

いつまでも健康な体でどこまでも

けんしょうかい

健翔会だより

101 号

2021・2月1日

発行所

香川県坂出市川津町
(〒762-0025) 3329-14
医療法人社団 健翔会
堀口医院
TEL 0877-45-8686

◎本紙に関するご意見、ご質問がありましたら
お気軽にどうぞ！

<担当>高橋, 青北
TEL 0877-45-8686 FAX 0877-45-8883
HP <http://www.horiguchi-hp.jp>



堀口 裕 先生

皆さまのご支援により、健翔会だよりは 101 号を迎えました。
これからも皆さまの健康を一生懸命ささえて参ります。今後とも
宜しくお願い致します。

さて今回は、冬場のウイルスの感染症を防ぐために必要な対策
を述べます。できることから是非実践して下さい。

1. ウイルスの種類は山のようにあります。

風邪や肺炎を起こすウイルスは、きっと山のようにあります。いまはわずかな種類ですが、まだ知られていないウイルスやこれから誕生するウイルスなどを考えますと、数え切れない数になるでしょう。そのつどそのウイルスに適合した治療薬やワクチンがつくられ、人類は生き抜いていくと思います。しかし、治療薬やワクチンはすぐに開発できません。その間大勢の人が苦痛を味わい、場合によっては命の危険に晒されます。

2. 自分の力を発揮させましょう。

発生したウイルスに適合するお薬を開発することはとても重要ですが、とっさのウイルス感染症に対して、即座にそれを抑える力を持っていることが何よりも大事です。ウイルスによる感染症だけではなく、あらゆる病気を防ぐ力を自己防御力(じこぼうぎょりょく)と呼んでいます。私たちは丈夫な自己防御力を身につけることで、体内に侵入するウイルスを水際で抑え、また仮に侵入しても重篤にならないようにすることができます。

3. 日常の努力が大切です。

丈夫な自己防御力は、日常の積み重ねによってつくられます。例えば、過度のストレス・過労をさげ、しっかりと栄養と睡眠をとる。冬場は身体の冷えを防ぐために足腰・肩にカイロの貼付、入浴、足湯、体操・ストレッチ、日光を浴びながら深呼吸を取り入れて散歩する。加湿器を用いて空気の乾燥を防ぎ、静電気帯電を無くする。そういった簡単なことが大切です。さて自己防御力の内容の一つに免疫力があります。免疫力は免疫細胞によってつくられますが、免疫細胞の働きに欠かせない材料がグルタミン(小麦に多い)、ベータグルカン(キノコ類に多い)、アルギニン(大豆たんぱくに多い)、亜鉛(海のカキに多い)、ビタミンC(柑橘類に多い)です。サプリメントでも摂取可能です。

4. 自己防御力を阻害するものは、筋肉の凝りです。

病気を防ぐ力、自己防御力を阻害するものは筋肉の凝りです。慢性的な首、肩、背中、腰、お尻などの凝りによって血行障害が起こると、そう簡単に自己防御力が回復しません。毎日少しでも筋肉の凝りを解消しましょう。また先ほどお話しした静電気帯電は、交感神経系の緊張を高め血行を悪くします。室内の湿度を高めるとともにネガティブイオン発生器によって静電気帯電を防ぎましょう。



