

漢方自然療法の活用でセルフメディケーションを

食養

内服

あん摩

運動

呼吸法

漢方自然療法

今月のテーマは

内服

がん患者「大腸」1位に

15年予測 高齢化、「胃」や「肺」抜く

国立がん研究センターは、2015年に新たにがんになる患者数が、14年より約10万人増え98万2100人になると推計し、28日発表した。種類別にみると、これまで3位だった大腸がんが、胃がん、肺がんを抜いて1位になり、肺がんは2位にとどまると予測した。男性に限ると、前立腺がん患者が最多になるとした。

同センターによると、大腸がんの増加は主に高齢化の影響で、肺がんは喫煙率が最も高かった1960年代に20～30代だった男性が高齢になり、発症が増えたためという。胃がんが3位になったのは、原因の一つとなるピロリ菌の感染者数の減少によるものとみられる。

また、がんによる死者数は、14年より約4000人多い37万900人と予測した。 [2015.4.29 読売新聞より]

| 患者    |         |          |
|-------|---------|----------|
| 1 (3) | 大腸      | 13万5800人 |
| 2 (2) | 肺       | 13万3500人 |
| 3 (1) | 胃       | 13万3000人 |
| 4 (5) | 前立腺     | 9万8400人  |
| 5 (4) | 乳房 (女性) | 8万9400人  |

| 死亡者   |     |         |
|-------|-----|---------|
| 1 (1) | 肺   | 7万7200人 |
| 2 (3) | 大腸  | 5万600人  |
| 3 (2) | 胃   | 4万9400人 |
| 4 (4) | すい臓 | 3万2800人 |
| 5 (5) | 肝臓  | 2万8900人 |

2015年のがん患者推計  
※ ( )内は前年の順位

これから

頭で食べましょう！

メタボという言葉が登場してからかなり経ちますが、最近では新しい言葉・サルコペニアが注目されています。メタボは内臓脂肪型肥満のことですが、サルコペニアは、加齢とともに筋肉の量が減少し機能が低下する症状を言います。

加齢と共に筋肉が減少していけば体はスリムになり体重も減少するはずですが、現実はそのようではありません。減少した筋肉の代わりに脂肪がついて、外見も体重も変化がないということになります。そして、困ったことに加齢と共に減少していく基礎代謝量(1日の最低必要エネルギー)ですが、まだ若いつもりで昔と同じ量を食べるという習慣を持つ人が多いようです。そうすると余剰エネルギーは脂肪となって蓄積されます。それがサルコペニア肥満です。

このサルコペニアと肥満が重なると、どちらか一つを持っている場合と比較して、病気になるリスクが高くなります。これを解決する方法は二つあります。一つは、溜まった脂肪を筋肉に置き換えることです。それには運動が必要です。いくつになっても運動することで筋肉を増やすことができるそうですから、無理がない程度に室内でも室外でも体を動かすことは健康維持に大切なことです。

もう一つは、食事の食べ方です。これまではどちらかと言えば

目、口(舌)、お腹で食べていた方が多かったと思いますが、これからは頭で食べましょう。有名な聖路加国際病院名誉院長、103歳の日野原重明先生の一日の食事の例です。朝食は、コーヒー、ジュース、ミルク、オリーブ油。昼食はミルクとクッキー 2個だけ。夕食は茶碗半分ほどのご飯、たっぷりの野菜、それにヒレ肉か魚で1日1300kcalに制限されているそうです。

人間の体を構成する約60兆の細胞は、食べ物として摂った材料から組み立てられます。ですから「質」と「食べ方」を考えた栄養学が健康を作る現代の基本といえるでしょう。食べ物そのものが「薬」と思えば自然に鮮度の良い物を選ぶようになり、できるだけ自然な状態でまろごと食べることを基本としましょう。これが漢方で言われる「医食同源」につながることでしょう。

暦の話

(二十四節気)

立秋

8月8日(土)

