

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

17 号

2013・6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. 空気の味付け、ネガティブイオン

小高い山に登って、空気を胸一杯に吸い込むと、とても気分が落ち着き晴れやかな気持ちになります。空気を吸ってすがすがしいと感じるのは、きっと空気に美味しいものが含まれているに違いありません。実は空気の中には、生命活動に欠かせない酸素がありますが、それと同じくらい重要なものにネガティブイオン（マイナスイオン）があります。これは空気の味付けに欠かせないスパイスのようなものです。目に見えないネガティブイオン、だがそれは私たちが健康的に生きていくために必要不可欠なものです。日々、一生懸命に仕事をしたり、勉強をしたり、運動をしたり、そして周囲に気を遣ったりしていると、私たちの体内にどんどんサビが溜まっていきます。それがもとで、やがて病気になるのです。ところが空気のネガティブイオンを沢山吸っていると体がサビつかず、そのため病気になりにくいのです。そんな自然界の原理を、とても不思議に感じます。

2. 自然の豊かさ、ネガティブイオン

ネガティブイオンの正体は、“電子（でんし）”です。電子を持つ空気の粒のことを言います。電子というととても難しい印象を受けますが、要するに“体の掃除道具”です。自然界には絶え間なくネガティブイオンが発生し、呼吸を繰り返す度に体の中に取り込まれます。ネガティブイオンが多く入るほど、その電子によって体のサビは掃除されていくのです。ネガティブイオンが空気の中にどれくらいあるのか？というと、一辺が1センチメートル（cm）のサイコロ状角の中に1, 500個～2, 000個くらいでしょう。草木の多い森林の中でも2, 500個くらいです。落差2メートルくらいの滝のそばで10, 000個くらい、落差10メートルの滝のそばで100, 000個くらいです。世界最大級の落差980メートルのエンジェルフールという滝のそばでは、一体どれほどのネガティブイオンが発生しているのでしょうか？チャンスがあれば一度測定してみたいですね！一方都会の人混みでは1, 000個以下、車の

往來の激しい道路淵で500個以下、車の通りすぎた直後は何とゼロになることもあります。つまり大気汚染が著しいほどネガティブイオンは減ってしまいます。だから豊かな暮らしのためとはいえ、空気を汚してはいけないのです。



南アメリカ大陸 ベネズエラにあるエンジェルフール
落差980メートル

3. 放射線からできる、ネガティブイオン

私たちは地球上にいて、健康を害さない程度に放射線をあびています。これは宇宙から飛んでくるものと、地球内部の地殻鉱石から出てくるものがあります。実はこれら放射線が、空気のネガティブイオン（マイナスイオン）をつくるきっかけになっています。放射線というと悪いイメージしかありませんが、もし放射線がなかったらお美味しい空気、健康に良い空気はできなかったことになります。放射線は強いものを直にあびると、体の抵抗力がなくなり、また体が急速にサビてしまって病気になります。白血病や癌もそうです。私は自然界の姿を見ていて、いつも思うのです。まったく同じものなのに毒にもなれば、よい薬にもなると・・・。放射線以外でも例えば酸素は、細胞の中でご飯を燃やすときに必ず必要です。酸素なしにエネルギーは作られません。でも酸素がもとで細胞はサビだらけになってしまい、病気の細胞になるのです。また地上に降り注ぐ紫外線ですが、一方では皮膚にビタミンDを作って骨を丈夫にします。でもあび過ぎると皮膚癌になることがあります。このように自然界のものを用いるとき、その使い方をよく熟知しておくべきです。最近話題になっている放射線を出す危険な残骸(廃棄物)、そのままでは処理に困るただの厄介ものですが、それを空気のネガティブイオンを増やすためのエネルギー源に使えないだろうかと思います。いかがでしょうか。

4. 機械的に作る、ネガティブイオン

ネガティブイオンは、大気汚染が深刻になるほど空気中から減少します。そしてネガティブイオンが少ないと人の体は容易にサビつきます。それゆえ健康面を優先すれば、多少生活の豊かさを犠牲にしても、本当は空気を汚してはいけないのです。しかし自然界のネガティブイオンをすぐに増やすことは出来ません。そこで一番有効な手段は、機械的にネガティブイオンを与える方法です。これを還元電子治療と言います。還元電子治療器は電子を発生させる機械です。

ところが電子が発生すると周りの空気にどんどんネガティブイオンができます。おおよそ空気 1 cm³あたり 200 万個～400 万個のネガティブイオンができます。発生した大量のネガティブイオンは人の皮膚に密着すると、ネガティブイオンの電子だけが皮膚の毛細血管から侵入します。そして血液中の電子を運搬するトラック（抗酸化物質）によって、全身の細胞に電子が運ばれます。本当は自然環境の破壊をやめて、緑豊かな地球に戻したいところですが、すぐには難しいと思います。それならば自分の健康は自分で獲得する努力をおすすめします。

いろいろ豆知識

— サプリメント編 —

ビタミンD

脂溶性のビタミンで、カルシウムとリンの吸収を促して、骨や歯の形成と成長を助けると考えられています。

近年、ビタミンDに関する臨床試験論文が続々と発表されており、注目を集めています。

その中からいくつかを御紹介します。

○小児・思春期の若者とアレルギーについて

アメリカで行われたビタミンDとアレルギーに関する研究では、血液中のビタミンD濃度が少ない小児～思春期の若者は、ピーナッツ、ブタクサ、オーク（o a k）アレルギーにかかりやすいという結果が報告されました。

○高齢者と骨折リスク

平均年齢が76歳の高齢者を対象に、カルシウムのみ摂取したグループと、高用量のビタミンDを摂取したグループで骨折の割合を比べたところ、ビタミンDを摂取した方が股関節やその他（背骨以外）の骨折が最大で3割近く少なくなると報告されました。

○言語障害リスク

オーストラリア人の白人女性743名を対象に、妊娠18週目の血液中のビタミンD濃度が低かった妊婦から生まれた子供（5～10歳）は、言語障害リスクが高いことが分かりました。

○小児喘息

重度治療抵抗性喘息を患う36名の子供は、軽度喘息や健康な子供に比べ、血液中ビタミンD濃度が低いことが示されました。

💡 以上のようにビタミンDは私たちの体に重要な役割を果たしていることが分かってきています。

☆ ビタミンDは乳製品や魚など、多くの食品に少量含まれています。通常は日光を浴びることで体内の80～90%が作られます。その他、医薬品として化学的に合成することも出来ます。

また、ビタミンDには次のような別の名前があり、医薬品にそのまま、もしくは一部を起用して名付けられていることがあります。

アルファカルシドール、コレカルシフェロール、エルゴカルシフェロール などです。

※ 体に良いからといって、過剰に摂取することは禁物です。

特に腎臓病、甲状腺機能亢進症などの病気にかかっている方は注意が必要です。