

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

128 号

2025・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

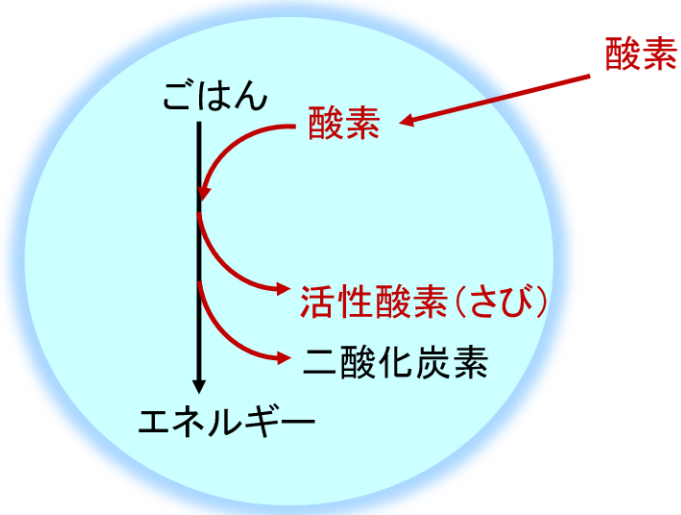
HP <http://www.horiguchi-hp.jp>

健康な時がもっとも病気になりやすい

身体の調子が良く、仕事でも何でもどんどんこなせる、あるいは睡眠時間を大幅に削っても全く元気になっている、実はこんな時がもっとも病気になりやすいのです。普通に考えると、元気で何でもできるのだから、病気になるはずがないと思いがちです。しかし、これは過信であり、油断です。

身体の調子が良いのに、何故病気になるのか、そのからくりは簡単です。人の体は、どの部分もすべて細胞ですから、本来細胞が元気なら、けっして病気になりません。図1にありますように細胞はご飯を燃やしてエネルギーをつくるとき、必ず酸素を利用します。でも酸素を使うと、活性酸素というサビを起す酸化の老はい物がうまれます。同時に二酸化炭素という酸性の老はい物も発生します。これらが細胞に溜まると、細胞の元気が低下して、やがて細胞は病気になるか死滅してしまいます。もし「私は人の2倍、3倍働く」と言うなら、単純にエネルギーも2倍、3倍必要です。そうすれば酸化や酸性の老はい物も2倍、3倍になりますから、細胞の元気も衰え、病気の細胞が増えて病気になります。体を鍛え、見た目に筋骨隆々の人は、さぞかし元気で健康と思いきや、けっこう大病に罹るのです。何せ運動量がめちゃくちゃ多いですから、老はい物の発生も半端ないです。

図1 細胞の新陳代謝

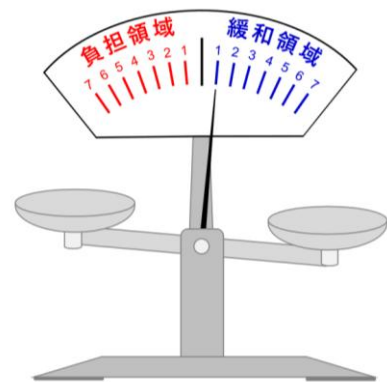


健康づくりができるのは健康の時だけ

もし自分が、寿命が尽きるまで健康で過ごしたいと願うなら、健康な時に健康づくりに着手しなければなりません。発症したときの病気が、すでに回復困難だったとしたら、その後は最期まで病気の人生になります。誰しも命に限りがありますので、できるだけ人生を健康的に過ごしたいものです。健康づくりができているかどうかは、日常生活における負荷のかかり具合で決まります（図2 身体負荷バランス評価）。たとえば健康を害する事柄として、日常的に心身のストレスや過労がどれほどあるのか、またどれくらい昔から持続していたのか、嗜好品としてアルコールやタバコの使用状況はどうなのかなどをチェックします。反対に、健康を築く事柄として、食べ物をバランスよく摂っているのか、睡眠は熟眠しているのか、散歩はしているのか、休息をとっているのかなどをチェックします。そして両者を見比べて、明らかに健康を害する生活状況なら健康づくりはできていないことになります。