この日から立冬(11月8日)の前日までが、暦の上での秋です。

厳しい暑さがまだまだ残っていますが、夕方の涼しい風に秋の気配も感じられるようになってくる頃で、「秋立つ」とも言います。立秋以降の暑さを残暑と言います。この日以降に出す手紙の時候の挨拶は「残暑見舞い」です。

は い ぞ う

おもしろ! 五臓六腑

肺臓

成人は1分間に15～16回呼吸をしていますから1日の呼吸回数は2万回にもなります。ところで、「肺炎は死因の第3位、その約95%以上が65歳以上の高齢者です」という言葉を最近よく聞きます。臓器別の死因順位を調べてみたら、心臓疾患(心筋梗塞など)と肺炎(肺炎や肺がんなど)の死者数がほぼ同数トップで年間19万人台(平成23年)です。

両方とも止まったらすぐに死ぬという日々過酷な働きをしてくれているわけですから大事にしなければいけませんね。肺炎は、細菌やウイルスが肺に入り込んで肺に炎症を起こす病気、肺胞性肺炎と間質性肺炎があります。高齢者に肺炎が多いのは、若い時と比べて体の抵抗力(免疫力)が低下しているために炎症を起こしやすいわけですが、2014年から65才以上の方のために肺炎予防のワクチン接種が始まっています。

肺がんや肺炎の発見には胸部のX線

誰もが知っているX線撮影ですが、肺などのX線が透過しやすい部分はフィルムに黒く映し出されます。その中に白または白っぽい部分があります。そこに異常の疑いがあることになります。

骨のようにX線が透過しにくいところは白く映ります。肺がんでは、黒い背景の中に不整な丸い形の白い部分が映し出されます。また、ぼんやりとした白い領域が存在したら、肺炎や肺結核などの炎症性の病気の存在が疑われます。



日本人の2人に1人はガンになり、3人に1人はガンで死ぬと言われる現在は、ガンの話題を避けて通れません。

ここにご紹介するのは5年前(2010年)「かつりょく」75号に登場いただいた方です。その時の要約です。

「私は7年前(2003年)に、胃ガンで胃の2/3をとりました。勤務先に復帰後、地方から転勤してきた部下(女性)からスーパー STの話聞き『絶対飲んだ方が良い!』と言われて、扱っている医院まで紹介されました。術後の回復と転移の予防のためにそれから7年続けています。好きな酒が毎晩飲める幸せもスーパー STのお蔭と感謝しています」。

術後12年経ち、その間ずっとスーパー STを続けているM・Sさんに5年振りにお会いしてきました。(梶井)

## これからも愛用させていただきます

埼玉県在住 M・Sさん(60代)



5年前と同じく、今回も遠方まで来ていただいて申し訳ありません。術後12年経ちますが今でもスーパー STを愛用しています。5年生存率からいえば、もう止めてもいいのではないかと思いますし、周囲からも、「もうそろそろ止めても大丈夫じゃないの?」という声も聞きます。

しかし、12年前に林進徳先生のことアニメイトさんのことも知らなかった私がスーパー STという商品に出会ったのは

人との“つながり”しかなかったと思います。術後、職場の部下の「絶対飲んだ方が良いです!」という迫力ある言葉、訪ねていった船橋市の「慶熙医院」の張先生の対応、そして紹介されたアニメイトさんへの初めての電話、それらのどれもが何も知らない私をいつの間にか信頼への道筋に向かわせてくれたようです。

そのようにして出会い、少なからずここまで再発の心配をせずに来られた要因のひとつと思われるスーパー STを、もう止めた!というように思えなかったのが実情です。

一方では私の環境の変化もあります。愛犬の死はショックでした。また、退職後は毎日が日曜日となるわけです。いろいろ考え、趣味の幅を広げる努力をしましたが、お酒を飲む量が自然と多くなりました。私の周囲の定年退職者の中には同じようなことをおっしゃる方もおります。男から仕事を取ってしまったら、何の役にも立たなくなるんだと少なからずさみしく感じる時もあります。

(自己責任なんですが……)

