

いつまでも健康な体でどこまでも

けんしゅうかい

健翔会だより

16 号

2013・5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. “病気の根” という考え方

もし近隣の人が脳梗塞になったら、私たちはきっとこう言います。「昨日まで元気になっていたのに、突然脳梗塞になって倒れるなんて！」つまり健康だったのに、急に病気になってしまって・・・と思うのです。しかし、本当にそうでしょうか？そもそも病気はそんな唐突に起こるものでしょうか。いいえ、本当に健康な人なら、いきなり病気になることは絶対にないのです。健康な人が病気になるまでには、体の中に必ず病気の前兆があります。これを「病気の根がある」と言います。病気は、病気の根があるから病気になるのです。病気の根がなければ病気になりません。大木（たいぼく）を思い浮かべて下さい。私たちは通常、大木の幹・枝・葉・花を見えています。でも土の中には、その大木を支えるにふさわしい根が深くはっているに違いありません。

2. “病気の根” とは、自己防御力の低下

私たちが普段受けている CT や MRI、レントゲン、PET、超音波、内視鏡、血液・尿検査は、病気をみているのです。いわゆる大木の幹・枝・葉・花をみていることになります。それでは大木の根っこ、すなわち病気の根はどうやってみるのでしょうか。これは自己防御力診断によってのみ見ることができます。これは“自分で病気を出さない力”がどれくらいあるのか、を調べています。

実は病気の根とは、自己防御力が弱くなった姿を言います。具体的に自己防御力とは、次の3つを指しています。

- ① 細胞の元気度（細胞の新陳代謝評価）
- ② 免疫力の丈夫さ（免疫機能のバランス）
- ③ 炎症の鎮静度（炎症の抑制度）

3. “病気の根” の原因

私たちの体に、何故病気の根ができるのか、何故自己防御力が弱くなるのか？を考えてみて下さい。

それは日常生活の中で、絶え間なく、種々の負荷が体にかかるからです。一番大きい負荷は、職場や学校、地域社会の中で受ける心身のストレスと過労です。そのほか、偏食・睡眠不足・運動不足または激運動、嗜好品（アルコール・喫煙）、気候変動、電磁波・紫外線・放射線曝露、静電気帯電、環境汚染（大気・水・土壌）などが挙げられます。こんな身近なことが病気の根の原因なのです。

4. “病気の根” をあらわす自己防御力の正体

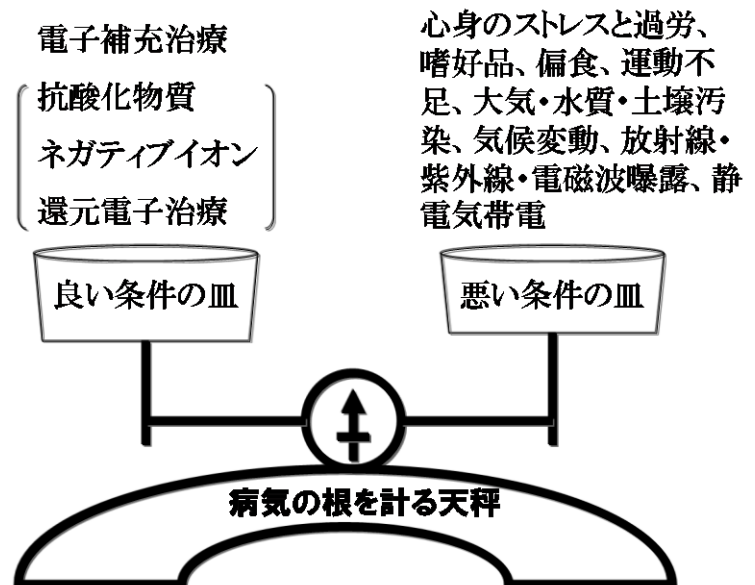
人の体はすべて細胞でできています。脳も肝臓も腎臓も、そして皮膚も骨も筋肉も、みな細胞です。その細胞の元気が良ければ、病気にはなりません。そして免疫力もまた、免疫細胞が担っています。さらに炎症の関与に欠かせないのが自律神経の存在です。自律神経のお陰で目の前に山積する出来事を、片っ端

から片付けることができます。しかし自律神経が乱れてしまうと、ひどく炎症が起こってしまいます。自律神経ってなんでしょう。これもまた自律神経という細胞のことです。結局、人の体は全てが細胞で成り立っていて、どの細胞も元気に活動しているなら、私たちは病気になることはありません。最期（さいご）は老衰の如く終えていくことでしょう。

