

医師は語る



医療法人社団健翔会
堀口医院 理事長
堀口 裕

平均寿命と健康寿命

これまで寿命と言えば、平均寿命という言葉が主流でした。でも最近では健康寿命という言葉の方が多く聞かれます。平均寿命の方は、男の人も女の人も平均的に言えば何歳まで生きられるか、と言うことです。一方、健康寿命の方は、他人様からの介助なしに自分の力で日常生活が営める年齢のことです。つまり健康的に生きられる年齢のことです。本来は平均寿命が健康寿命でなければなりません。しかし現実は大きく異なります。男性の人は健康寿命が七十一歳くらいで、それから一〇年間ほど他人様から介助を受けながら八十一歳くらいでこの世を去ります。また女性の人は七十四歳くらいまで健康的に生きられ、その後一三年間ほど介助を受けることとなります。最近はこの国でも認知症の患者さんが多いですが、先進国の中では日本が最もその割合が多いようです。さて、日本の女性の平均寿命は世界でもトップ

クラスです。また男性と女性を合わせても上位に位置します。しかし健康寿命は決して長いとは言えません。結局私たち日本人は、晩年病気の状態で長生きしている国民なのです。

いったい何が起ころか

日本では若い方の割合が少なく、反対にご高齢の方の割合がとても多くなっています。しかもご高齢の方は病気になるって介助や介護を受けています。つまり少ない人数の若者が、大勢のご高齢者を支えるという構図になっています。これは日本の社会にとって決して良いことではありません。社会に出られて、「さあ！これから頑張るぞ！」という若者に、いきなり大きな負担がのしかかるようでは、いっぺんに勤労意欲をそぐこととなります。結果日本という国は、まったく元気がなくなり、経済も危うくなります。また各ご家庭にとっても、ご高齢の家族を介護するにあたり、多くの場合その息子さんや娘さん、お嫁さんがなされるのでしょ

にご家族を支えていることになりません。結局、家族を円満にし、社会を豊かにできるのは、一人ひとりの健康維持以外にありません。

健康維持の秘訣

健康維持の秘訣は、たった一つしかありません。それは日々自分の身体を手入れすることです。例えば自分が大切にしているものが、何故長持ちするのか？それは丁寧に扱い手入れをするからです。人の身体も全く同じなのです。将来の自分の姿が案じられるならば、面倒くさがらずに、今からしっかりと手入れをして下さい。私たちには、生来病気を防ぐ力があります。これを自己防御力と言います。この自己防御力を最期まで維持できたら、それは健康を守り抜いたこととなります。すなわち介助や介護を受けずに生き抜いたことを意味します。どうか「転ばぬ先の杖」の言葉にあるように、介助や介護を受けないように、今から自己防御力を高める努力をしましょう。

身体の手入れ

身体の手入れは、すなわち自己防御力を高めることです。これにはいくつかの要点があります。第一は食べ物から抗酸化物質を取ること、第二は歩くことと深呼吸を取り入れること、第三は熟眠すること、第四は血行を良くすること、第五は還元電子治療を行うこと(可能な人)です。第一の抗酸化物質は緑黄色野菜や青魚です。イワシのコエンザイムQ10、鮭のアスタキサンチン、サメのスクアレン、トマトのリコピン、カボチャのベータカロテン、キウイのビタミンC、小麦胚芽のビタミンE、赤ワインのレスベラトロール、ブルーベリーのアントシアニン、ほうれん草のアルファリポ酸、アボカドのグルタチオンなどがあります。第二の歩くことと深呼吸、そして第三の熟眠は主に自律神経系を整えるためです。第四の血行を良くすることで問題になるのは冬の時期です。寒さと静電気帯電、筋肉の凝りのために血行が悪くなります。そのため自己防御力の低下はもとより、脳卒中や心筋梗塞と言った病気がとても多くなります。日中にカイロの貼付や四〇〜四一℃の幾分ぬるめの入浴、マッサージなどがお勧めです。第五の還元電子治療は、実践可能な人では一回でも多く行ってください。



時間をかける

自己防御力を高めることは容易なことではありません。沢山努力をすれば、それだけ早く回復するのですが、それでも合格ラインに到達するのに三年かかる場合もあります。どっしりと腰をおろし、じっくりと時間をかけて手入れしましょう。たとえ時間を要しても盤石な自己防御力を手に入れたら、最期まで元気で楽しい人生を送ることができます。さて今年も一年、皆様が健康で過ごされますよう切に願っております。

【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。

