



もっと、ずっといい日

月刊「もっと、ずっといい日」
発行 / 2018.10.20
株式会社MOZU
東京都新宿区西新宿3-17-7
Tel / 03-5755-3150
企画・編集 / スタッフHMNS
無断禁転載・非売品(会員誌)

「統合医学式がん治療」の第一人者が語る 宗像 久男

がんにならない、なりづらい体づくりとは 大切なのは現代人の低体温化対策

がんはいまや国民病

日本からなんとしてもがんをなくしたい。

「統合医学式がん治療」の第一人者の宗像久男先生がそんな思いで『ガンは5年以内に、日本から消える』(経済界新書)を上梓してから既に5年が過ぎた。

しかし、その願いを嘲笑うかのように、がん罹患者は消えるどころか死亡者も含め年々増え続けている。直近の公的資料では罹患者は101万人を突破。死亡者は37万8千人を超え、病別死因の第1位を占めている。2人に1人が罹患し、3人に1人が亡くなっている。

数字統計から見れば、がんはまさに「国民病」とさえ言えるだろう。何が原因なのだろうか。宗像先生は、「一般的にがんになる要因として、ストレスや紫外線、たばこや排気ガス、ウイルス等々がありますが、大きな

要因は低酸素、高血糖で、なか

でも問題なのは現代人の低体温化です。その理由は、低体温になると免疫力が落ちる。がん細胞はそんな低体温を好み増殖を加速させるからです。」と話す。

なぜ現代人は低体温になってきたのだろうか。先生いわく、「おおまかに言うと、①運動不足②過度の塩分制限③酸素不足(ストレス過剰など)④たんぱく質摂取不足⑤糖分や水分の過剰摂取⑥シャワーですます入浴などの生活習慣が原因だと考えられます」とのこと。

効果的な温熱療法

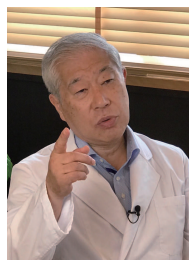
端的に言えば、『その原因となる生活習慣を改めること』につぎるといふことになる。

先生は「特に大切なのは体を温めること」と言っており、その効果的な方法として勧めるのが入浴。いわゆる温熱療法効果がある。入浴習慣は代謝を高める

ので予防の意味でも、またがん治療にとっても効果的だと力説する。

では、遠赤外線を発生させるものはどうなのだろうか。

先生は同書の中で「遠赤外線は波長が長く体を貫通する力が強いので、体の奥を走る血管やリンパ管などすべての臓器を治療することが可能」と絶賛しており、有効な選択として積極的な利用を勧めている。



宗像 久男
(むなかた ひさお)

1948年、福島生まれ。早稲田大学大学院政治経済学部で国際経済学を学ぶ。卒業後、長崎大学医学部に入学し神経内科を専攻。その後代替医療を志す。2004年ナチュラルククリニック代々木開設、医療法人社団一友会初代院長に就任をはじめ複数のクリニック院長を歴任し現在に至る。

誰でもわかる 薬機法入門講座②

知らないでは済まされない関連法規 ～法令遵守精神で正しい普及を～

法律を遵守することは社会人としての義務ですが、法律は事の如何によっては冷徹に思えるような側面があります。例えば、歩行者も車も少ない時間帯の閑散とした場所にある一時停止標識。その前を止まらずに通過したとします。見とがめた警察官は無情にも違反切符を切ることでしょう。思わず警察に抗弁したくなるのが人情というもの。しかし、不条理に思えても道

路交通法に定められた法律違反であることは明々白々です。

法律はそのように拘り定規な一面もありますが国家が定めた厳然たる規則です。

法律を知らないことは恥ずべきことではありません。むしろ知らなくても支障がなく市民生活ができる社会であることを誇るべきです。一般市民が、毎日「六法全集」に象徴される諸法規を意識しながら生活を

しなければならぬとしたら、それは閉塞感に溢れた歪んだ社会かもしれません。ただし、経済行為にかかわる人はそうはいきません。関連法律は知るべきです。経済行為は利害が多重で複雑に交差します。法律に疎いために、心ならずも被害者になったり加害者になったり、命取りになることさえあるからです。

既成概念に捉われないチャレンジ精神で 健康長寿沖縄県の再建に少しでも貢献したい



ひだまりやの外観

沖縄県うるま市

沖縄本島中部の金武湾の南岸に位置し、東部の勝連半島の裾は美しい海岸線が広がる。人口12万人。那覇市、沖縄市につぐ沖縄県3番目の都市だ。

『ひだまりや』は、

この市を貫く県道80号の沖縄環状線沿いの複合型ショッピングモールの商業施設の中にある。運営するのはエコ・コミ沖縄(代表:大川繁氏)。オール電化や太陽光の営業・提案を主事業として2015年に創業。また会社は若い。

