

医師は語る



医療法人社団健翔会
堀口医院 理事長
堀口 裕

皆様、明けましておめでとうございます。今年は多年ですが、私の干支でもございます。四八歳と申し上げたいところですが、まもなく還暦を迎えます。年を取ることには避けられません。しかし老化を抑えて、いつまでも健康で過ごしたいと思えます。今年も何卒宜しくお願い致します。

病気は、病気の根源ではない

ほとんどの人が勘違いされていることです。何か病気があると、その病気に対して治療することが健康を取り戻すことだと思ひ込んでいます。たとえばガンがでけると、ガンという病巣を切り取れば、ガンという病気が治る。そう思っています。あるいは糖尿病があれば、糖尿病治療薬を飲めば糖尿病が治ると思ひます。しかし実際は、ガンという病巣を切っても、しばしばガンはまた生えます。また糖尿病のお薬を飲んでも糖尿病は治りません。血糖値

やヘモグロビンA_{1c}が正常値でも徐々に薬の量は増え、目や腎臓や血管、神経などに合併症がでてきます。ガンができるにはガンがでやすいという根源が、必ず身体にあります。また糖尿病ができる根源も必ず身体にあるのです。もう一度健康を取り戻したいなら、出来上がった病気だけでなく、病気の根源もみて治療しなければなりません。

病気の根源は自己防御力の低下

胃ガンの方は、ガンのできた胃袋に病気の根源があります。そこは①胃袋の細胞がガンになりやすく、②免疫力の働きも弱く、そして③炎症の蓄積が多くなっています。これを自己防御力が低下しているといえます。自己防御力は文字通り「自分で病気を防ぐ力強さ」のことです。高齢になっても健康で過ごせる人と、一方介助や介護を必要としている人とは、一体何が違うかといえ、持続的な自己防御力の丈夫さの違いだけです。

自己防御力が悪くなる原因

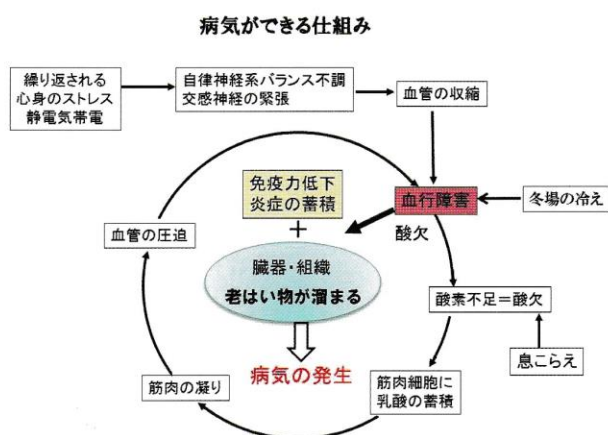
それでは何故自己防御力が低下するかといえ、それは血行障害があるからです。血行が悪くなっているために、その臓器の細胞がひどく老化してしまう。やがて病気の細胞

に変化してしまいます。本来なら病気の細胞を取り除くシステム、いわゆる免疫系があるのですが、血行が悪いところでは免疫細胞の循環が悪く、免疫力が発揮できません。そして血行の悪い臓器では炎症という物質が蓄積して、病気の細胞を増やしてしまいます。このようにして血行障害が自己防御力を低下させ、やがて本格的な病気が起こるのです。

血行障害の原因を探る

血行障害の原因は何か？といえ、それは自律神経バランスの不調と筋肉の凝りによるものです。繰り返される心身のストレスと過労が自律神経バランスを崩し、血管の収縮により血行障害が起こります。また冬場では空気の乾燥から、身体に静電気が溜まりやすくなり、これが自律神経バランスを大きく乱すことがわかっています。例年一月から翌年の三月頃までの間、車を運転中のドライバの意識消失発作もこのことと関係があるように思ひます。いづれにしても自律神経のバランスが悪くなると血行障害が起こると、酸素不足のために筋肉の凝りが起こります。硬くなって筋肉が血管を圧迫すること、さらに血行障害がひどくなります。ところで凝り症状は、仕事(作業中)の息こらえでも起こります。ときおり仕事の手を休めて

深呼吸を行い、酸素をしっかり取り込んで下さい。



自己防御力の改善方法

- 以下に自己防御力の改善に大切なことを列挙しますので、是非実践して下さい。
- 一、心身のストレス・過労を控え、リラックスし睡眠をとる。
 - 二、緑黄色野菜・果物や青魚をとる。また蛋白質や水分をとる。
 - 三、入浴、散歩、深呼吸、体操をする。時にカイロを貼る。
 - 四、できるだけ多く還元電子治療を行う。