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

55 号

2016・8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

とても癌になる人が増えています。体力を養い、いつまでもお元気で！！

堀口 裕 先生

身体に癌をつくらない方法

癌に限らず、あらゆる病気を起こさないためには、自分自身に病気を防ぐ力を持っているべきです。いわゆる盤石な自己防御力です。そもそも胃癌の患者さんは、胃袋の正常細胞が癌細胞に変化したのです。また肝臓癌は、肝臓の正常細胞が癌細胞に変化したものです。そして肺癌は、肺の正常細胞が癌細胞に変化したものです。人の身体はどの部位もすべて細胞でできています。だから病気になるのも細胞です。細胞が病気になるのは、細胞の中に老廃物が溜まるためです。老廃物には二種類あります。酸化と酸性です。酸化とはリンゴや桃の皮を剥いたとき、直に赤茶けた色になりますが、これと同じものです。すなわち空気に触れて錆びることです。人の細胞もまた、空気に触れて錆びるのです。一方、酸性は二酸化炭素や乳酸などです。二酸化炭素は地球温暖化の原因物質ですが、車や工場からだけでなく、細胞にも二酸化炭素ができるのです。乳酸は肩こり症の原因物質の一つとしても知られています。正常細胞が癌細胞に変化するとき、酸化と酸性の両方の老廃物が蓄積します。ですから癌にならないためには、細胞の老廃物を絶えず除去することが大切です。それで細胞の老廃物を除去する方法ですが、緑黄色野菜や青魚、あるいは果物などに含まれる抗酸化物質を摂ること、そして森林浴などで清々しい空気(ネガティブイオン、又はマイナスイオン)を取り込むことが良い方法です。ところが、これらが細胞まで行きわたるためには、一つ大事な条件があります。それは血行です。全身の至る所で筋肉の凝りが起こると、血管が圧迫されて血行障害になり、酸素が欠乏します。そのことが更に筋肉の凝りをひどくし、益々血行障害を起こします。血行障害があると、細胞の老廃物を掃除する抗酸化物質やネガティブイオンの成分も届かなくなります。実際癌になるときは、必ず血行障害を伴います。逆に言えば、血行の良い状態ならば、癌になることは無いと言っても過言ではありません。

癌を大きくしない方法

これには二つの方法があります。その一つの方法は炎症を鎮めることです。同じ年齢の、同じ性別の患者さんで、かつ身体の同じ部位に同じ大きさの癌が見つかっても、その後の経過をみると、癌が大きくなる患者さんと癌の動きが止まってしまう患者さんがいます。同じ臓器の癌細胞でも、進行が遅いか速いかのタイプの違いだったということもありますが、一番の影響は「炎症の大きさ」です。炎症が大きいほど癌の拡がりが速くなります。炎症をできるだけ低く抑えるほど、癌の拡がりも抑えられます。炎症を抑えるには、①自律神経バランスを良くする。②免疫バランスを良くする。③嗜好品(たばこ、アルコール)を中止する。④糖質や脂質を減らす。⑤直に炎症を抑制する。などが考えられます。①の自律神経バランスの改善には、散歩や少しぬるめの入浴、十分な睡眠を取る、ギャバ(GABA：γ―アミノ酪酸のことで、大麦に多く含まれている)の摂取、心身のストレスや過労を避けるなどが有効です。⑤の直に炎症を抑制するには、カルシウムやスクアレン、緑黄食野菜の抗酸化物質、漢方薬、消炎剤などがあります。炎症のチェックには、私は好んで血中ラジカル生成能値を使います(㈱SRL 受託)。具体的にラジカル生成能が 150 Unit 以下に抑えられれば、癌病巣の拡がりに、かなりブレーキがかかります。癌を大きくしない方法の二つ目は、癌の封じ込めです。「結核にかかった人は、癌になり難い」ということを発見した故丸山千里先生が、いわゆる丸山ワクチンを開発したという経緯があります。その作用の一つに、癌病巣の周囲をコラーゲン組織で包囲し、癌を封じ込めるという作用があります。正確にはコラーゲンにカルシウムがくっ付いて強固な包囲網ができます。そのためコラーゲンの材料であるタンパク質とビタミンCを食事から十分にとって下さい。ただし、癌の周りにコラーゲンがしっかりできるためには、炎症が小さいこと、免疫バランスが良いことがとても重要です。

