



10²⁰¹⁵月号
vol.110

健康ニュース

The Health News

発行 株式会社アニメイト

東京都江東区亀戸1-32-8

TEL:03-3636-2994 FAX:03-3636-2992

一部 30円



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

漢方
自然療法

運動

呼吸法

今月のテーマは

食養

EQってご存知ですか？

IQ(知能指数)はよく聞く言葉ですが、EQはご存知ですか。1989年アメリカの二人の博士が論文で発表した理論ですが、自分の感情(Emotion)を上手にコントロールする能力のことで、日本では心の知能指数と呼ばれています。

人の態度や言い方などのあらゆる言動は、その時々自分の感情の状態に大きく左右されるものです。このことを意識してうまく利用することができるのは一つの能力で適切な訓練によって、その能力を高めることができるそうです。

EQが上がると、自分がなぜそのような感情になっているのかを認識することができ、それをコントロールすることが出来る。その結果、前向きな感情を生み、前向きな行動を作り出すことができる。対人関係においても、相手の置かれた状況を読み取って配慮することが出来るようになるのだそうです。

まだ新しい概念ですが、インターネット上では「無料であなたのEQを調べます」というコーナーがいくつかあります。興味があったら試してみるのも面白いかも。

改めて勉強しましょう！

アンチエイジングで

注目される「糖化」①

茶色く香ばしく焼かれたホットケーキはいかにもおいしそうですが、生地の中の糖とたんぱく質に熱が加えられて茶色く、固くなったのですが、このように糖とたんぱく質と熱が結びついて、さまざまな変化を起こす反応を「糖化」といいます。

今では、「糖化」が老化現象の主原因として、アンチエイジングの観点から注目されるようになってきていますが、それは体内でも糖化が起こるからです。体内では体温のもと、食事や間食で取り入れた糖分のうち、エネルギーとして消費しきれなかった糖が体内のたんぱく質と結びついて糖化が始まり、最終的には糖化生成物「AGEs」(エイジズ)という老化物質が生成されます。

私たちの体内に老化物質「AGEs」が蓄積されるのは、上に述べたように①糖化生成物の摂取と②生体内糖化生成物の二種類があるわけです。

まず、①糖化生成物の摂取について。これは口に入れなければ良いのですがそれは簡単にいかないのです。身近に美味しいものがたくさんあります。ホットケーキを始め、パン類、ドーナツ、アップルパイ、ポテトフライ、ポテトチップス、ベーコン、コーラなど茶色の濃いものほど「AGEs」が多いと言えます。

実際にフライドポテトやパンの色を良くするために砂糖が使われています。また調理中、糖化反応によって発がん性物質の前駆体

であるアクリルアミドが生成されます。最近まで、糖化反応の健康に与える影響は取るに足りないものだと考えられてきましたが、近年の研究で重大なことであることが分かってきました。これらの糖化生成物は約7%程度が体内に取り込まれるといわれていますので、極力摂取量を少なくする心掛けは必要でしょう。

次に②生体内糖化生成物について。主に血液中に吸収されたブドウ糖、果糖などの単糖が使われます。糖化生成物「AGEs」という老化物質の蓄積の影響で、肌のシワ、シミ、タルミ、骨粗鬆症、糖尿病、心臓病、アルツハイマー病、がん、末端神経障害、難聴、白内障、失明などの原因となるものもあるといわれています。

糖化が原因となる病気の種類が広範に亘るのは、糖化反応がとて基礎的なレベルで分子と細胞の関係を阻害し、過酸化水素などの強い酸化剤を生成するからだそうです。

今回は「糖化」について説明しましたが、次回はどのようにしたら「糖化」を抑えられるのか、つまり「抗糖化」について説明します。

※参考資料
「フリー百科事典ウィキペディア」他



暦の話
(二十四節気)

霜降 10月24日(土)

