

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

9号

2012・10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>

1. 自己防御力診断のはじまり



堀口 裕 先生

一年の間に何度でも風邪を引くという人がいます。一生懸命治療して、ようやく風邪が治ったと思ったら、また風邪を引いてしまいます。しかし風邪ばかりではありません。すべての病気は、治療しても治療しても、また出てくるのです。私たちは重大なことを忘れてしています。それは「病気になるのは、常に病気の根が存在するから」ということです。私は20年の診療を通して、そのことを患者さんから学びました。自分の体に“病気の根”があるのか、ないのか、それを調べる検査が「自己防御力診断」です。

2. 自己防御力診断のやりかた

通常の採血（血液をとること）だけで終わります。検査の内容は3つです。

一つ目は、赤血球細胞を使って“細胞の元気度”を調べます。

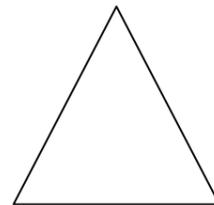
二つ目は、免疫細胞を使って“免疫力の丈夫さ”を調べます。

そして三つ目は、特殊な血液検査で“炎症の鎮静度”を調べます。

これら3つを、それぞれに悪い方の「1」から良い方の「5」まで

5段階に分け、平均値をだして評価します。

細胞の元気度



免疫力の丈夫さ

炎症の鎮静度

3. 自己防御力診断の見方

細胞の元気度、免疫力の丈夫さ、炎症の鎮静度のすべてが「5」なら、当然平均値も「5」になり、自己防御力は満点です。反対にすべてが「1」なら自己防御力は最低ということになります。自分の体に“病気の根”が少ない、あるいはこれくらいの“病気の根”なら構わないと判断できるのは平均値が「3.3」以上です。もし皆さんが病気になりたくないと思われるなら、いつも「3.3」以上の評価を取って下さい。あるいは病気を何度も繰り返している方は、「3.3」以上の評価を維持できれば、徐々に病気を繰り返さなくなります。でもご注意ください。この検査で何かの病気が判るわけではありません。さあ、皆さんの“病気の根”はいかほどでしょうか？

いろいろ豆知識

～睡眠の仕組み～



眠くなるのはなぜ？

人間は脳とカラダに休養を与える為に眠ります。

睡眠には次の2つの仕組みがあります。

1. 夜になると眠る仕組み

人間には体内時計があり、夜になるとカラダと心を昼の活動の状態から夜の休息の状態に切り替えて、自然な眠りへ導くようリズムを刻んでいます。



この仕組みにはメラトニンというホルモンが関わっています。

2. 疲れたから眠る仕組み

脳に疲れがたまってくると、脳の機能が低下し、しっかりと起きていられなくなり、眠くなります。

睡眠不足で眠くなるのは、この仕組みのためです。

※現代の24時間型社会では不規則な生活により、睡眠と覚醒のリズムが乱れ、不眠を訴える人が増えてきています。このような生活が続くと、血圧やホルモンの分泌などにも悪影響を及ぼします。

☆) 不眠症の分類

不眠は症状の「タイプ」や「持続期間」で次のように分けられています。

1. 症状のタイプによる分類

分類	特徴
入眠障害	布団に入ってから寝付くまでに時間がかかる（30分～1時間以上眠れない）。
中途覚醒	一旦眠りについた後、翌朝起床するまでの間に何度も目が覚める。
早期覚醒	自分が望む時刻、あるいは通常の起床時刻の2時間以上前に目が覚めてしまい、その後眠れない。
熟眠障害	睡眠時間は十分取れているが、深く眠った感覚が得られない。

2. 症状の持続期間による分類

分類	持続期間	主な原因
一過性不眠	数日間	急性のストレス（不安、時差ボケ、痛み）
短期不眠	1～3週間	より長期の状況性ストレス（仕事や生活、重大な病気）
長期不眠	1ヵ月以上	<ul style="list-style-type: none"> ・神経症性不眠（性格が原因となることも） ・身体疾患に伴う不眠（気管支喘息、高血圧、更年期障害など） ・精神疾患に伴う不眠（神経症、うつ病、老年期痴呆、統合失調症） ・アルコール、薬物に関連した不眠 ・高齢者の不眠