5. “病気の根” を抜く電子補充療法

それでは自己防御力は、どうすれば丈夫にできるのでしょうか？それは細胞におびたしい老はい物を溜まって、そのことが病気の根となるので、日頃から細胞の老はい物を徹底的に掃除することです。細胞を眺めたら、いつもピカピカに輝いているくらい手入れをして下さい。それで、細胞の老はい物を掃除する道具が食べ物の「抗酸化物質」です。主にビタミン、アミノ酸、ミネラル、酵素、補酵素などです。自然界にはもう一つ老はい物を掃除する道具があります。それが空気の「ネガティブイオン（マイナスイオン）」です。両者には、細胞の老はい物を掃除する共通因子があります。それが“電子（でんし）”です。そこで自己防御力診断の結果から、電子がとても足りないと判明すれば、積極的に電子を補充すればよいことになります。これを「電子補充療法」と言います。これには抗酸化物質の健康補助食品（サプリメント）を用いたり、ネガティブイオンの多い森林に身をおいたり、あるいは電子を治療器具で与える（還元電子治療）などの方法があります。

6. “病気の根” を計る天秤



病気の根を計る天秤をみて下さい。病気の根が抜けている方に天秤が傾くためには、どうしたらよいのでしょうか？それは自己防御力を丈夫にするもの、すなわち細胞をピカピカに磨く“電子（でんし）”を十分に与えることです。しかしそれだけで良いのでしょうか。天秤をみたらお分かりですね。自己防御力を弱くする要因を出来るだけ排除することです。電子を与える操作をしたぐらいでは、天秤はほとんど動きません。心身のストレスと過労を出来るだけ取り除くことが必要なのです。ほとんどの方は、その事をすっかり忘れているのです。あるいは無視しているのです。さあ、皆さんの病気の根を天秤にのせてみて下さい。そうすれば、自分が何をすべきか、明らかになることでしょう。

いろいろ豆知識

「トイレが近い」ことを「歳のせい」と、あきらめていませんか？

- ・急にトイレに行きたくなり、間に合わないかもとヒヤヒヤする。
- ・夜、何度もトイレに起きて、よく眠れない。
- ・家事や電話、仕事中によくトイレに行きたくなる。
- ・トイレが気になって旅行を楽しめない。
- ・長時間の外出を避けている。

このような症状が思い当たる方は、「過活動膀胱」という病気かも知れません。

過活動膀胱が起こる仕組みは？

膀胱が勝手に縮んだり、過敏な働きをするために、尿が充分溜まってないうちに、急に我慢できない尿意が起こります。その原因には主に次のようなものがあります。

女 性

出産や加齢によって子宮、膀胱、尿道などを支えている骨盤底筋と呼ばれる筋肉が弱くなる。

男 性

前立腺の肥大により、尿が出にくい状態が続き、膀胱が過敏に働くようになる。

男女共通

脳卒中などの後遺症で、脳と膀胱の筋肉を結ぶ神経の回路に障害が起きている。

※ 実際、多くの場合は原因が特定できていません。

！ 過活動膀胱とよく似た尿のトラブルに「腹圧性尿失禁」があり、女性に多くみられる症状です。

- ・咳や、くしゃみ、笑った時に尿が漏れる。
- ・重い物を持ち上げたり、坂道や階段を昇り降りした時に尿が漏れる・・・など。

これは、骨盤底筋の働きが弱くなり、尿道が上手く締められなくなることで起きます。過活動膀胱と合わせて両方の症状がみられる方もいます。

あなたの症状をチェックしてみましょう！

質問	症 状	点数	頻 度
1	朝起きた時から 寝る時までに、何回くらい 尿をしましたか	0	7回以下
		1	8～14回
		2	15回以上
2	夜寝てから朝起きるまでに、 何回くらい尿を するために起きましたか	0	0回
		1	1回
		2	2回
		3	3回以上
3	急に尿がしたくなり、 がまんが難しいことが ありましたか	0	なし
		1	週に1回より少ない
		2	週に1回以上
		3	1日1回くらい
		4	1日2～4回
		5	1日5回以上
4	急に尿がしたくなり、 がまんできずに 尿をもらすことが ありましたか	0	なし
		1	週に1回より少ない
		2	週に1回以上
		3	1日1回くらい
		4	1日2～4回
		5	1日5回以上
合計点数		点	

◎質問3が2点以上で合計点数が3点以上の方は「過活動膀胱」の可能性あります。

合計点数

5点以下の方	⇒	軽症
6～11点の方	⇒	中等症
12点以上の方	⇒	重症

過活動膀胱かもと分かったら？

この病気は大抵の場合、薬で改善することができます。歳のせいとあきらめず、ひとりで悩まずに、早めに医師に相談しましょう。

医療機関を受診するとどんなことを調べますか？

どのような尿のトラブルがどの程度あるかを聞きます。

そして、過活動膀胱以外の病気ではないことを確認するために、尿検査や超音波検査などを行うこともあります。

お薬による治療

一般的に使われるお薬は膀胱を収縮させる働きを抑えるもので、「抗コリン薬」と呼ばれています。

薬の効果、副作用など、経過をみながら治療します。

☆過活動膀胱の患者さんは、日本人の40歳以上の女性においては、およそ10人に1人が、その症状を経験していることが分かっています。また年齢が高くなるほど多くなります。つらい症状を我慢せずに、元気で生き生きした生活を送るためにも、是非ご相談下さい。