

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

121 号

2024・6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

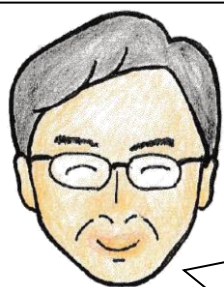
TEL 0877-45-8686

◎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>

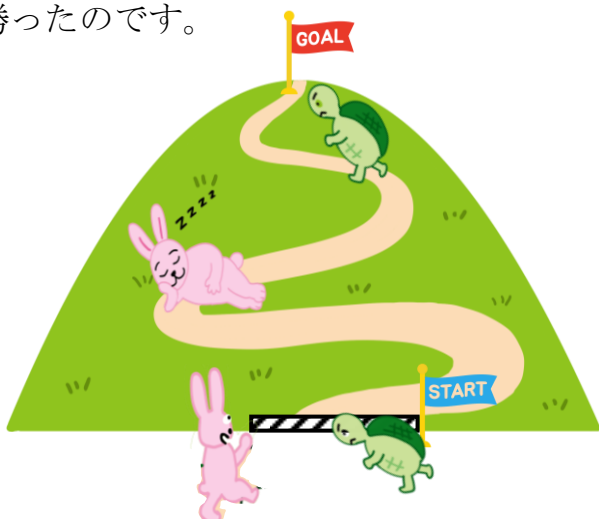


堀口 裕 先生

例え身体の弱い人であっても、毎日
コツコツと自己防御力の回復に
努めれば、必ずお元気で過ごせま
す。自分の体は、自分で健康管理
して、楽しい人生にしましょう。

ウサギとカメのお話し

どなたでもご存じのことですが、童話にウサギさんとカメさんが駆けっこをするお話しがあります。ある時ウサギさんとカメさんとが山の上まで競争することになったのですが、どう考えても最初から勝負は明らかでした。よーいドン！と号砲がなったかどうかは分かりませんが、とにかくスタートとともにウサギさんは勢いよく駆け出し、あっという間にカメさんを引き離れたのです。後ろを振り返ってもカメさんの姿が全く見えないので、ウサギさんは一休みすることにしました。ところがあまりにも心地よい日よりだったので、つい寝過ごしてしまったのです。あっ！と気が付いて山の上を見たらカメさんがゴール目前まで行っていたのです。ウサギさんはあわてて全速力で追いかけてましたが、もう間に合わなかったのです。足ののろまなカメさんが勝ったのです。



わしゃ、元気だ！

「わしゃ、元気で風邪一つ引いたことがない。いくらでも仕事ができるし、病院なんて、わしにゃ必要ないわ。」そう豪語していた人が突然倒れてしまい、その後最期まで人の手を煩わせることになります。元気でいるときは、周りの人が病気で苦しんでいても、つい他人ごとのように思ってしまう。むしろ病気がちで体が弱いと、いつも健康に気づかいするので、急に倒れることは少ないです。もちろん病気がちであることが、良いはずはありません。元気で過ごせている人も決して油断せず、健康なときから健康を築くように努力すべきです。また病気がちな人は、健康で過ごせるように、健康回復のための努力が必要です。そしてどなたでも、最期まで自力で過ごせるようになるべきです。長年働き過ぎたのだから、病気になってもしょうがないとか、年寄だから病気になって当然だとか、生まれつき体が弱いなのだからしょうがないとか言うてはいけません。人生が一度きりとすれば、また僅か80年ほどの人生を病気で過ごしてはつまらないです。健康になって大いに人生を楽しんでほしいです。



あんなに元気だったのに倒れた！

健康で生きる方法は

それには病気や健康についての考え方を、がらりと変える必要があります。ときどきテレビでも紹介されている元気で働く百寿者の人ですが、あの方々を特別な人と思っではいけません。たとえ数は少なくとも実際に存在しているのです。ではそのような人と、病気になって臥せってしまう人では、いったい何が違うのでしょうか。決して100歳まで生きることにはこだわる必要はありませんが、何故健康で過ごせるかの理由は、知っておくべきです。ズバリ、「病気を防ぐ力」を持っているのです。世の中に様々な研究がありますが、例えば健康で長生きしている人や認知機能が衰えない人は、からだに炎症を持っていないことが分かっています。あるいは別な例として、コロナに感染した80歳になるお姑さんが、僅か5日ほどで治ったのに対し、乳がんのため抗がん剤治療を受けていた50歳のお嫁さんが急性肺炎になり長期療養を余儀なくされました。これは明らかにお嫁さんの免疫力が弱かったことに原因があります。

