

いつまでも健康な体でどこまでも

けんしょうかい

健翔会だより

30 号

2014・7月1日

発行所

香川県坂出市川津町

(〒762-0025) 3329-14

医療法人社団 健翔会

堀口医院

TEL 0877-45-8686

◎本紙に関するご意見、ご質問がありましたら
お気軽にどうぞ！

<担当>高橋, 青北

TEL 0877-45-8686 FAX 0877-45-8883

HP <http://www.horiguchi-hp.jp>



堀口 裕 先生

1. 懐かしの五右衛門風呂

もう40年以上も前のこと。家の外に小さな小屋があり、そこがお風呂場でした。今では考えられない光景ですが、外風呂の正体は懐かしの“五右衛門風呂”でした。私と同年代の方でも、実際に入浴していた方は少ないかも知れません。

何せ鉄の釜ですから、やけどしないように釜の底に木の板を沈めながら、釜の縁には手ぬぐい(タオル)を置いて、直接手が触れないようにして入ります。

しかし、いま振り返ってみますと何と味わいのある、風流な入浴であったことか。もう一度入ってみたいですね。

2. 火を着ける、ということ

さて、この五右衛門風呂、湯を沸かすのが一苦労です。我が家は農家でしたが、近所のどのお宅にも「家の光」という農業者向けの雑誌がおいてありました。ちょっと検索してみますと、1925年創刊とありますので、もう90年近く前に始まった雑誌です。今も発行が続いているようですが、とても驚きです。実は、お風呂を沸かすときに、この古くなった雑誌を破いてマッチで火を着け、小枝や木の切れ端に火をうつすのです。そのあとに薪(まき)をくべて火を大きくし、お風呂の湯を沸かします。当時私は子供でしたから、早く湯を沸かして、早く野原に遊びに出かけたいのです。一生懸命に“うちわ”で火をあおり、火の勢いを強くしたものです。その時は何も思いませんでしたが、火に風を吹き込むと火はどうして大きくなったのでしょうか？今では明らかに分かることですが、火が着くという現象は、“燃料と酸素”が混ざらないといけないのです。ほかにもガソリンエンジンの車は、ガソリンと酸素(空気)を混ぜないと着火しません。台所のガスコンロもガスと酸素を混ぜて火を着けます。「エッ！台所のどこに酸素があるか？」ですか。私たちが吸っている空気そのものが酸素です。台所という空間にも空気がありますので、それが酸素です。つまり私たちが住んでいる自然界のなかでは、火を起こすとき必ず燃料の他に酸素が要るのです。余談ですが、空気すべてが酸素というわけではありません。空気の体積の20.9%が酸素です。大部分(78%)は窒素が占めています。あとはわずかにアルゴンや二酸化炭素が含まれています。

3. 酸素の役目

さて、これからが本題ですが、私たちが生きるために酸素は必要でしょうか？「体の中で火が着くわけではないから、要らないのでは・・・」という意見もあれば、「呼吸しているということは空気を吸っているので、やっぱり必要なのは・・・」という意見もあると思います。答えは、“酸素は必要不可欠”です。

酸素がないと私たちは生きられません。決して体の中で火が着いているイメージはないのですが、化学的には火が着いているのです。そしてその燃料は何かといえば、“ご飯”です。毎日食べるご飯、これが吸い込んだ酸素と混ざって燃焼するのです。ご飯が燃焼すると、私たちが生きるために必要なエネルギーが生み出されるのです。ご飯を沢山食べても、もし酸素がないなら、私たちは命を失うことになります。

