

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

96号

2020・4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

大病を防ぐために
自己防御力を高めて
下さい。

大病を防ぐには、自己防御力を高める

“脳卒中になるのも嫌だ”、“がんになるのも嫌だ”、“ウイルス感染症で命を落とすのも嫌だ”と誰しも思うはずですが、でも元気なときは、病気のことなど全く考えていません。そこに大きな油断があります。本来は普段から、生涯の健康に向け、一生懸命に努力しなければなりません。何の努力もせずに、健康だけ下さい、というのは虫の良すぎる話です。

それでは、どんな努力をすればよいのでしょうか？簡単には病気に負けない身体づくりです。私たちの身体には、病気を防ごうとする力があります。これを「自己防御力」と言います。いま世界的に広がっているウイルス感染症を例にあげますと、ほとんどの人はウイルスに感染しても治ってしまいます。ごく一部の人が亡くなります。亡くなる方の共通の特徴は高齢者か何らかの基礎疾患(いわゆる持病)を持っています。これこそが自己防御力の違いです。順調に治る方は自己防御力が丈夫で、亡くなる方は自己防御力が弱いと思われれます。簡単にはそれだけのことです。もし高齢者や基礎疾患を持っておられる方でも自己防御力(病気を防ぐ力)が丈夫なら、亡くなることは無いでしょう。

自己防御力の内訳…①細胞の元気度

自己防御力の評価は血液検査によって行います。検査の項目は①細胞の元気度、②免疫力の丈夫さ、③炎症の鎮静度の3つです。まず①の細胞の元気度についてですが、人の身体の基本単位は細胞です。肺は肺の細胞の集まり、肝臓は肝臓の細胞の集まり、同様に脳・筋肉・皮膚・胃腸・血管などもそうです。病気の途中経過はいろいろあっても、病気になるのは細胞です。細胞が傷つくことが病気です。もし細胞が健康的であれば、病気は極めて起こりにくいのです。細胞が病気になる原因は2つです。1つは細胞に老廃物が溜まることです。もう1つは細胞に行き来する血行が悪いためです(図1)。どちらも長きに亘り心身のストレスと過労が多いほど、そうなります。ですからときどき身体を休めなければなりません。また食事では緑黄色野菜や青魚をとり、そこに含まれる抗酸化物質を摂取して下さい。例えばトマトのリコピン、ほうれん草のアルファリポ酸、アボカドのビタミンE、柑橘類のビタミンC、カボチャのベータカロテン、カシスのアントシアニン、いわしのコエンザイムQ10、サケ(鮭)のアスタキサンチンなど沢山あります(図2)。これらは細胞の老廃物を掃除するのにとても役立ちます。

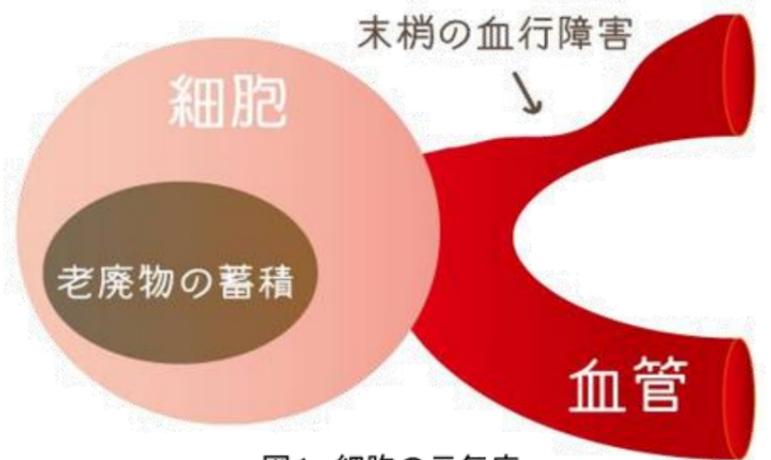


図1. 細胞の元気度



図2. 自然界の抗酸化物質の例

自己防御力の内訳…②免疫力の丈夫さ

次に②の免疫力の丈夫さについてです。免疫力は体中の細胞が壊れないように、あるいは細胞が病気にならないように守っています。また万一病気の細胞が現れたなら、やむを得ず排除するように働きます。免疫力もまた免疫細胞によってつくられますが、とりわけ重要な細胞がリンパ球と単球です(図3)。これらの細胞はグルタミンというアミノ酸をエネルギー源にしています。グルタミンは免疫細胞の活力を引き出します(図4)。ところでリンパ球は肩こりの成分である乳酸に弱いです。深呼吸で酸素をしっかりと取り入れて乳酸の蓄積を減らし、また肩の保温(カイロ貼付・入浴)や体操・マッサージも試みて下さい。