癌を排除する方法

手術療法や放射線治療、そして抗がん剤治療を除けば、癌を排除する方法は患者さん自身の免疫力になります。免疫力は免疫細胞によってつくられています。具体的にはリンパ球や単球の数、そしてそれらの力強さです。免疫細胞を元気にするには、まず免疫細胞にご飯を供給することです。免疫細胞のご飯はグルタミンというアミノ酸です。グルタミン酸とは、少し違います。グルタミンを多く含有する食べ物は小麦です。うどん、パン、パスタなどですが、毎日そればかりを食べることもできませんので、健康補助食品(サプリメント)を使うと便利です。また亜鉛も少々必要です。その他に柑橘類に多く含まれているビタミンCやβ―クリプトキサンチンなどの抗酸化物質、キノコやパン酵母からのβ―グルカンも免疫機能の改善に重要です。

還元電子治療の役割

この治療は、人の身体に電子を供給する治療法です。病気を直接治療することはできません。電子の持つ還元作用によって細胞レベルの酸化を改善し、また自律神経系のバランスを整えて血行を促します。また免疫バランスを整えて、必要とされる免疫機能を発揮させます。さらに良好な自律神経バランスと免疫バランスは、結果的に炎症を抑えることに繋がります。還元電子治療は、直に癌組織を攻撃する治療法ではありません。しかし日頃から還元電子治療を実践することで、癌に対抗する体質を身に着けることが期待されます。

第６回　健康食品成分セミナー開催のお知らせ

日時　２０１６年9月１８日（日）１２：００～１５：００
（受付開始１１：３０～）

会場　サンポートホール高松５Ｆ　５４会議室
（高松シンボルタワー内ホール棟）

講演　「健康食品成分との出会い」

講師　堀口医院　院長　堀口　裕　先生

その他にも講演がございます。
尚、参加費は無料ですが、参加には事前申し込みが必要です。
また、定員になり次第、締め切らせて頂きます。

いろいろ豆知識

肩こり

肩こりは肩から首にかけての筋肉（主に僧帽筋（そうぼうきん））が硬く緊張している状態です。肩は人体で最も可動域が広く、首すじや胸、背中や腕など様々な部位につながっています。首や肩の周辺は、筋肉や靭帯、腱などが複雑にとりまき、3kg 以上ある頭を支えながら、左右6kg ほどある腕の動きに連動しています。

そのため負担がかかりやすく、緊張しやすい部位なのです。

筋肉は緊張が続くと膨張し、血管を圧迫して血流障害を引き起こします。すると、十分な酸素や栄養が供給されず、エネルギーの不完全燃焼によって乳酸などの疲労物質が大量に発生します。これが末梢神経を刺激し、ますますこりが強くなってしまうのです。

■肩周辺の仕組み

僧帽筋
背中から肩にかけて広がる筋肉
この筋肉が肩こりの中心

肩甲骨
肩関節を構成する骨
他の骨とはほとんど接しておらず、
多くの筋肉に支えられている

広背筋
腕の付け根から腰に広がる筋肉
僧帽筋と「つな引き」をしているので
ここを伸ばすことも肩こりの解消に
つながる

「心の肩こり」と「隠れ肩こり」

肩こりは、筋肉の硬さと自覚症状の有無によって３つに区別されます。

１つ目は、自覚症状があって筋肉自体が硬い「肉体的な肩こり」、一般的な肩こりで、一番多く見られます。

２つ目は、自覚症状があるのに筋肉が柔らかい「心理的な肩こり」で、精神的なストレスによるものです。自律神経は、筋肉や血流、呼吸などを調整する働きをしており、その働きがストレスで損なわれると、脳は筋肉の緊張を促して身を守ろうとします。それが肩こりにつながるのです。筋肉の緊張が改善しているのに自覚症状だけが残っている場合もあります。

３つ目は、筋肉が硬いのに自覚症状がない「隠れ肩こり」です。これが一番危険なもので、気づかないまま症状が進行し、突然激痛に襲われることがあります。痛みを感じた場合は放置せず、必ず専門医を受診してください。