「けんしょうかい川柳」を募集しています。
第一回は堀口医院スタッフによる作品です。

年とれば

健康自慢

何処へやら

解説

働き盛りのころ、あれほど健康を誇示していたのに、年をとった今ではすっかり自信を失っている様子を表わしています。

コメント

若い頃どんなに元気な人でも年をとれば、必ず体力が衰え病気がちになります。健康は健康の時からつくるものです。

エナジーで

若さと元氣

いつまでも

解説

お年を重ねていても、とてもお元気で若く見える方がいます！エナジーを使い続けて30年とのこと。

コメント

診察をしていて思わずびっくりすることがあります。どう見ても70歳そこそこに見えませんが、96歳でした。

冬場のウイルス感染症を防ぐための対策

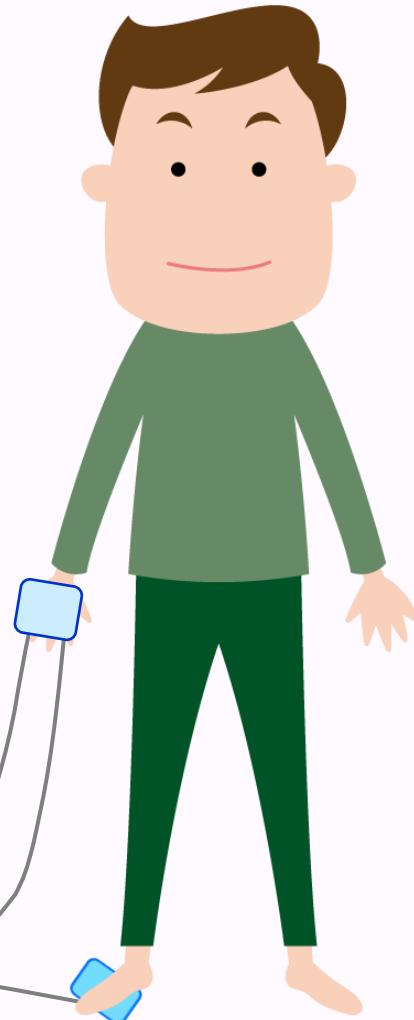
●自己防御力を高めウイルス感染を抑制

- ① ストレス・過労を避ける
- ② 十分に睡眠をとる
- ③ 栄養と温かい水分をとる
- ④ 足腰にカイロを貼る
- ⑤ 毎日入浴する（数分肩まで浸かる）
- ⑥ 1日20分日光を浴びてゆっくり歩く
- ⑦ 首と腰の体操をする

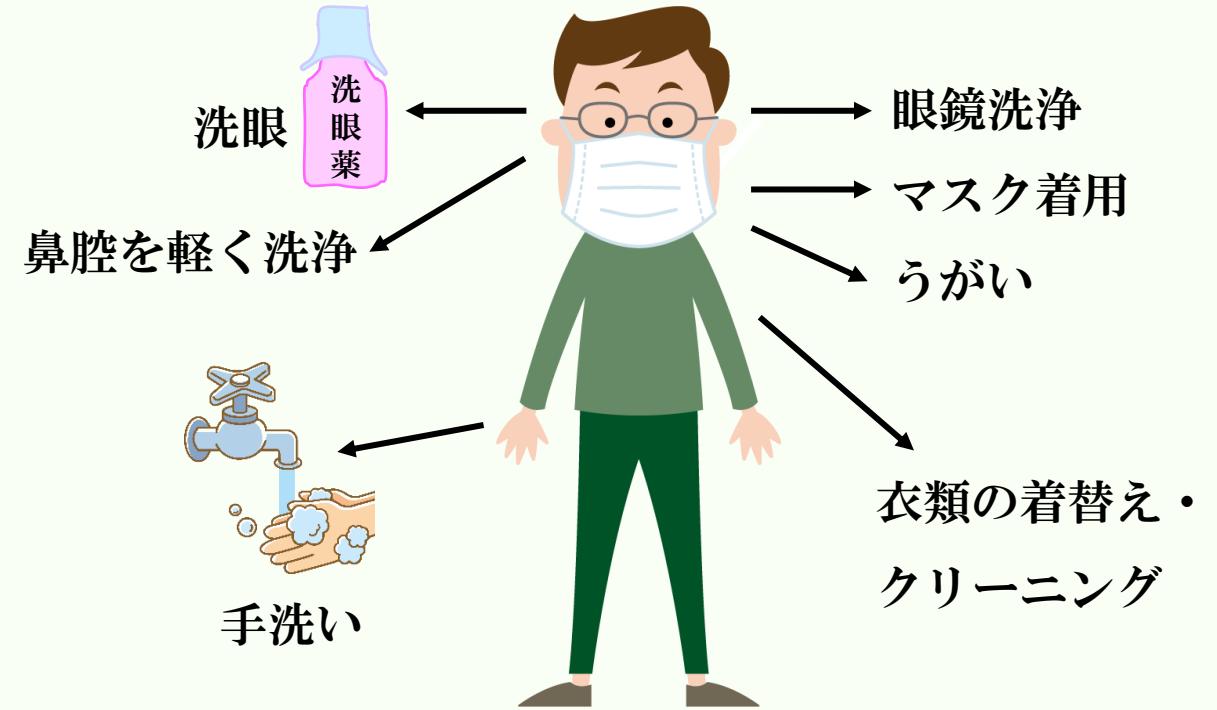
●免疫力を整えてウイルスを排除

- ① 免疫力を高める食品をとる
 - ・ グルタミン（小麦）
 - ・ ベータグルカン（キノコ）
 - ・ アルギニン（大豆）
 - ・ 亜鉛（海のカキ）
 - ・ ビタミンC（柑橘類）

- ② 還元電子治療器をあてる



●体内へのウイルス侵入を防御



※密集地への外出は短く

●居住空間からウイルスを排除