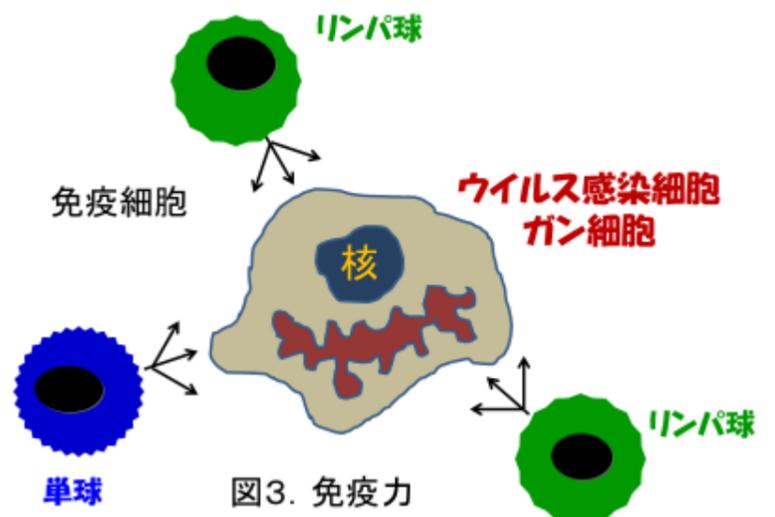


図3. 免疫力

図4. グルタミンはリンパ球の働きを高める

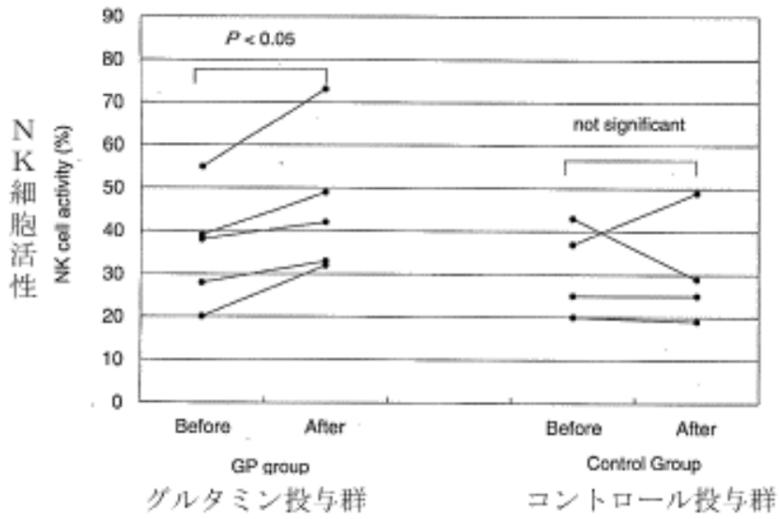


Fig. 1. NK Cell Activity before and after the Experimental Period. Changes in values were analyzed using the paired t test. Statistical difference was considered significant at P < 0.05.

自己防御力の内訳…③炎症の鎮静度

最後に③の炎症の鎮静度についてです。気が張って仕事をすると、とても肩が凝ります。それが幾日も続くと筋肉に炎症が起こって痛みを自覚します。あるいはストレス・過労が続くと交感神経が緊張して、やがて身体に炎症が起こります

(図5)。炎症が起こると、たとえそれが小さくても病気の発症を助長し、悪化させます。最近の研究では、健康で長生きの人は炎症の数値が低いことも明らかになっています。日頃根を詰めることが多い人は、できるだけリラックスする時間をとって下さい。また深呼吸を取り入れながら、30分ほどゆっくりと散歩しましょう。食品によって炎症を鎮めるものが幾つかあります。大麦に多く含まれるギャバ(GABA: ガンマアミノ酪酸)は、自律神経バランスを整えることで炎症を鎮めます。また小魚のカルシウム、深海サメのスクアレン、青魚のDHA(ドコサヘキサエン酸)も有効です。