図2 身体負荷バランス評価

身体に負担となる項目	身体の緩和となる項目
(例)心身のストレス・過労 嗜好品(タバコ・酒)	(例)食事・運動・睡眠 薬・漢方薬・サプリ 春名式かくりん気功 還元電子治療



どうすれば健康になれるのか

上に述べた通りですが、健康を害する事柄を減らし、反対に健康を築く事柄を増やすことが大事です。その上で、人の体はどこも細胞です。細胞に出入りする血液循環が良ければ、健康を維持できます。細胞に食べ物や水、酸素が行き渡り、細胞の老はい物が排除されれば、細胞は病気になりません。がんも認知症もパーキンソン病も起こらないのです。

では血液循環を良くするための4つのことを紹介します。

- ①自律神経の交感神経の緊張を緩め、副交感神経の働きを高めて血行を良くする
- ②筋肉の緊張を緩和して、血管の圧迫を解除する
- ③動脈硬化を防ぎ、また血管の弾力性を保つ
- ④血液の粘り気をなくする

具体策として、心身のストレスや過労を避け、休息と睡眠を十分にとる。ゆっくりペースで歩く、またはかくりん気功を実践する。ストレッチや軽い体操を行う。足裏マッサージをする。ややぬるめのお風呂に入り肩まで浸かる。食事で緑黄色野菜や青魚を取る。特にたんぱく質、ギャバ(ガンマアミノ酪酸)、ビタミンC、アルファリポ酸、コエンザイムQ10、L-カルニチン、スクワレン、亜鉛を摂る。そして還元電子治療を実践する。

図3 還元電子治療器



健康なときにしか、健康はつくれません。病気になってから慌てて健康づくりに努力しても間に合わない場合があります。また健康をつくるために、自分自身に投資してください。ほかの人が自分の健康をつくるなど、決してあり得ません。そして人生は一度きりです。寝込んでしまっは、とても残念です。最期まで健康にして楽しく過ごしましょう。

第二十五回「けんしょうかい川柳」入選作品

大賞 作者 りんラン様 香川県在住

『勝ち組は

健康金貨

手にしてる』

作者解説

堀口先生のお話を聞いて、最期まで健康で過ごせた人が、人生の勝ち組だと思います。私も健康金貨を貯めていけるように頑張ります。

院長コメント

人生を楽しく過ごすために、必ず健康を手になければなりません。

院長賞 作者 上玉利和代様 鹿児島県在住

『がんでんい

ほりぐちいいん

めぐりあい』

作者解説

かくりん気功の春名先生から堀口医院を紹介して頂きました。癌が転移して、途方に暮れていましたが、大変良い巡り合いを頂きました。ありがとうございます。還元電子治療器を実感して広めて行きたいです。

院長コメント

病気を治して、さらに素敵な人生にしましょう。

芸術祭賞 作者 宮本明美様 香川県在住

『瀬戸芸で

島民みんな

笑顔だよ』

作者解説

たくさんの人を迎え活気あふれる島々の住民に笑顔があふれています。人との交流は元気の源

院長コメント

人と人とのふれあいは、互いの心を元気にしてくれます。

エナジー賞 作者 玄菩薩様 兵庫県在住

『エナジーで

活性酸素

減したる』

作者解説

健康は自分に贈る最高のプレゼントである。健康をおびやかす最大は過剰活性酸素である。そこで過剰活性酸素を減したるぞという意気込みで毎日エナジーを使い切ることが大事だと思います。

院長コメント

活性酸素は病気の原因になります。電子を与えてできる限り減らしましょう。

努力賞 作者 森井孝子様 香川県在住

『エナジーとは

日々の努力が

報われる!!』

作者解説

血液検査で数字が守られています。感謝

院長コメント

還元電子治療をすることで、ずっと健康で過ごせます。そして健康だからこそ何でもできます。

ズバリ賞 作者 やまちゃん様 香川県在住

『病の根

自分で抜き

すこやかに』

作者解説

病気の根を抜き取れば、健康になると実感しています。

院長コメント

いきなり病気ができることはありません。必ず病気の根源があつて病気になります。ですから病気の根を抜けば病気はできません。

次回のご応募締め切り日は九月十五日です。健翔会だより一二九号は十月一日発行分に掲載致します。沢山のご応募お待ちしております。

けんしょうかい川柳 選考委員会