☆) 不眠症の治療

不眠症の治療は次のような手順で行います。

- ①不眠の原因を明らかにし取り除く。
- ②不眠に関する好ましくない環境や習慣を改善するように取り組む。
- ③不眠のタイプや原因に基づいた薬物治療を行う。

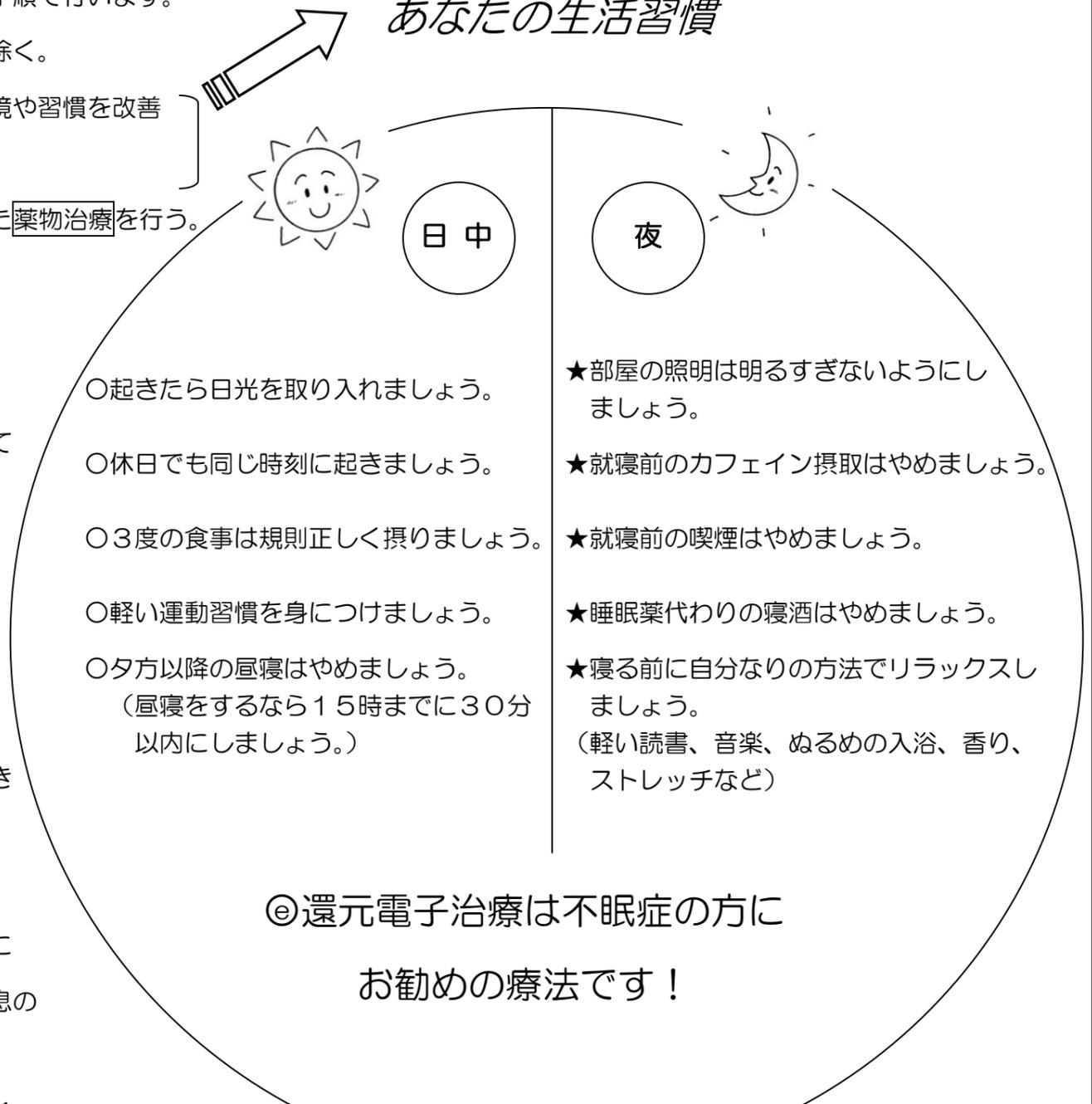
●睡眠薬はどう働くの？

私たちは脳の中に鎮静作用や不安を抑えたり、筋肉を緩めてカラダを休めるなどして、脳の働きを抑える受容体を持っています。これをGABA（ギャバ）受容体と言い、睡眠薬はここに作用して脳を眠りへ導きます。

更に、脳内の「メラトニン」に作用してカラダを活動から休息のリズムに切り替えることで、自然に眠りへ導くお薬も新しく登場しております。睡眠薬だけに頼りたくないという方は、是非ご相談下さい。

見直してみましよう！

あなたの生活習慣



◎還元電子治療は不眠症の方に
お勧めの療法です！

睡眠時間は人それぞれです。眠くなってから床に就き就床時刻にあまりこだわらないようにしましょう！