

医師は語る



医療法人社団健翔会
堀口医院 理事長
堀口 裕

健康長寿を目指す

人生が一度きりなら、私は健康で長生きしたいと思います。患者さんの中には、「早う、お迎えに来てくれないかな・・・。家族に面倒かけたくないな。」と言う人も多いです。でも人の命ばかりは、いつまで生きられるかなど誰にも分かりません。何故こんな気持ちになるのでしょうか？多分ご高齢になるほど、健康で生きれることに自信がないのでしょう。たとえどんな年をとっても、若い時のように元氣ハツラツなら、もっと人生を楽しみたい、もっと夢を持ちたい、あんなことも、こんなことも挑戦してみたいと、必ず思うはずですよ。何よりも健康であれば、そしてピンピンコロリと逝くなら、家族の者に面倒などかけません。私たち一人一人が、しっかりと健康管理していけば、幾つになっても人生は楽しいものです。

健康長寿とは、活力である

しかし、現状では日本の男性の健康寿命(自立して生活できる年齢)は平均七十一歳です。その後一〇年間は人様の介助を受けながら生活し、八十一歳で亡くなります。女性の方の健康寿命は七十四歳で、その後一三年間は何らかの介助を受けながら八七歳で亡くなります。男性も女性も人生の晩年は、病氣、または病氣がちで亡くなるのです。そう考えれば、少しでも元氣なうちに迎えにきてほしいという患者さんの気持ちも分かります。一体どうすれば健康の姿で一生を終えることができるのでしょうか？あまり難しく考えてはいけません。まずは健康になるための努力をすることです。学校のテストでもそうですが、合格点をとうとうとすれば、それなりに努力をしなければなりません。「健康だけは、黙っていても転がり込んでくる。」そんな虫の良い話はありません。健康を築くためには、毎日の努力が不可欠なのです。それではどんな努力をすべきでしょうか。それは健康で長生きしている方(健康長寿の方)を模範にすると分かり易いです。私が今まで出会った健康長寿の方には、こんな特徴がありました。

1. よく動く。こまめに身体を動かす。

2. よく喋る。自分から話しかけ、気持ちが良い。
3. メモをとったり、本や新聞の記事を読む。
4. 若々しく見え、話し方に力強さがある。
5. 食事が美味しく、良く眠れる。便通も良い。
6. 肥満症ではない。
7. 風邪を引きにくい。

一見全くバラバラの内容に見えるかも知れませんが、実はここから見えてくるものは「活力」です。健康で長生きの人には活力があるので、こまめに動くといっても、身体の内側が痛いなら、到底動く気持ちになれないはず。また人と話したい気持ちにもなれません。ましてや明るい気持ちなどもてはるはずがありません。同様に本を読む気にもなれず、食事もうまくないし、熟睡などできません。健康で長生きの人には活力があり、これが健康の秘訣なのです。

活力の源は何か

それでは活力の源は何でしょう。人が生きるためには、食べなければなりません。仙人でもない限り、一般の人は食べることが健康の始まりです。食べ物の内容を大きく分けると、身体のエネギー源(生

きる源)になる物と新陳代謝を円滑(生きることを持続させること)にする物があります。前者は炭水化物、たんぱく質、脂質です。後者は抗酸化物質とミネラルです。そして健康で長生きの方に肥満症がないことを考えますと、エネギー源の取り過ぎに注意しつつ、抗酸化物質をしっかり取るのが重要ということになります。そして新陳代謝に欠かせないのが、末梢の血液循環です。もし血液循環が悪いなら、いかなる食べ物も供給されません。またいかなる老廃物も排泄されません。血液循環を良くするために欠かせないのが、身体を動かすことです。もっといえば散歩と深呼吸です。厳しいトレーニングをする人もいますが、これは健康で長生きすることと関係がありません。失礼ながらプロのスポーツ選手が、必ずしも健康長寿とは言えません。それどころか、むしろ反対のことが多いのではないのでしょうか。激しい運動は、肉体的なストレスや過労になるのですが、これは身体の新陳代謝を悪くします。一般に心と身体にかかるストレスや過労は、身体の新陳代謝を阻害し、病気を招くこととなります。以上のように食事の取り方や運動の仕方に注意し、また心身の過労やストレスを抑制していけば、かなり健康で長生きできると思います。(次頁に続く)

活力の物差しと治療法

しかしながら、自分が本当に活力のある身体になっているかどうか、そして健康長寿を目指せる身体かどうかは、そのままで分かりません。物差しが必要です。これが自己防御力診断です。実際に健康長寿の方を追跡していきますと、いつも自己防御力診断が合格、またはほぼ合格レベルに達しています。ところで私は自分も含め、一〇〇歳に近い方にも、また小さな子供さんにも還元電子治療を行っております。還元電子治療は身体に電子を与える治療ですが、新陳代謝の維持、回復に最も不可欠な方法です。かつて寿命一年足らずのヌードマウスに還元電子治療をあてていたところ、普通に飼育していた場合と比べ、寿命が約二〇%も延び、殆ど老衰状態で最期を迎えました。単純に人間と比較できませんが、これまでの臨床的成果と併せて、還元電子治療は健康で長生きを達成するために不可欠な治療法と考えています。折角の人生です。人生が一度きりなら、健康で長生きし、楽しく感動的でありたいと思うのです。

【堀口裕先生プロフィール】

北海道出身。川崎医科大学医学部卒業。一九九二年香川県坂出市で医療法人社団健翔会堀口医院を開院。現在堀口医院理事長兼院長を務める。世界で初めて細胞の中を調べる「細胞内検査」を独自に考案され、世界各国

で特許を取得。またその細胞のコンディションを取り戻すための「還元電子治療」を独自に開発。二〇一一年五月、世界中医薬学会連合会、自然療法研究専門委員会、副会長に就任。現在は、病気の根を調べる「自己防御力診断」と病気の根を治療する「還元電子治療」を駆使し、全国で一万六千人以上の患者の治療に取り組む傍ら、「根元の医療」と呼ばれる新しい医療を推進し、全国で講演活動を行っている。



老衰で死亡

還元電子治療



病気で死亡

対照群

図2. 死亡直前のヌードマウス

