2015 5月号 vol.105

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

北陸新幹線

3月14日北陸新幹線が金沢まで開通しました。待ち望んだ地元の人々の喜びは格別でしょうが、アニメイトにとっても特にご縁の深い沿線です。糸魚川（新潟県）、富山、高岡（富山県）、金沢（石川県）は「スーパー　ST」の発売当初から、林進徳先生の講演会が積極的に開催され、その後の「スーパー ST」の発展に大きく寄与いただきました。

ところで富山県は日本で一番漢方の研究が進んでいる県です。このたび富山大学と製薬会社、そして国立がん研究センターの三者が共同で、古くからある漢方生薬のひとつ"ごぼうの種"が膵臓（すいぞう）ガンの治療に役立つ可能性がある、と発表してからまもなく4年になります。

ごぼうの種に含まれるアルクチゲニンという成分がガン細胞を小さくする効果があることがわかったそうです。自覚症状がほとんどなく、手遅れになることが多い膵臓（すいぞう）ガンに漢方薬が効くとなれば、また漢方に注目が集まるのではないでしょうか。

「病気を治すのは自己の力」を実感！

「スーパー　ST」が発売から20年目を迎えたことはこれまでにもお話していますが、その当時からお付き合いいただいている方とお会いするとどうしても懐かしい話になります。

各地で林進徳先生の講演会を開催している時の話です。講演会から戻りますと、早い人は数日後、遅い人でも1～2週間後くらいには電話をくださり、「今までの体がウソみたい」「フラフラやカーッとする状態が消えました」「ご飯がおいしくて、おいしくて」など数限りない感激・感謝の言葉をいただいた日々でした。

「お腹の通りが良くなった!」「もう本当にいっぱいでました」程度の報告は、今では「当然でしょう」という感じになっていますが、お一人お一人にしてみれば「死中に活路を見出す」ほどの重みを持つ変化だと思います。

嘉義や阿里山の薬草園には現在でも年数回ほど行っていますが、現地を見学する度に、林先生が大自然と人間との関係を、連綿と続いた中国皇帝医学の確信に立って捉えておられることを、具体的に知ることができます。

文明が発展すれば、生活は便利になり、清潔になり、快適になりますが、人間の体そのものはロボットにでも成らない限り自然そのものですから、病気になったら、体を健全な自然に戻してあげることが最良の道です。

自然には大きくて力強い自律回復力が備わっています。「体という自然」も、健全な自然に戻してあげれば、素晴らしい自律回復力を発揮してくれます。

言い換えれば、「病気を治すのは自己の力」ということに尽きます。「スーパー　ST」、「林方シリーズ」がそのきっかけを作ってくれるものだと今でも信じています。

私は、文明は大いに発展した方が良いと思っています。しかし、文明が発展すればするほど、「体は自然そのものなのだ。何億年来変わることのない自然なのだ」という事実をしっかり自覚し、子や孫達にも伝えていかなければいけないと思います。

「スーパー　ST」や「林方シリーズ」は、そのことに気づいていただくためのメッセージともいえます。

暦の話（はなし）（二十四節気）

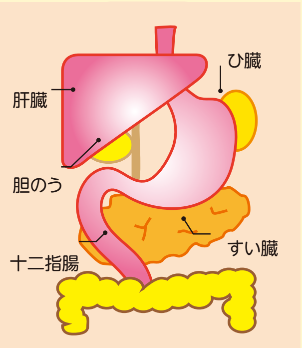
立夏（りっか）　5月6日（水）

この日から立秋（8月8日）の前日までが暦の上の夏です。野山は新緑に彩られ、夏の気配が感じられるようになります。

蛙が鳴き始め、竹の子が生えてくる頃でもあります。「夏立つ」「夏来る」ともいいます。

おもしろ！五臓六腑　膵臓（すいぞう）

膵臓の主な働きは二つです。一つは「外分泌」。すい臓は1日に1.5ℓほどのすい液を生成して、十二指腸に分泌しています。膵液には炭水化物、脂肪、蛋白質を分解する消化酵素が含まれています。特に脂肪を分解する働きは、胆汁と共同で行う十二指腸内の膵液の消化酵素（リパーゼ）しかありません。もう一つは「内分泌」です。血液中のブドウ糖（血糖）の濃度（血糖値）を調整する2種類のホルモン、インスリン（血糖値を下げる）とグルカゴン（血糖値を上げる）を分泌しています。近年、膵臓ガンが増えているそうです。



すい臓の異常を知る検査　血清リパーゼ

すい臓に障害が起こると、血液中のリパーゼの濃度が変化します。この現象を利用して、膵臓の異常をとらえるために行われるのが血清リパーゼ検査です。高値、低値どちらの場合も、急性・慢性すい炎やすい臓ガンなどすい臓の疾患があると考えられます。【基準値】5～35U/ℓ（酵素法）

五行説

「心」の季節は

立夏(5月5日)～
土用の前日(7月19日)

林方(りんぼう)シリーズ 心系
品山(ぴんざん)

