

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

## 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 horiguchi\_hp@alpha.ocn.ne.jp

2012・2月8日 第1号

幾つになっても健やかな体で自由に動き回れる・・・そんな願いを叶えていける医療を目指すという意味が「健翔」(けんしょう)という言葉には込められています。元気なうちから一生懸命健康を作っていく、そして病気に負けない体の基盤を築いていく、そのお役に立てれば幸いです。



この紙面に出题されている問題に是非挑戦してみてください。平成24年2月8日から平成24年5月31日までの期間で、堀口医院を受診される際、本紙に解答を記入して、ご持参して下さいね。お楽しみがあります。



田村 耕一郎 先生



(参考) 七秒間筋力向上術 (高木公三郎教授御指導)  
胸の前に両手の指を広げ、五本の指先おしを押し合わせて、力一杯押し合う、七秒間続ける。一日三回行って下さい。

私の恩師(一)  
四十数年前入学した一年生の必修履修科目に、「保健体育」があり、二年に亘り聴講する必要がありました。担当教授は、高木公三郎先生で、天体物理学者だったと聞いていました。何故「保健体育講座」に在籍されることになったかはお尋ねすることもありませんでした。まあ、一時間半座って黙って居ればよいのだろうかと思ふことなく出席はしていました。ある時、先生の一言にびっくりしたのです。その理由は「医学が病人・傷人を治す時代は過去のものである。これからは病人を治すのは当たり前だが、普通の人は健康な状態に、健康な人は更に健康にする必要がある。それを『健康医学』と私は名付けた」というものでした。当時は、偉い人は何て変なこと、訳の分からんことを言うもんだ・・・と、あきれていたことが思い出されます。しかし、それからしばらくして医学部の中に予防医学・健康医学と冠した講座が出来てきて、今や誰でも口にします。四十数年後、私は堀口医院で毎日それを実践しています。高木公三郎先生は「田村君、君も少しは分かったようだね。」とおっしゃって下さると確信しています。



堀口 裕 先生

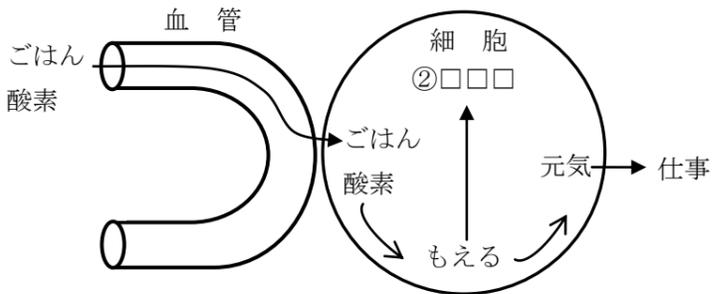
それでは問題です。

①から⑥の□に当てはまる言葉を考えてみて下さい。

病気そのものを治療する対症療法に対して、病気の起こる根の部分の治療を①□□(漢字)治療と言います。①の治療で一番重要なことは、細胞の②□□□(漢字)を掃除することです。

細胞の②を調べるために、世界で初めて作られた検査法を③□□□(漢字)検査と言います。細胞の②を掃除するのに使われるのが電子(でんし)ですが、自然界には大きく分けて2つあります。

食べ物の④□□□(漢字)物質と空気の⑤□□□□(カタカナ)イオンです。でも③の検査をした結果、細胞の掃除をする電子が④や⑤で不十分なときは電子を補充する治療が必要です。これを⑥□□□□(漢字)治療と言います。



解答は次号に掲載されます。

## ❀ 花粉症のシーズン到来 ❀

今年、香川県では2月中旬より花粉が飛び始めるようです。

実は、花粉症対策には花粉が飛び始める前の早目の受診がお勧めです！

花粉症のお薬は症状が出る前から服用すると

- ①症状が出るのを遅らせる。
  - ②シーズン中の症状を軽くする。
- というメリットがあります。  
早めの対策を！

## サプリメントって何？

サプリメントは栄養補助食品とも言いますが、文字通り栄養を補助する「食品」でビタミン、ミネラル、アミノ酸、酵素、補酵素など様々です。もともとの原料は私たちが日常食べている肉や魚、穀物、野菜、果物、草木などです。それで普段の食摂だけで十分足りてないときにサプリメントを使います。ところでサプリメントは体のどこに効くのでしょうか？一番大事なことは細胞に働くことです。細胞がいつまでも元気に仕事をしてくれる為に、サプリメントを利用します。

一体自分にどんなサプリメントが必要なのかは細胞を診る「細胞内検査」あるいは「自己防御力診断」を受けると、とても参考になりますよ。

## 健康指導

質問コーナーを設けております。  
この機会に是非お尋ね下さい。

日時：2月23日(木) 午後1時より2時30分まで  
場所：堀口医院 物療室にて

初めての方も、どなたでもご自由に参加できます。