秋が一段と深まり、朝霜が見られる頃。朝晩の冷え込みが厳しくなり、日が短くなったことを実感できます。



初霜の便りが聞かれるのもこの頃で、山は紅葉で彩られます。二十四節気では、この日から立冬(11月8日)までの間に吹く冷たい北風を「木枯し」と呼びます。

おもしろ! 五臓六腑

だい ちょう 大腸

大腸は、盲腸、上行結腸、横行結腸、下行結腸、S字結腸、直腸、肛門から構成され、長さ1.5mほどです。大腸の役割は、食べ物が大腸に到達する頃には消化と吸収を終えた状態になっていますので、結腸は、その内容物から水分を吸収して便を形成します。

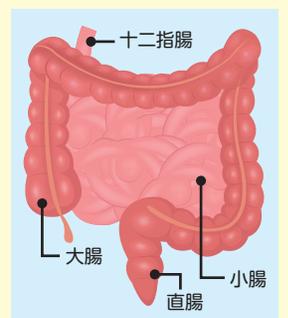
便には、消化吸収されずに残った食物の残りのほか、腸の粘膜から脱落した上皮細胞や腸内細菌、さらに細菌が作り出したいろいろな物質が含まれています。

直腸は便をためるための器官です。便がたまり直腸の内圧が高まると、直腸の壁が引き伸ばされ、感覚神経を刺激します。その刺激が、脊髄の排便中枢に伝えられ便意をもよおします。これを排便反射と呼んでいます。

大腸がんの早期発見に

大腸がんの早期発見を目的として、便潜血反応検査が一般的です。この検査には、「化学法」と「免疫法」の2種類がありますが、下部消化管の異常をとらえる目的として「免疫法」を利用するのが普通です。

便潜血反応検査では2回法(2日法)を推奨しています。1回でも陽性の場合には、どの部分に異常があるのかの確定に精密検査が実施されます。2回法を実施することで、大腸がんの50~90%の発見につながると報告されています。【基準値 陰性(-)】



今回ご紹介するのは6年前(2009年)「かつりよく」69号に登場いただいた方です。その時の内容です。

「1990年リウマチにかかりました。あまりの痛さに涙がポロポロこぼれ死にたいとさえ思いました。大学病院に14年も通いましたがよくなり、様々な健康食品にも挑戦しました。そして2008年のバリ旅行で金沢のWさんと一緒に、スーパー STをいただきました。それを機にスーパー STを愛用するようになり、半年後にはCRP値が正常値まであと一息のところまでできました」。

そして、3年前(2012年)「かつりよく」87号に再び登場いただいた時の内容です。

「運命の出会いから4年が過ぎました。リウマチの薬とは一生の付き合いになりそうなので、漢方サプリと並行してずっと飲み続けています。少しずつ体力が上がってきたように実感しています。特に真っすぐ立てるようになり、歩くときに「もう少しだよ」と主人がいつも温かく励ましてくれます。そして今年から漢方サプリを3種類にしてからは夜中のトイレが1回に減り、これを機に薬をやめ漢方サプリだけにしました。」

それから3年半経ったHさんの元気な顔を見てまいりました。(呉大)

多くの皆様に感謝しています

栃木県宇都宮市 H・Yさん(60代)



今年の夏に、長年の願いだった末っ子の娘の結婚式ができ、本当に心より喜んでいました。結婚式場は那須塩原(栃木県)でした。宇都宮から短時間でしたが新幹線に乗り、駅の急な階段にもかかわらず自分の足で登りました。しかも大股で歩くことができました。

ここまでこれたのは、いつもそばですっ〜と見守ってくれて、手伝ってくれて、「早く良くなるように!」と祈ってくれていた主人のおかげです。私の自立を期待してきた主人へ、今回は少し恩返しできたかなあ?

