

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

58 号

2016・11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

皆さん、肩の凝り、背中の凝りを
解消しましょう。
散歩しながら深呼吸をしてみて
下さい。

病気は、常に青天の霹靂(へきれき)

病気になりたい！と思う人など、誰もいないはずですが。しかし無情にも、人はどんどん病気に向かっていきます。それは自分に力が足りないからです。病気を防ごうとする力が足りないのです。ある時、患者さんがこんな事を言いました。「私は半年前に、大腸がんになった知人のお見舞いに行ったのですが、先日私も大腸がんの検査を受けたところ、なんと大腸がんだと言われ、びっくりしました。これは知人の大腸がんがうつったのでしょうか？」ほとんどの人は、そんなことはあり得ない、と分かるでしょう。でも、いきなり大腸がんと診断された本人にしてみれば、青天の霹靂(へきれき)です。まったく予期していなかったので、病気になった原因を何かに求めないと、気持ちが治まらないのです。無情にも、病気は突然やってきます。いえ、病気は突然やってきたように見えるものです。ひどく痛むとか、苦しいなどの自覚症状が全くなかったのが、健康だと思っていたのでしょうが、本当のところ身体の中は病気になっていたのです。すなわち常に自分で病気を防ごうとする力強さが弱くなっていたのです。このような力を「自己防御力」と言います。自覚症状とは関係なしに、自己防御力の低下が繰り返されていたのです。ですから、ときどき「自己防御力」の程度を確かめておかねばいけません。

病気って、どこに出るの？

患者さんからよく質問されるのですが、「私、何でこんなところに病気が出たのでしょうか？」というのです。例えば耳鳴りがする、目が充血する、口内炎ができる、肺がんになった、すい臓がんになった、腰痛がある、膝が痛む、糖尿病になったなど様々です。今では病気ごとに専門医の先生がおられ、また日々病気の解明が進んでいますので、病気の成り立ちと治療ははっきりとしてきました。ただ臨床的に身体全体をみてみますと、病気が出るところは、必ず血行障害が起こっています。血行とは、“血管の中の血液の流れ”のことです。そして血液の中は血液細胞と栄養成分と水と酸素・二酸化炭素です。当然ですが、血行障害の部位では、これらの行き来が悪くなります。特に注目しているのが酸素供給の不良です。私は、病気の始まりは酸素不足だと考えています。まず日常生活の中で心身のストレスや過労が繰り返され、また紫外線・電磁波・放射線の曝露、静電気帯電、嗜好品(酒・たばこ)、気候変動などによって、徐々に脳や末梢の自律神経のバランスが悪くなり、それがもとでやや血管の収縮が続きます。血管の収縮で、やや酸素供給が悪くなります。もし筋肉への酸素不足が起これば筋肉細胞に乳酸が溜まって硬い筋肉になります。すなわち“筋肉の凝り”です。凝った筋肉は血管を圧迫し、ますます血行障害が起こり、酸素不足がひどくなります。こうして酸素供給の悪い領域に病気が発生することになります。