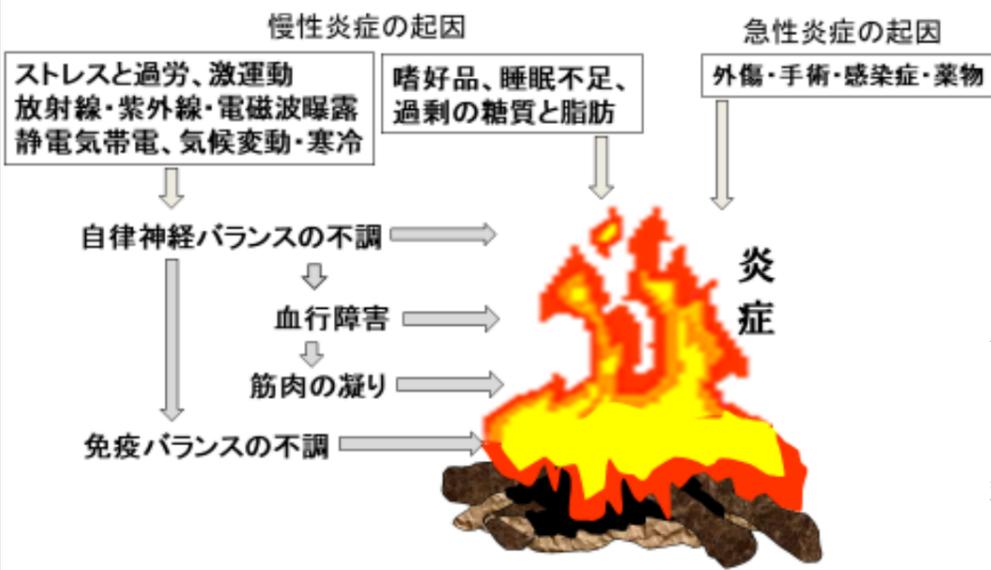


図5. 炎症の誘因

自己防御力の合格ライン

自己防御力診断の評価は、それぞれの定められた検査法や検査項目によって調べられ行われます。各5段階に分けられていますので、最も良ければ平均「5」、最も悪ければ平均「1」です。平均で「3.3以上」なら合格になりますが、はじめて受ける方で合格する人は少ないです(図6)。でも自分に病気を防ぐ力が無いなら、大病してもやむを得ないこととなります。誰も病気で寝込みたくありません。生きていうちは自立して元気で過ごしたいものです。是非平生から自己防御力を高める努力をして下さい。

細胞の元気度

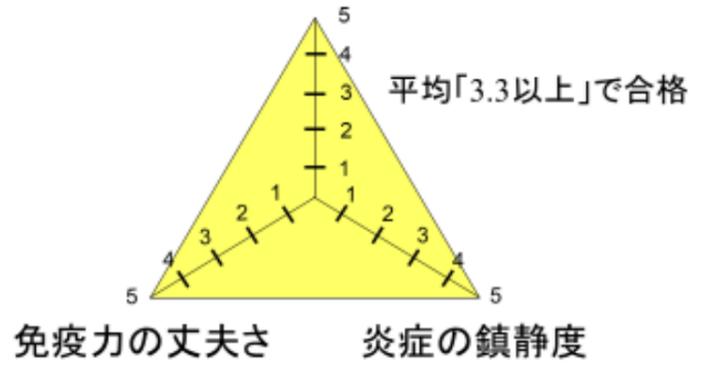


図6. 自己防御力診断

還元電子治療の考え方

還元電子治療の考え方は、あくまで病気の治療ではなく、自己防御力の維持・回復にあります。細胞の元気を取り戻し、免疫力を回復し、炎症を鎮静化することです。その中でも免疫力の回復が際立っています。2008年10月号の化学療法の領域に掲載された「HIV/AIDS に対する還元電子治療成績」では、HIVに感染した患者さんのウイルス量の減少と免疫細胞(CD4)の回復が、とても顕著に示されています。自験例では免疫力の低下(NK細胞活性の低下)した患者さんの回復にも、とても有効でした。

還元電子単独治療群

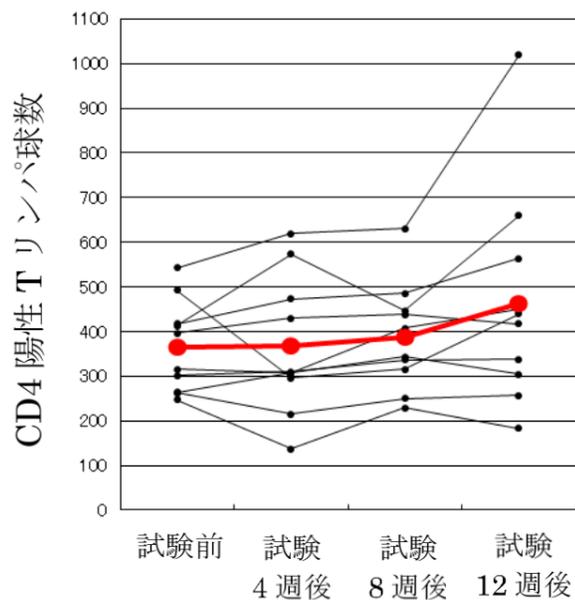


図7. HIV/AIDS に対する還元電子治療成績

ネガティブイオンの考え方

自然界には空気があって、その中に21%の酸素が含まれています。身体の中で栄養素を燃やすとき、必ずこの酸素を利用します。さもなければ生きることはできません。それほど大切な酸素ですが、欠点は身体をサビさせる(酸化)という毒性があることです。上述に細胞の老廃物の話をしましたが、それが発生する原因は酸素の酸化作用にあります。それで細胞にはサビを防ぐための仕組みがついています。また空気中には酸素の他にネガティブイオン、いわゆるマイナスイオンが存在しています。呼吸をするたびに体内に取り込まれ、細胞の酸化を防いでいます。しかし近年空気の汚れがひどく、ネガティブイオンの減少がみられます。当然細胞に老廃物が溜まり、病気の細胞ができやすくなります。問題はそれだけではありません。空気中に浮遊するウイルスや細菌を除去できなくなり、感染症も増えることとなります。せめても自分が過ごす空間に、人為的にネガティブイオンをつくっておくことが大切です。