「エコと健康を融合させた新たな事業にしたい」そう考えての「遠赤王事業」の選択だった。折からこれまで右肩上がりでも伸長してきた省エネ業界の前途に陰りが見え始めてきた時期だった。決断に躊躇はなかった。大川代表は「最初から『遠赤王』は本物であることは疑っていないから」からだ。

自分と同じオール電化や太陽光の仕事をしている分野の人がこの「遠赤王事業」に参入していることも彼の決断を強く後押しをした。ただ、まるっきり不安がなかったかと言えばそうではなかった。

「床暖房が沖縄で受け入れられるのか。本当に

不安だった」

その時の胸中を素直に述懐してくれた。平均気温が17℃から29℃。亜熱帯海洋性気候に属する土地である。風呂に入る文化はない。銭湯文化もない。体はシャワーで洗う習慣だけに無理からぬ不安だった。

周囲の9割の人たちは床暖房ビジネスに否定的で不安でもあったが彼の着眼点は違った。これだけ反対する人がいるということは、今後沖縄で競合者は出てこない可能性を意味しているからだ。怖むどころか挑戦意欲が一層燃えた。

「絶対成功できる。『遠赤王』は本物だから。後はやり方次第だ」

これまで「老人ホームや接骨院などに焦点を定め営業アプローチをしてきた」マーケティング戦略を修正し「訪問型から店舗型に切り替えた」のだ。その店舗が『ひだまりや』だ。オープンしたのが2018年1月。

その1ヶ月前の年末。彼は会社のスタッフらと2000部のチラシを用意し精力的に周辺地域でポスティングをして開店の日に備えた。満を持してのオープンだった。それらの努力が奏功し多くの客が押し寄せた。以後、10ヶ月が経過した。

「かならず繁盛店になる……」

実はオープン直後から漠然ながら手応えを感じていたようだ。

「とってもいいやんべ〜。まだ行ってないの〜、はんまよ(早く行きなさい)」

「あい、そうね〜」

開店準備をしていると、90歳前後のおばちゃん

が『ひだまりや』の宣伝をしている姿を目にしたのだ。有難いことに口コミが広がっていた。これは絶対にいける。そう感じたという。事実、目を追って「入湯者」が増えた。この間1〜6月の半年間で会員数は累計900人を突破した。現在、1日の来店平均人数は約30人と安定してきた。

彼はこの仕事を通じて「身体のことでも悩み、どうしたらいいのかわからないという人がなんと多いのか」を知った。暖かい土地に住んでいることと現代人の低体温化は無関係であることも学んだ。また「健康の近道は体を温めることで、それを求めている人が実に多い」ことも実感したという。最大の気付きは、既成概念に捉われないチャレンジ精神の大切さだったに違いない。

近年、有数の健康長寿として知られた沖縄県人の健康度が揺らいでいる。大川代表は自分を育ててくれた沖縄への報恩の思いを込め、「健康長寿県沖縄の再建に少しでも貢献できるよう頑張っています」と抱負を語ってくれた。



店舗内の様子

ひだまりや

沖縄県うるま市江洲507
うるまシティプラザ 1F

☎ 098-979-0238



「食」のコラム

(第2話)

たんぱく質をとろう!

今回は現代人に不足気味なたんぱく質がたっぷり含まれている食材、高野豆腐をご紹介します。畑の肉ともいわれる植物性たんぱく質の宝庫、大豆。この大豆を加工して作るのが豆腐なのは皆様ご存知の通りです。この豆腐をさらに凍結、低温熟成した後乾燥させ保存食品にしたのが高野豆腐です。

高野豆腐の別名は凍り豆腐。高野山の小僧さんが冬の寒い夜に豆腐を外に落としてしまい、翌朝凍ったものを食べてみたら美味しかったというのが定説です。高野豆腐は消化吸収に優れているので、胃腸が疲れ気味のときでも嬉しい食材で、意外と調理も簡単です。高野豆腐に挽肉をつめると、植物性たんぱく質と動物性たんぱく質をダブルで摂取できます。食物繊維とミネラルが豊富な点も、おススメするポイントです。

■「高野豆腐の肉詰め」の作り方

(材料)
高野豆腐(16g)4個 / ショウガ1片 / ネギ5cm
鶏ひき肉50g / だし汁3カップ / 砂糖 大3
みりん 大3 / 醤油 小1 / 塩少々

- ① 高野豆腐を5分間、水で戻す
- ② 高野豆腐を半分に切り、切込みをいれる
- ③ ショウガ・ネギをみじん切りにする
- ④ ボールにひき肉をいれ、3のネギ、ショウガをいれて混ぜる
- ⑤ 2の高野豆腐に4のひき肉をつめる
- ⑥ 鍋にだし汁をいれ、火にかけて煮立てたら高野豆腐をいれる
- ⑦ 調味料を加えて、約7~8分間煮て出来上がり。