そして今回の結婚式が無事に終わって本当にホッとしました。新しい生活に入る二人の幸せをすっ〜と祈っています。主人もほっとした様子でした。

この夏は久しぶりに、週2回ほどトマトや茄子の世話をしました。我が家は農家なので、当然のことなのですが、3年前の今頃は何とかトマトの世話が出来るようになるまでは回復したいと思っていましたから、2時間半くらいかけてする世話もうれしくて一生懸命頑張りました。

仕事が終わったら筋肉痛、そしてアキレス腱、足首まで痛くなって、自分でリンパジェルを塗ってリンパマッサージをします。愛用している「岩盤浴」を使ってから畑に出る時は筋肉痛などはないのですが、時間がなくてできないときは終わったあと苦労します。私には毎日の「岩盤浴」がかかせないことを痛感しています。

今は、年金のほとんどが健康食品や治療にまわっていますが、日に日に元気になっている実感がありますし、スカートが再び履ける喜びを感じています。周りの皆様の助力をいただき、本当に言葉が出ないほど感謝しています。今感じている幸せの気持ちを大事にしながら、次に向かっていこうと思っています。



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。

お客様体験談

◆肺の痛みや呼吸困難がすっかりおさまっています。

肺が肥大する病気に長年悩まされています…先生から進められたこの「ご湯るりと」を使用して二週間、肺の痛みや呼吸困難がすっかりおさまっています。今では「ご湯るりと」が毎日の日課になり、無くてはならないものになっています。(愛知県在住 70歳代 女性)

◆癌の再発がない。

肝臓がんになり何回も手術を繰り返した時期がありました…そんな時、玉川温泉の噂も聞いていましたが、場所も秋田県と遠く年寄りに長い道中はかなりきついものがあります。そこで「ご湯るりと」を購入し毎日使っています。使用して約三ヶ月間、癌の再発が無いことはもちろん、他の病気もかかっていません。岩盤浴効果は凄いと心から実感しております。(大阪府在住 70歳代 男性)

「肺」の季節は 立秋(8月8日)～ 立冬の前日(11月7日)

りん ぼう
林方シリーズ 肺系



秋は肺臓の季節です。大事な肺臓を手助けしてくれるのが「林方シリーズ」の「K」です。冬に向かって、冷気を含む空気が朝夕日増しに多くなります。肺は寒さが苦手です。暖かくして「K」の力を借りるのも良い方法だと思います。



「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⑥「スーパー ST」の飲み方です。

- スーパー STは健康食品ですから、一日に飲む量、1回に飲む量に特別な決まりはありません。目安として、健康維持のために飲む場合には、1日6～8粒を1回又は2回に分けてお飲みください。
- 何らかの症状がある場合には適宜飲む量を増やしてください。飲む時間は、食感(空腹時)をお勧めしていますが、空腹時に飲んで胃がむかつくような、胃の弱い方は食後が良いでしょう。飲む時は白湯で飲んでください。
- 初めてスーパー STを飲んでみようと思われる方へ、効果的で経済的な飲み方をお勧めします。それは、「3～4ヶ月は継続して飲むんだ」というお気持ちを持ってスタートしてください。飲み始めは少し多めに飲んで早く効果を出して、飲む量を減らしていくというのが効果的で経済的です。

岩盤浴 ご湯るりと

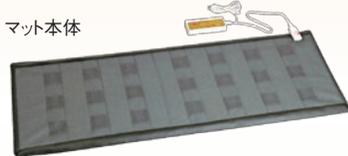
北投石
(ほくとうせき)

「健康によい」さらには「末期がんをも治す効果がある」などと、しばしばマスコミに取り上げられている秋田県の玉川温泉。2012年2月には岩盤浴場で雪崩が発生し、湯治客3名が亡くなったという悲劇にも見舞われましたが、玉川温泉の効果の源は「北投石(ほくとうせき)」という岩石です。

北投石は、1905年(明治38年)台湾の北投温泉において世界で初めて発見されたことから名付けられたもので、後に秋田県の玉川温泉で同じものが発見されたというものです。世界に2カ所しかない貴重な岩石だそうです。

「ご湯るりと」は、この北投石のエネルギー成分とほぼ同じセラミック21枚を組み込んだ岩盤浴治療用マットで、2005年の愛知万博にも展示されました。

マット本体



専用カバー(オプション)



ご湯るりとの特徴

- 1.玉川温泉の岩盤浴
- 2.微量放射線量による「ホルミシス効果」
- 3.遠赤外線効果
- 4.マイナスイオン効果

レンタル(7日間)をご利用ください 1回 ¥5,000(税別)

お問い合わせは(株)アニメイトまで