

医師は語る



医療法人社団 健翔会
堀口医院医師 堀口 裕

謎のけだるさ

「体が何となくだるくて、元気がでない。それでも頑張って仕事を続ける。」それは誰でも経験することです。でもこの症状は病気を示唆する重要なサインです。職場や市町村の検診を受けても何も異常が見つからず、それではと思って大がかりな人間ドックまで受けてみても、やっぱり異常がない。それなのに体がだるくて熱っぽく、時折、手のこわばりと関節の痛みまで伴うことがあります。ほとんどは自然と消失することが多いのですが、いったい身体に何が起きているのでしょうか？実はこのとき、身体にひどい「炎症」が起きているのです。この炎症が身体のだるさを引き起こしています。しかし通常の血液検査では、この炎症を測定することができないために、「何も異常がありませんよ。」と言われてしまうのです。

炎症はなぜ起こるのか

「炎症は特定の物質ではありません。あくまでも現象です。一番身近なこと

は、転倒して膝頭を打ったときです。膝が腫れて、皮膚が赤みをさし、触ると熱を持っていてとにかく痛い！これは転んで膝を打撲して炎症が起ったのです。これと全く同じ現象が、知らず知らずのうちに身体の中に起っているのです。打撲でもないのにどうして炎症が起るのか？それは一言でいえば「**根の詰め過ぎ**です」来る日も来る日も心身にかかる**ストレスと過労で、自律神経の緊張**が高まり、勝手に炎症が起るのです。自律神経の緊張は末梢の血管を収縮させ、身体中の血行障害を招きます。血行の悪いところは、とても炎症が起りやすくなります。もう一つ、自律神経は免疫システムをコントロールしていますので、自律神経の緊張・乱れは、**免疫バランス**を悪くします。そのため免疫細胞から炎症の引き金となる物質がでて、ひどい炎症が起ります。例年本格的な夏になるまでに、身体がとてだるくなってヘルペス（帯状ヘルペスや単純ヘルペス）になる方が多いです。これは激しい気候の変動（暑い・寒い・梅雨）によって自律神経が乱れ、免疫バランスが大きく崩れるためにヘルペスが出やすくなるのです。

炎症はあらゆる病気を悪化させる

炎症は身体をだるくするだけではありません。炎症の本当の恐ろしさは**病巣（病気の起っているところ）を拡大**することです。風邪を引いた人は風邪がひどくなり、癌の人は癌がひどくなり、動脈硬化の人は動脈硬化がひどくなつて脳卒

中や心筋梗塞になります。ですから炎症のある人は、病気が治り難いのです。まず炎症を鎮める対策を講じながら、このうで病気の手当てをすべきなのです。ここでいう炎症は通常の血液検査項目に入っていない。かなり大きな炎症については、血液中のCRP（C反応性蛋白）という項目を用いますが、そこに反応が出るときは、すでに何らかの病気と考え下さい。何らかの病気を発見しないけれど、もし炎症があるなら**血液の中のラジカル生成能（株SRL）**という項目を調べれば確認できます。

炎症は病気の根っこ

私の医療は一貫して「**根元（ねもと）**の医療を目指して」です。つまり病気が起るからには、必ず**病気の根っこ**があります。健康状態の人が、いきなり病気になることは絶対にありません。病気になる準備状態、すなわち病気の根っこがあります。では病気の根っこは何か？私たちは生まれながらにして、**病気を出さない力**を持っています。これを**自己防御力**と言います。この自己防御力が弱くなると、やがて病気になり、一方病気になった人は、自己防御力を回復すれば、病気を治せるのです。すなわち**自己防御力の弱い状態が病気の根っこ**です。自己防御力は三つから構成されており、①細胞の元気度、②免疫力の丈夫さ、③炎症の鎮静度です。先ほど述べたように、炎症は病気を拡大しますが、もともと病気の根っこなのです。

炎症を鎮める

少し大げさに聞こえるかも知れませんが、「**炎症を制するものは、病気を征する**」と言っても過言ではありません。炎症は病気の根であり、病気を拡大します。日頃から炎症を鎮めておけば病気になり難く、また病気を治しやすいのです。

炎症を鎮めるには、まず**ストレスと過労**を減らすことです。そして自律神経の緊張をほぐし、免疫バランスを安定化するために**還元電子治療**を頻回に行つて下さい。在宅で治療している方は、**極数選択「1」で左片手足に1回20分、1日3〜4回**を目安に行つて下さい。また食品では、自律神経の緊張緩和のために**γ-アミノ酪酸（ギャバ）**を摂り、免疫細胞のエネルギー源として**グルタミン（アミノ酸の一種）**を摂るように心掛けて下さい。一方お薬の中には、炎症を鎮めるために免疫機能を抑制するものがありますが、そのことで感染症やほかの病気に罹りやすくなる場合があります。それゆえ十分な注意が必要です。最後に炎症を積極的に鎮めるために、適量の**スクアレン**や**カルシウム**を摂ることもよいです。

私たち人間は、無限に生きることが出来ません。せめても生きていくうちは、床に就く人生であつてはなりません。日々健康で楽しく、心おどる人生でありたいものです。それゆえに身体がだるいと感じるサインがたら、どうかたっぷり休息を取り、大至急炎症の鎮静化に努めて下さい。