♥ 命を見つめて② 谷川 救代さん(東京都調布市)

賢い最上の健康法は“転ばぬ先の杖”を見つけること 介護人生で行き着いた「日だまり」との出会い



“年齢に応じて成熟する老人はいつまでも美しい”―。これはドイツのノーベル文学賞受賞作家ヘルマン・ヘッセの名言です。取材を終え辞した直後に頭をよぎった谷川さんの印象は、まさにこの言葉に集約されているような女性でした。

聡明にして理知的。そんな知的な美しさの輝きを感じさせます。しかも、名言の末尾に「～そして若い」という文言を付け加えたくなるほど思考が柔軟で容姿も若く、誰が見てもとても83歳を迎えた高齢者には見えません。

多分、その輝きは生れ育った生活環境いわば恵まれた出自の良さからくる天性のものに違いない。そう勝手に想像し取材を進めていると、その見方は見当違いで、彼女は相応の苦勞をされた人生を辿っていました。

この春、谷川さんは看護・介護の甲斐なくご主人を看取りました。「私の人生はずいぶん長い介護の連続でした」

結婚以降、「見てきたのは5人になるかしら」と明るい表情で、わずかに視線を宙に浮かせ「おばあさんのお父さん(ご主人の母親の父親)が12年、おばあさん(姑)は17年見てきました」と、長期間にわたり介護に明け暮れた歳月を振り返るように語ってくれました。

妻・母親・主婦として子育て、教育、家事をしながらの介護であったはずですが、介護は肉体的にも精神的にも厳しいものがあります。ましてや縁あっての巡り

合わせとはいえ、嫁という立場で谷川家の人々の介護に携わった心労はいかばかりなものか。想像するに難くありません。

実際に「ストレスで胃潰瘍になり胃に穴が開いたことも、圧迫骨折で背中を痛めた」こともあったといいます。そんな厳しいストレスを解消するために始めたのが社交ダンスでした。若い時のことです。このきっかけには微妙な背景がありました。

「痩せている方を(嫁に)貰ったのに一」。お姑さんが、産後に肥りだした彼女の体型を見て「痩せる美容体操にでも行きなさい」と勧めたのがそもそもの動機でした。美容体操が転じて社交ダンスになったのは「洋裁学校時代の友達のお誘い」でした。

ダンスの精神的ストレス発散効果は大きかったようで、「おかげで少々嫌なことがあっても我慢できるようになった」といいます。

「それに、いろいろ考えてもなるようにしかならなかったですからね」

時の流れは名医で魔術師です。苦々しかったことすらも、時は良き思い出に変質させてしまうのか、その口調はどこか足早に流れ去った「まだ若かった当時の苦勞」を懐かしがっているようにも聞こえたものです。

谷川さんの美しい輝きは後天的に培われてきた美点のようでした。人生の途上で受けた苦勞の中で磨かれ昇華した品性からくる、まさに「年齢に応じて成

熟してきた老人」だけが醸し出す若さであり美しさなのかもしれません。

介護に奔走した時には、既述した背中の圧迫骨折による入院や胃潰瘍、また直近では骨折で1ヶ月寝込むなどで病院にお世話にはなったことはあったものの、現在は「特に心配するような健康上の問題はない」といいます。

むしろ「昔は36.5度以下で手足が冷たかったけれど、体温は少し上がり血圧も下がり」と、体調は良好とのこと。にもかかわらず、なぜ『日だまり』を購入したのでしょうか。「会社の方がお見えになる前日にテレビで血流測定をしているのを見て」、血流と健康との相関関係に興味を持ち「ほしくなった」という“偶然の縁”もあったようです。

しかし、購入を決めた真の理由には、介護の日々の中で思い知らされた健康に対する強い考えが深層にあったように思えるのです。それは健康であることの尊さや有難さ、残余の人生を健康で生きるためにどうすべきかという考えであったはずで。

ご主人が他界し時間的にも精神的にご自分の健康について思いを馳せる余裕ができたのかもしれませんが。そうした考えの結果として行き着いた選択とは何か。それは一言で言えば、病になる前の有効な「転ばぬ先の杖」という賢い選択です。『日だまり』の購入には、そんな思いが込められているように思えてならないのです。

遠赤王商品紹介



日だまり(コンセント式)
サイズ:32×68×36cm / 消費電力:180w / 重さ:2.9kg

■ 使用例



遠赤王シリーズの中で、圧倒的な遠赤外線放射量を誇るドームタイプの遠赤外線温熱機器。本格的な冷え性対策・睡眠改善・体質改善・がんの再発予防などを考えている方におすすめです。