新型コロナウイルスの感染

姑(80歳)は直ぐに回復した。

乳がんて抗がん剤治療中の嫁(50歳)は肺炎になった。



そして認知機能を支える脳であれ、酸素を取り込む肺であれ、人の体はすべて細胞でできています。もし細胞が老化したり、壊れたりしないなら、そもそも病気の問題は不必要です。細胞を健康状態に維持することが、結局健康を維持することなのです。まとめますと、「病気を防ぐ力」のことを「自己防御力」と言います。その中身ですが、炎症のない体、免疫力の丈夫な体、細胞の元気な体のことです。もし幾つになっても自己防御力が維持できるのであれば、わたしたちは最期まで健康で過ごすことができるのです。どうか1年に1回程度、自分の自己防御力をチェックし、悪いところがあれば速やかに回復してください。

自己防御力診断について

診断方法：血液検査のみで行います。但し、一部外注検査になります。
検査当日、食事を取って来院されても構いません。

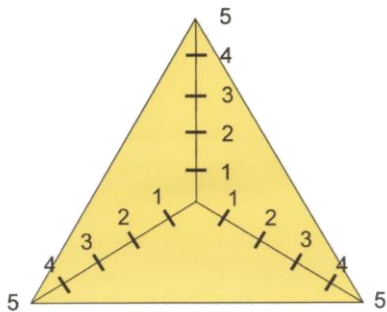
結果説明：検査当日に細胞の新陳代謝度と免疫バランス度は説明できます。
採血して3時間のちになります。
炎症の鎮静度は10日～2週間後に結果がでます。

検査費用：53,000円（税込み）

報告書は検査して約1ヵ月後にお送りします。
また詳細な説明はお電話やZoomにて行います。

自己防御力診断

①細胞の新陳代謝度



②免疫バランス度 ③炎症の鎮静度

第十九回「けんしょうかい川柳」入選作品

大賞 作者 宮本明美様 香川県在住

『桜路を

二人で歩く

ここちよさ』

作者解説

自然「満開の桜トンネル」子供づれの若夫婦「ワ」。すこく
きれい・写真とろう」
老夫婦「今年も見れたね、そうね来年も見れるかな」
自然「さわやか風をふきかけ大賞まだまだで賞」

院長コメント

いつまでも健康で、ご夫婦で人生を楽しんで下さい。

院長賞 作者 玄様 兵庫県在住

『細胞の

サビが取れたら

幸来たる』

作者解説

人間皆幸せを求めて生きている。幸せになるにはずっと
健康で過ごせるようにしたい。病気は過剰活性酸素による
細胞のサビが原因といわれている。細胞を磨いてサビを
取り、幸せ作りに励みたいものである。

院長コメント

細胞のサビを消せるのは還元電子だけです。

エナジー賞 作者 渡邊美千代様 兵庫県在住

『順調な

数値 減薬

電子の力』

作者解説

病気の原因の数値も正常に戻り、ステロイドの薬も20mg
から順調に減薬する事が出来、今は4mgまで減りました。
先生からも、とてもいいですねと言ってもらい、これも電子の
おかげと喜んでいきます。

院長コメント

還元電子は自己防御力を回復します。だから病状も良く
なります。

愛猫家賞 作者 みいのすけ様 香川県在住

『名を呼べば

戻る気がする

亡き愛猫』

作者解説

外遊びが大好きだった愛猫。名前を呼ぶと、いつもかけ飛ん
で帰ってきた姿を今も忘れません。まだ元気なうちに治療器
を使ってあげていたらと思うと後悔が残ります。

院長コメント

きっと楽しい生涯だったでしょう。

次回のご応募締め切り日は七月十五日です。
健翔会だより一二二号は八月一日発行分に掲載致し
ます。沢山のご応募お待ちしております。

けんしょうかい川柳 選考委員会