4. 電子発生器と還元電子治療

ところで自然界にあるどのような燃料を燃やしても、必ず老廃物が出ます。

それが“酸化の老廃物”と“酸性の老廃物”です。例えば石炭に酸素を混ぜて燃やせば、副産物として活性酸素や二酸化炭素が出てきます。前者が酸化の老廃物、後者が酸性の老廃物です。これらの老廃物は、私たちの体にとっても有害です。私たちの体の元気を奪ってしまいます。正しく言うと、体の新陳代謝を悪くし、老化を早め、病気を起こすきっかけになります。「じゃ、私たちの体の中でご飯を燃やすときは大丈夫なのですか？」残念ながら大丈夫ではありません。私たちの体の中でご飯を燃やすときも、やはり酸化の老廃物(活性酸素)と酸性の老廃物(二酸化炭素)が出てしまいます。石炭を燃やしてもご飯を燃やしても、出てくる老廃物は同じなのです。それゆえ私たちの体の中は、たえず老化が起こり、病気も起こり易くなっています。そこで自然界には、それら老廃物を消すために、とっておきの物が用意されています。それが空気のネガティブイオン(マイナスイオン)と食べ物の抗酸化物質(ビタミン、ミネラル、アミノ酸、酵素、補酵素)です。それらは石炭を燃やしたときの老廃物もご飯を燃やしたときの老廃物も、どちらも消してくれます。「そんな優れものの物質って、何が含まれているのですか？」ネガティブイオンも抗酸化物質も、実は共通の因子を持っており、それが“電子(でんし)”と言われるものです。「電子って、あのテレビとか冷蔵庫に使っている電気ですか？」まさにその通りで、電気のコードのなかは、その電子が移動しています。ただし、ネガティブイオンや抗酸化物質の電子は移動しません。ただくっ付いているだけです。しかしこれらが持つ“電子”が私たちの体の老化や病気の発生を食い止めているのです。でも残念なことに文明が進み過ぎたのか、日々のストレスや過労が多過ぎるためか、空気中や体内に老廃物の発生量が多くなり、反対に絶対的電子の量が不足して、体は老化し易く病気も起こり易くなってしまったのです。ではどうすれば良いのでしょうか。いまさら文明を過去へ巻き戻し、ストレスや過労をなかったことにすることはできません。それで私どもは考えました。「だったら“電子”を作って空気中や体内に増やせばいい」と。それで空気に対しては“電子発生器”を、体に対しては“還元電子治療”をあつらえたのです。

いろいろ豆知識

脱 水

私たちの体の半分以上は「お水」です。でも体内の水分量は、赤ちゃんは70～80%もあるのに比べ、高齢者は約50%です。ほんのちょっとしたことで脱水を起こしやすい状態ですので、注意が必要です。

高齢者が脱水になりやすい理由

- ①元々、体内の水分保持量が減っている。
(水分のタンクである筋肉が少ないため)
- ②食事の量が少なく、水分が補給されにくい。
- ③体調を崩しやすく、下痢や嘔吐、発熱による発汗で、水分を失いやすい。
- ④水分不足を認識する機能が衰えているため、喉が渴いていることに気づきにくい。

※ 人は、じっとしていても呼吸や皮膚から、1日に約1000mL（大人の場合）の水分を失っています。

こんな時は脱水を疑いましょう

- ・食欲が落ちていて、食べ物や飲み物の量が減っている。
 - ・おしっこに行く回数や量が減った。
 - ・下痢や嘔吐、高熱などの体調不良（微熱が続くときも要注意）
 - ・脇の下が乾いている。
 - ・爪の先を軽く押した後、すぐ（2秒以内）に赤みが戻らない。
- ※ 水分（血流）が不足しているサインです。



ここで紹介している内容は、脱水の危険性があるかどうかを知るための目安ですので、脱水が疑われるときや心配なときは自己判断せずに、必ず医師に相談しましょう。

脱水の主な症状

- a) 汗をたくさんかいたり、水分摂取が極端に少ないことが原因で起こる場合
- 発熱と著しい喉の渇き
 - 口や喉などの粘膜が乾燥する
 - 意識は保たれるが不穏・興奮の状態となる
- ※ 手足は冷たくなり、脈拍もしっかり触れる

b) 下痢や嘔吐などにより、水分を失う以上に電解質（塩分）を著しく失うことで起こる場合

- 発熱や喉の渇きを伴いにくく、皮膚・粘膜の乾燥も少ないため、自覚症状が少なく、初期の段階では気がつかない。
- 全身倦怠感や眠気
- 手足が冷たく、脈拍が弱くなる

脱水のときの水分の補い方

高熱による発汗や下痢などで、ひどい脱水症状を起こした時は、水分補給が欠かせませんが、補給する水分を選ぶことが大切です。

体内の水は塩分（電解質）を含んでいるので、ただの水だけを補給すると、体液が薄まってしまい、悪循環を招きます。脱水から回復するためには、脱水の原因を取り除きながら、失われた「体内の水」に近い飲料水を補給することが望まれます。

カラダの水とは？

糖分と塩分がバランス良く含まれており、体に速やかに吸収されるお水です。普段、身近にある成分で作ることもできます。

例) 砂糖40g（大さじ4と1/2杯）と
塩3g（小さじ1/2杯）を
水1リットルに溶かす

最近では500mLのペットボトルで市販されておりますので、これからの季節に常備しておきましょう。

1日の摂取量の目安

＜学童～成人（高齢者を含む）＞

500～1000mL

＜幼 児＞ 300～600mL

＜乳 児＞ 体重1kgあたり30～50mL

※ 塩分の摂取制限のある方は医師にご相談下さい。