籠めて、そういうことを意識して参りたいと思いました。

学びの機会を得ることができたことに、感謝を申し上げます。

必笑は
必勝なり
然らば
笑涯は
楽笑

竹下様作

185回 笑って
185回 感動しよう!

わらいびく
高柳和江
(9445) Dr. 高柳和江の笑い塾で、笑顔を地方実践を!

小片紙・竹下様作

竹下さんはアイディアマンでいらつしゃって、今回右のような文句(文言)を送って下さいました。

5月7日NHKラジオ深夜便の「笑いで病(やまい)をぶつとばせ」を聞いてから笑いにはまっています、とのこと。そして「必笑」の意見作文(糸魚川の中学三年生)をインターネットで発見したそうです。

実践、実践また実践という方です。想像するに、冒頭の文言を名刺のような小片紙にされて御配りになられているかと。

「まずは取り急ぎ近況報告まで、」とありました。アイディアが元気源でいらつしゃいます! (H)

『腹の健康』第七章 精神二・三
『月刊西医学』一九八一・六月号
からの転載です。(H)

腹の健康

西勝造

精神病患者の治療に専心している多くの人々によつて、集められた証拠から見ても、疑う余地のない事は、これらの患者が一般に便通が悪いということである。医師よりは付添の看護婦が一番良く知っている。便通がうまくゆかないということは腸管のいずれかに糞便が堆積するのである。これら毒素の吸収は直ちに脳細胞に影響するのである。

さらば、すべての種類の神経病は、これらの毒素によつて、引き起こされないとしても、ひどくされているということを我々が知つたからとて、驚くには当たらないであらう。

我々は、沈滞マヒした腸から吸収した毒素を、身体から排泄するように努めなければならぬ。その結果、神

経は適当に活動することが出来るのである。百の説法も腸排泄があつて初めて効果が現れるのである。

頭痛は、しばしば神経に基因していると思なされているけれども、大抵の場合には、便秘に基づくものである。頭痛は、腸が弱っている時、さらにひどくなるものである。そして時々腸傷害が頭痛の直接原因となる。

腸の内容物を排泄することが、普通の時間よりわずか二時間か三時間くらいで、すぐに頭痛の起る患者を弊社界限も、小動物達が居るはずです。ゆみごんイラストで、どんぐりとリスさんに出会わせて頂きました。



私は知っていたが、私の健康法で治つてしまった。そこで私は多くの場合、頭痛は膨張せる腸から起る神経衝動によつて、引き起こされるものであるという意見である。この重要な排泄組織の正しい活動が回復されない限りは、頭痛は根治されるものではない。頭痛のこの特別の原因を知ることによつて、決定されたる治療法こそ、実に頑固な病症においても、効果があつたのである。



通路わきの、少し
秋めいた玉アジサイの花です。

あとがき

巻頭言の、”吸うは易く、吐くは難し”には身をつまされました。食べ過ぎることの、いかに簡単なことか。食べた分を出すこと、いかに難しいことか。何十年生きれば、私たちは学べるのでしょうか。

(Y)