

医師は語る



医療法人社団健翔会
堀口医院 理事長
堀口 裕

新しい年、二〇一七年を迎えることができ、心からお慶び申し上げます。今年も皆様が、健康の一年で過ごされますように、全力でサポートさせていただきます。どうぞ、宜しくお願い致します。

病気の始まりに、

自覚症状は無い

しばらくぶりで健康診断を受けたら「重度の糖尿病」と言われ、とてもびっくりしました。あるいは、昨日まで元気に仕事へ出ていたのに、「今朝、狭心症発作」を起こしてしまっ……。このような話は、決して稀なことではありません。病気の発症というのは、むしろ、それが普通なのです。病気になるまでに自覚症状など一切ありません。誰もが、自分だけは健康だと、信じて疑わないのです。しかし現実には、皆同じ事を思いながら、結局病(やまい)で床に臥していくのです。ここで改めてお伝えしたいのですが、病気に至

る過程では、何らの自覚症状もありません。病気になったとき初めて、何らかの症状が出ます。あるいは血液検査や写真にも異常が見られます。もし自分が一生健康で過ごしたいと思うなら、日頃から病気になるための対策が必要です。

身体を使うほど、身体は壊れる

まずは、その対策を立てる前の心得が大事です。殆どの人は、日常的に健康であることが当たり前のようになっている。健康であって当たり前だから病気になる、信じられない出来事のように驚きます。あなたが使っているパソコン、壊れたことはありますか？ あなたが乗っている愛車、故障したことはありますか？ そしてあなたが履いているシューズ、擦り切れてボロボロになりませんか？ ものを使いこめば、必ず傷むものです。必ず故障するのです。それは人の身体も全く同じなのです。使えば使うほど傷むのです。身体を酷使したら必ず病気になるのです。「自分は健康であって当たり前！」というのは、人の身勝手な考えです。

病気にならないための点検方法

それでは、できるだけ故障しないで長持ちさせるために、一体何をし

たらよいでしょうか。どうすれば健康を維持できるでしょうか。それは絶えず身体の点検を行い、少しでも不具合があれば、速やかに手入れをすることです。でも通常の健康診断や人間ドックだけでは点検したことになりません。何故なら、それらは病気を見つけるための検査だからです。病気を見つけてからでは、健康維持になりません。病気になる前、ない段階で、身体の不具合を点検しなければなりません。それを調べる検査が「自己防衛力診断」(じこぼうぎょりょくしんだん)です。日常、全く自覚症状が無くても自己防衛力が悪ければ、それはシューズの擦り切れと同じで、身体は傷んできていると考えられます。

自己防衛力が健康維持の基本

そもそも病気の始まりは、自分の力で、病気を防ぐことができなくなっただけです。風邪を例に挙げると、風邪のウイルスはどこにでもいて、誰にでも感染する可能性がります。でも、同じ所で生活していても、風邪を引く人もいれば、全く引かない人もいます。風邪を引いた人は、風邪に対する抵抗力が無かったという事になります。すなわち自分で、病気を防ぐ力(自己防衛力)が無かったということです。また風邪を引いた人であっても、休養を取っ

て、十分に睡眠をとり、しっかり食べていけば、大体一週間程度で治ってしまいます。それは風邪に対する抵抗力を獲得したことになります。すなわち病気を防ぐ力を、再び手に入れたことになります。このようにして病気を防ぐ力が弱いから、やがて病気になる。そして病気を防ぐ力を再び回復すれば、また健康になれるのです。

自己防衛力が健康維持の基本

自分で病気を防ぐ力を、自己防衛力と言いますが、日常の検査として、是非「自己防衛力診断」を受けて下さい。この検査法はとても長い時間をかけて、臨床から見出されたものです。医学的に理論上の考え方のみで組み立てたものではありません。その時のその人の身体の状態をよく反映していると言えます。検査内容は①細胞の元気度、②免疫力の丈夫さ、③炎症の鎮静度の三つです(図1)。細胞の元気度とは、細胞の新陳代謝のことですが、臨床的に使用できる検査法が無かったため、全く新しく作成しました。また免疫力の丈夫さとは、免疫バランスのことですが、特定の免疫機能を調べる方法は沢山あります。しかし、免疫バランス全体を評価できる検査法はありませんでしたので、こちらも新しく作り直しました。そして炎症の鎮静度

については、従来から病気の炎症を調べる検査はありますが、健康を維持するために用いる微小な慢性炎症をチェックする検査がありませんでした。しかし一〇年ほど前から、それを調べるのに相応しい検査法が開発されました。それが「血液ラジカル生成能」という項目で、これは東京にあります(株)SRLという会社で調べることができます。二週間ほど時間を要しますが、大変価値のある検査です。さて、皆さん！是非とも自己防御力診断を受けられ、自分の健康度を正しく評価して下さい。そして不具合があれば、直ぐに身体の手入れを始めて頂き、今年も健康で、精一杯楽しんで過ごしましょう。

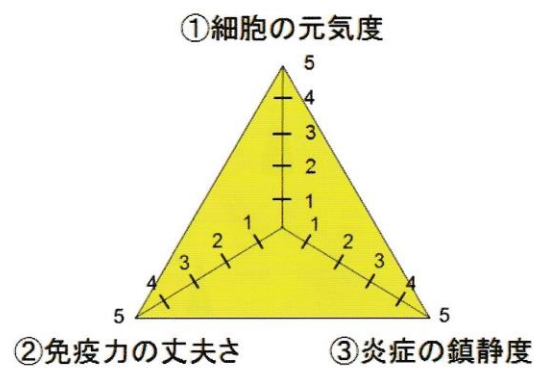


図1. 自己防御力診断の内容