夏は心臓の季節です。漢方では、心臓は「精神」の中枢であり、すべての生命活動は心臓により統率させていると考えられています。

この心臓に病変が生じると、動悸・恐怖・不眠・健忘(物忘れ)・胸苦しさ・意識の混迷、あるいは、よく悲しんだり、また笑いが止まらないなどの精神状態の乱れとして現れてきます。

心臓は、血液を循環させ脈の働きを司る主要な臓器で、心臓の異常は顔色の変化になって現れます。血液の流れが悪くなると、顔本来の色調を失い、蒼白になって光沢がなくなります。

また、「心は舌に開孔す」と言われており、心臓に病変があると、舌は赤くなり、もつれて言語不能の状態になり、味覚の異常となって現れることがあります。

心臓の季節(夏)の味は苦み(にがみ)で、色は赤です。夏には、意識してニガウリやアスパラガス、大葉、銀杏、みょうがなど苦い味の物を摂りましょう。

この大切な心臓を手助けしてくれるのが「林方シリーズ」の品山(ぴんざん)です。高温多湿の過酷な環境の中で元気に過ごすためにも、この時期だけでも品山(ぴんざん)の力を借りるのも利口な方法といえるでしょう。

スーパー STを飲み始めて

石川県白山市　O・Eさん(50才代)

私がこのスーパー STに出会えてから1年半くらいになります。当時の私は、体の冷えや痛みさえも感じ取れないようになっていて、もうこの身体が変で頭が切れそうな感覚になるまで、身体を労ることさえもしなくなっていた時に出会えて、スーパー STに助けてもらっています。

身体が、本当は冷えてることさえも感じられなくていた私でしたが、今は自分自身で寒く感じたり、手足が冷えていると感じることができるようになり、身体を温めようとして自分自身を労ることが出来つつあります。

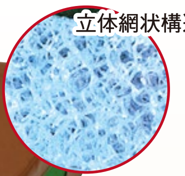
自分の身体を自分自身が労ることさえもしてこなくて、いつまでも頑張れると思い、しんどいとか疲れてると心身が言ってるにも関わらずに、毎日を過ごしてきました。まだ、頑張れると思って……。

この商品を教えてくださった方や、出会えたことに今はとても感謝しております。自分の身体の赤信号を自覚することができ、こんなにも自分自身を痛めていたことに気付く事ができて、心身を休めようと思う時間を作ろうと思える事が出来て感謝しております。

これからも、STを戴きながら、身体を労わり、人生を楽しんで生きたいと思います。これからもよろしくお願いいたします。

こんな運動具をご存じでしたか？

遊楽具(ゆらぐ)



立体網状構造体

四角いクッションです
(三次元網状高反発クッション)
縦50cm×横50cm×高10cm

デイサービスセンターでのロコモ予防

ロコモティブシンドローム(ロコモ)～運動器症候群～対策に最適!

※ロコモとは、加齢による運動器の障害のために、移動能力の低下をきたし、すでに要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態をいいます。

7つのロコチェック

一つでもあてはまるとロコモの心配があります。

- □家でのやや重い仕事が困難である
- □片足立ちで靴下がはけない
- □家の中でつまずいたり、滑ったりする
- □階段を上るのにてすりが必要である
- □横断歩道を青信号で渡りきれない
- □15分くらい続けて歩けない
- □2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難

このクッションの効果と使用方法を4回にわたってお伝えしています。

第3回目は「大腰筋(だいようきん)」を鍛えます。

大腰筋

背骨と骨盤をつなぐ筋肉

足を交互に軽く上げます。

①腰痛
②ヘルニア
③ぎっくり腰
④腰曲がり
に効果があります。

※資料請求は(株)アニメイトまで

「遊楽具」体験談

出会いは突然に・・。

足裏施術の日、呉大先生が初めてお持ちになった「遊楽具」・・まるで巨大なカステラのような、それでいて踏むと強く反発してくるマットは私をはじめ、当日ご来店くださったお客様の関心を集めました。説明書にさっと目を通し、お客様への説明を兼ね「こうやるんですよ」と足踏みやジャンプ、V字バランスなど数分間。それをその日3～4回、実際にやってお見せしました。

夜になって何となく心地よい疲労感・・そして翌日になり軽い筋肉痛・・そのときになり初めて「遊楽具」のことを思い出しました。確かな効果が早くも実感できました。

『年とともに弱っていく骨組みに“耐震補強”としてください』とお客様にお声かけしています。天寿全うはすべての人の願いであり「遊楽具」を通してその手伝いをさせていただければうれしい限りです。

宇都宮市
ゆかいな 自然食品店 どんぐり
代表 相田典子

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。

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「開発者」です。

おかげさまで20年目を迎えました

【開発者は林進徳(りんしんとく)先生】

『スーパーST』、『林方(りんぼう)シリーズ』とも開発者は「林家」118代目の林進徳先生です。「林家」は約3000年の長きにわたって中医(中国医学の医師)を継承する家系です。

林先生は、昭和52年(1977年)漢方薬の制ガン剤を日本に紹介し、大学病院などでの臨床結果が日本ガン学会などで発表され注目を集めました。

その後、林先生は現代人に失われつつある自然治癒力の回復や免疫力を高めるための植物の研究を続け、漢方の考え方に基づいた健康食品『スーパーST』を1996年に発表しました。