心身のストレス・過労
電磁波・紫外線・放射線曝露
静電気帯電
嗜好品、気候変動

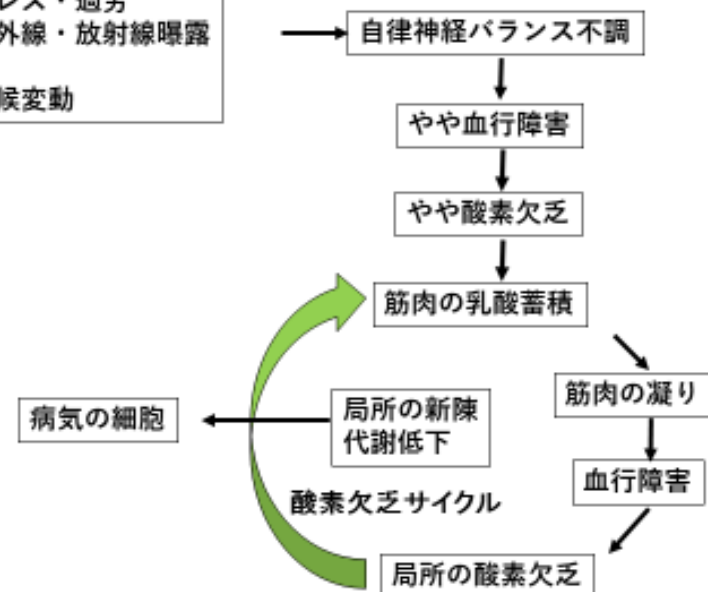


図1. 病気はどこにできるか

病気の第一段階と第二段階

自然界の中では、物を燃やしてエネルギーに変えるとき、必ず酸素が必要です。例えばガスに火をつける、ストーブで薪を燃やす、車のガソリンに点火するときには、必ず酸素を必要とします。それで、私たちの身体の細胞でご飯を燃やす時も、やはり酸素を必要とします。そのお陰で、細胞の中に沢山のエネルギーが生まれ、細胞は仕事をすることができます。もし酸素が不足すると、細胞はエネルギーを作りだせなくなります。また細胞でエネルギーが作られるとき、一緒に発生するのが老廃物です。この老廃物の除去が悪くなって蓄積し始めると、細胞は病気になってしまいます。これが病気の第一段階です。忙しいからといって、どんどん細胞を働かすと、それだけ細胞は病気になり易いのです。ときどき講演で「皆さん、遊んで暮らして下さい！」と冗談っぽく言うのは、あながち間違っているわけではありません。そうこうしているうちに、図1のような流れで血行障害が起こり、酸素欠乏の領域ができます。これが、病気が起こる際の最終の決め手になります。すなわち病気の第二段階です。

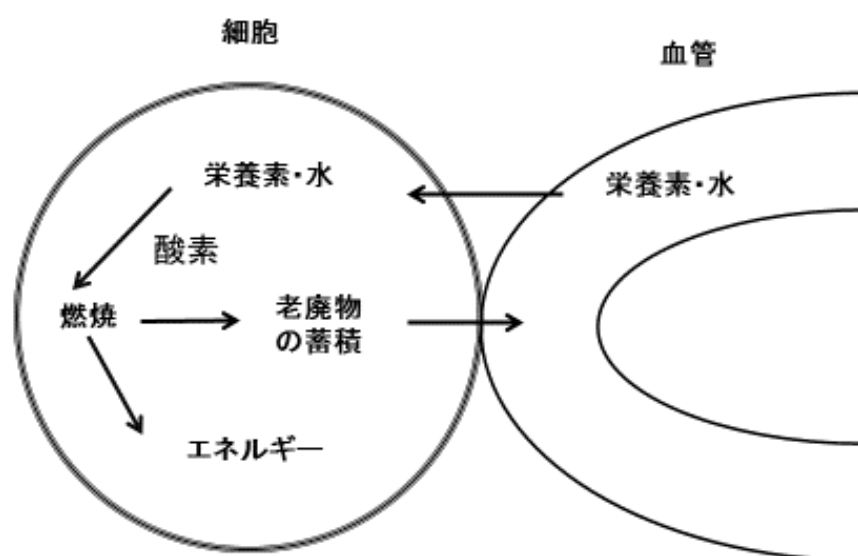


図2. 細胞の老廃物が病気のはじまり

がんは病気の典型例

がんは、それまで正常に機能していた細胞に繰り返し老廃物が溜まり、細胞のあちこちに“ほころび”ができるところから始まります。例えて言えば、スムーズに開閉していた扉が、きしんでギーギーと音を立てている感じです。そして図1のような血行障害が、もし背中を中心に起こると、その部位の酸素欠乏が深刻になり、そこに属する臓器である胃やすい臓の細胞は、もはや正常なエネルギー作りが出来なくなります。これはきしんでいた扉が、全く動かなくなってしまった状態です。そのような細胞はそのまま死滅するか、残された渾身の力を振り絞り、老廃物がこびりついていても、また酸素が供給されなくても生き残れる細胞に化けます。それが胃がんであり、すい臓がんです。そう考えますと、私たちは日ごろから細胞を酷使せず、また細胞の老廃物を除去し、さらに全身の血行を促すようにしておけば、決して癌にならない、あるいは病気にならないということになります。事実、そのようなことは臨床と良く一致すると言えます。

病気の根を断ち切るために、すなわち病気の第一段階と第二段階を断ち切るために、私は以下の方法をお勧めします。
その前に、まずストレス、過労をできるだけ減らして下さい。そうしなければ以下にお話しすることも無意味になります。

- ① 病気の第一段階の治療…細胞の老廃物を除去する。
栄養をバランスよくとり、また水分も取る。特に抗酸化物質を摂るために緑黄色野菜や青魚を食べる。
- ② 病気の第二段階の治療…血行障害と酸素不足を改善する。
ゆっくり散歩しながら、深呼吸を行う。また入浴時、肩まで浸かる。さらに首、肩、背中、腰、足指などのマッサージを行う。
なお、還元電子治療を行っている方は、①②ともに改善する目的で、できるだけ沢山の回数を行って下さい。

いろいろ豆知識

食後高血糖

食事をとると誰しも血糖値が上がりますが、食後の血糖値だけが正常な範囲を超えて高くなる人がいます。食後のみに高血糖を示す人は、初期の糖尿病や糖尿病予備群の可能性あります。