肩こりと肩の痛みは違うものです。肩こりは筋肉の緊張ですが、肩の痛みの原因は肩関節の筋肉や腱の炎症や断裂、神経圧迫などに加え、背骨の病気や命にかかわる内蔵疾患が隠れていることもあります。

原因は姿勢や体の使い方

人によって肩こりの原因はさまざまですが、悪い姿勢や長時間同じ姿勢でいる生活習慣などが大きく影響しています。足に合わない靴や、歯のかみ合わせなど思わぬことも要因になります。

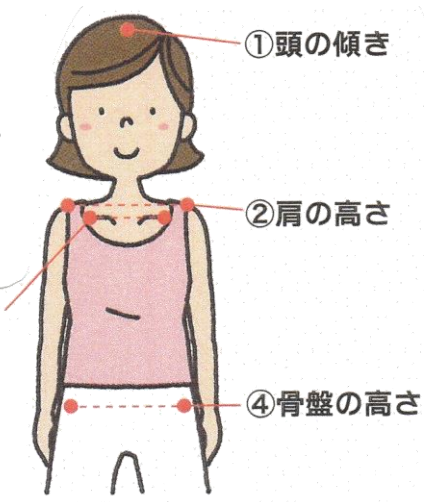
体の関節機能というのは、もともと左右対称にできています。ところが、何らかの原因でバランスが崩れると体が左右どちらかに傾き、使わないほうの筋肉が衰えて動きが悪くなります。すると、どこか別の筋肉が頑張るため、ますますゆがんでくるのです。ゆがみは関節や筋肉へ負担をかけ、姿勢の悪さや肩こりにつながります。

症状を改善する第一歩は、自分の体の状態や、イメージした動きができているかを認識することです。次の図を参考に、セルフチェックをしてみましょう。「肩の高さが違う」、「頭が傾いている」など、意外なことに気がつきます。鏡の前で行うか、ほかの人に指摘してもらうとよいでしょう。

次に関節の硬さや筋肉の状態をチェックします。これらがスムーズにできない場合は、肩の筋肉や関節が硬くなっている証拠です。自覚がなくても肩こりの状態といえます。

ゆがみのチェック

リラックスした状態で肩幅に
足を開いて立つ。目をつぶって
肩をすくめ、そのまま目を開ける。
特に肩の高さに注目。①～④の
すべてが左右対称になっている
かをチェック！

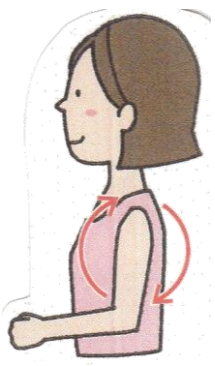


正常な場合には、水平に近い
逆ハの字になっている。
鎖骨の端と端を結んだライン
がハの字の場合は【なで肩】
逆ハの字は【いかり肩】

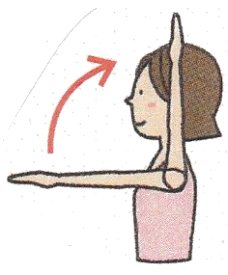
肩の関節の硬さや筋肉の状態をチェック

①肩まわし

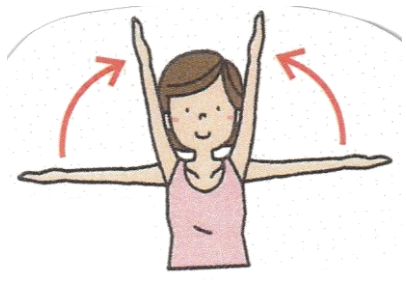
脇を締め、肩先だけで円を
描くように回す。
正常なひとはきれいな円を
かけ、筋肉が硬くなっている
人は、三角や四角になったり、
肩が鳴ったりする。



②バンザイ



前からのバンザイ
手のひらを下に向け腕をまっすぐに出す。その状態から腕を上げる。



横からのバンザイ
腕を真横に広げ、手のひらを上にする。そのまま腕を上げる。
どちらか片方が上げづらかったり、ひっかかりを感じたら
筋肉が硬くなっている。

※次回は自分でできる「肩こり解消法」をご紹介いたします。

出典：こまどＮｏ４８　２０１６年６月発行