術後は毎月1回、5年経過後は3ヵ月に1回経過観察のために東京の病院へ通っています。今年5月の検査で、肝機能等の数値が上がったため、次回8月の定期診断までアルコールのストップを指示されました。

がんとの戦いはこれからも続きますが、一方ではこのように、老化や環境の変化による身体の変調など、あちこちに異常が見受けられるようになりました。今のスーパー STの役割は、それらの心や身体の健康維持のために役立ってもらえたらと考えているのです。



本紙の内容についてのお問合せは発行元又は下記取扱店までお願い致します。

## 「肺」の季節は 立秋(8月8日)～ 立冬の前日(11月7日)

林方シリーズ 肺系



肺は呼吸作用によって「天空の気」を吸収し、「天の気」を生成して全身に輸送します。この天の気の一部は飲食物の精気と合体して真気(元気ともいう)となり、生命の維持作用を発揮します。

したがって肺の異常は咳や呼吸困難などのほか、体力が無くなって疲れやすくなるなどの症状を現します。

鼻は「天空の気」が出入りする門戸で、肺は鼻に開孔すると言われ、肺に病変があるとその症状は常に鼻に現れ、鼻づまりや嗅覚の異常を起こします。

肺で吸入された「天空の気(人体の活動の上では陽気という)」は全身にめぐらされ、体全体を包むように分布して保護します。この陽気は外界の温度や体温の変化にしたがって調節作用を行います。

肺の季節の五味五色は、味は辛味(からみ)、色は白です。ねぎ、ニンニク、らっきょう、辛味大根などを少し意識して摂るのは理にかなっています。

そして、この時期に大事な肺系を手助けしてくれるのが「林方シリーズ」の「K」です。この季節だけでも「K」を補給するのは適切な方法でしょう。

過熱水蒸気調理はなぜ美味しいのか?

それは不必要な水分を使わないからです!

ガスでも出来る過熱水蒸気調理

## 不思議な蒸気鍋

新技術により更に  
スピードアップ  
パワーアップ  
を完成。

### 不思議な蒸気鍋のしくみ

- ① 中の水が沸騰して発生した蒸気の熱が、トレーの底部を加熱します。
- ② さらにトレーと鍋本体の隙間に、蒸気が上昇します。
- ③ 蒸気は温度が高くなるほど乾燥し、トレーとリングの間から全周に亘って強力な熱をトレー内部に噴出します。
- ④ 蒸気の温度は100度以上になり、この熱を利用して調理します。
- ⑤ 過熱水蒸気と材料から発生した蒸気は上昇してガラス蓋にあたり、冷やされて水滴になります。水滴はガラスの表面を伝って鍋本体の中の水へと循環するしくみになっています。



小売価格 ¥43,800(税別)



連続調理だから  
鍋はそのまま、トレーを  
変えるだけ品数をそろえ  
たい食卓にピッタリ

※資料請求は  
(株)アニメイトまで

## 「スーパー ST」はお陰様で20年目を迎えました



発売から20年目を迎えた「スーパー ST」の現在までを振り返っていきます。今回のテーマは④「ミネラル」です。

20年目を迎えた「スーパー ST」はご愛用者の皆様からさまざまな体験談が寄せられています。

多くの症例に対して結果を出すことが出来るのは、スーパー STに豊富に含まれるミネラルの働きが欠かせません。林進徳先生は、スーパー STに含まれるミネラルについて次のように語っていました。「スーパー STの原料植物は無肥料・無農薬で自生する天然植物です。汚されていない土中には鉄、カルシウム、亜鉛などのたくさんのミネラルが含まれています。土中にあるミネラルは微量ですが、植物の毛根から吸収されて植物に入ると内部でどんどん濃縮されていきます。植物にいったん吸収してもらったミネラルを利用することは非常に合理的なのです。」

摂取しにくい微量ミネラルの亜鉛、銅、セレンもスーパー STには豊富に含まれていて、特に抗酸化作用の強いセレンの存在は心強いところです。