血管や細胞を障害する糖尿病は万病の元

人間の体を構成する60兆個の細胞は、ブドウ糖を消費して生命を維持していますが、ブドウ糖が体の中でエネルギーとして十分に使用されず、血液中に増えすぎてしまう(高血糖になる)病気が糖尿病です。
すい臓から分泌されるインスリンというホルモンは、血液の中から細胞へブドウ糖を取り込ませ、エネルギー源として利用するのを助ける働きをしています。このインスリンが作用不足になると、ブドウ糖が取り込まれにくくなり血糖値が高くなります。インスリンの作用不足の原因には、すい臓の分泌機能が低下して量が十分でなくなること(インスリン分泌低下)と、肥満や運動不足によりインスリンの働きが悪くなること(インスリン抵抗性)があります。
インスリンの作用不足が続くと、糖尿病が進行し、全身の血管や細胞が深刻なダメージを受けて合併症を引き起こします。

糖尿病の3大合併症

- ①網膜症（失明の危険性がある）
- ②腎症（人工透析が必要になることも）
- ③末梢神経障害（足壊疽、感覚鈍麻が起きる）

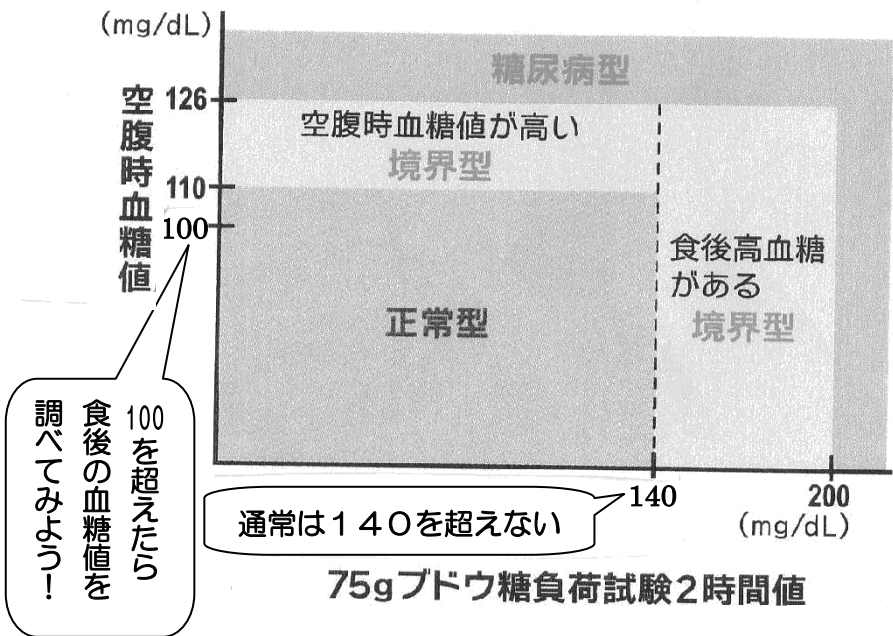
また、動脈硬化の発症や進行が早くなり、心筋梗塞や脳梗塞などの原因になります。
このほかにも近年では、糖尿病によりガンやアルツハイマー病のリスクが上昇するという報告があり、特にアルツハイマー病ではその発症率を2～3倍に押し上げるといわれています。
初期の段階では自覚症状に乏しい糖尿病ですが、血糖値の異常や合併症は気づかないうちに進行していきます。糖尿病を早期に発見して治療を始めることが、さまざまな合併症を予防するためにも重要です。

初期症状の食後高血糖は見逃される可能性あり

食後高血糖を示す人には、食前からすでに血糖値が異常に高くなっている人と、食前の血糖値は正常な人がいます。一般的な検診や人間ドックでは空腹時血糖値の測定のみが行われます。その場合、空腹時血糖が126mg/dl以上を糖尿病型（糖尿病の疑いが濃厚）と判断されます。しかし、食後高血糖があるにもかかわらず、空腹時血糖値が正常範囲内であれば正常型と判定され見逃されてしまいます。
初期の糖尿病や境界型と呼ばれる糖尿病予備群では、インスリンの分泌量が少なくなることや分泌速度が遅くなることが原因で、食後の血糖値を下げる働きが低下しはじめて、血糖値が上がってくるのです。このため、食後高血糖は、糖尿病だけでなく、糖尿病予備群を早期発見するための重要な指標の一つとして注目されています。

※医療機関では、食後の血糖値を正確に調べるための「糖負荷試験」という検査を実施しております。
この検査は、水に溶かした75gのブドウ糖を飲んで、血糖値を2時間後まで時間を追って測るので、糖尿病であるかどうかの正確な診断が可能となります。

■血糖値の判定基準



☆次回は、糖尿病を食い止める食習慣などをご紹介します！