遠赤王の呟き② 生命はどこまでわかるのだろう？

【人間に似ている細胞の営み】

前号で告知したように、私「遠赤王」としては、本稿の連載の始まりは細胞についてから書こうかと思っている。なぜなら細胞は生命の基本単位であり、「生命はどこまでわかるのだろうか」という大枠のテーマにふさわしい書き出しの項目だと思ふからである。

それにこの小紙の読者の多くが、㈱MOZUが製造・販売する製品、いわゆる人の健康管理や維持に深く関わる遠赤外線面状輻射製品の普及に携わっている方々なので、製品の勉強や理解を深める意味においてもとてもふさわしい書き出しに思えたからでもある。

私が口に含んだコーヒーカップを机の上に置き、鉛筆をすらすらと「細胞にはいくつかの重要な機能がある、細胞はその機能を果たすために～」と、2行ほど書き始めたまさにその時、テレビから今年のノーベル賞の医学生理学賞が京都大学特別教授の本庶佑氏が受賞したという速報が流れた。

私は驚いて筆を置き、目がテレビに釘付けになり見入ってしまった。相当驚いたに違いない。もし周りに人がいたら、そんな姿を見て「遠赤王どうされたのですか」と訝しげ

に私の顔を覗き込んだことだろう。

いやはや「遠赤王」ともあろう私が狼狽をしてしまったのである。なぜ驚いたのか。実はこのコラムの企画は、なんと偶然にも私が二十余年も前に壮年時代の学者、本庶佑先生が著した書籍を幾度となく読みヒントを得て構想したものだったからである。

閑話休題。まあ～、そのことはそれくらいにしてコラムの本論に筆を進めるとしよう。ご承知のように、細胞は内部にさまざまな小器官を持っている。例えばミトコンドリアだ。細胞内粒子は化学エネルギーを生産する器官だ。リボゾームは核の遺伝子から発現された情報を翻訳する器官である。

ゴルジ体は細胞内から外へタンパク質を分泌する役割を持つ器官であり、リソゾームは細胞内の不用物を分解し排泄を担う器官であり、細胞膜は細胞内と外の環境を区別する膜である。細胞の機能と役割を語ると生物学的にはそういう説明になる。本庶先生のような秀才ともなると、そのような細胞の構造や働きについて書物のなかで

大変に興味深い言い方をしていたのが思い出される。たしか「細胞は台所もあれば寝室や居間、トイレもある。まるで私たちの家と同じだ」というような趣旨のことだったように記憶している。

ここで本庶先生の書物に書かれた説明を参考にしながら、細胞の機能と役割を簡潔に説明してみよう。先生は細胞には3つの機能や働きがあると言っている。第一の機能は、細胞は自分と同じ細胞という名の子供を産み増やすことができることだ。それを自己複製という。第二の機能は、細胞は栄養分を摂り入れて生きていけるという点である。自律性という。

第三の機能は外からのさまざまな情報を取り入れて内部環境を整えて他の仲間(細胞)と仲良く暮らすことができる機能(適応性)がある。先生はそう表現している。

目に見えないほど微細な細胞のこうした精緻な働きを見て皆さんは何を思い感じられたことだろうか。「遠赤王」はこう思ったのである。細胞は「なにかに似ている」と。次号はその点について書こうと思っている。

光健康床暖房や遠赤王シリーズ製品の真価が発揮しやすい季節となりました

製品の優位性を生かし一層の販売普及を

野山が秋色に染まり、日増しに朝夕が肌寒くなりました。冬はもうすぐそばです。そろそろ暖房器具の準備や冬物衣類の用意が必要な季節になりました。消費者の意識がそうした冬物製品に向けられるこの季節は、お客様に光健康床暖房の健康&暖房力や遠赤王シリーズ諸製品の優れた健康面に及ぼす効果を実感していただくやすい時期でもあります。この好機を逃さずにお一人でも多くの方にお勧めしていただきたいものです。

他に類をみない『遠赤王』の卓越した優位性

暖房器具商戦がすでに始まっています。空調・季節家電店や家電量販店をはじめショッピングモールの家電製品売り場は、展示商品構成が大きく変わり店頭には暖房設備や暖房器具が所狭しとばかりに並んでいます。

大手家電量販店各社の通販ショッピングサイトも同じです。暖房器具を豊富に揃え熾烈な空中戦を繰り広げはじめています。定番商品は石油暖房機、ガス暖房機、電気ファンヒーター、電気ホットカーペット、電気ストーブ等々です。

近年は足元や特定の範囲や体の部位を効率的に暖める製品、例えば遠赤王シリーズの製品でいえば『日だまり』『遠赤暖ベルト』『ひなた羽織』『温泉ひざ掛けDX』などと競合・勿論、形状や機能は異なりますが、この製品も人気を集めているようです。

床暖房分野も温水式床暖房、ガス温水式床暖房、蓄熱式床暖房等々と、年々、暖房方式が多様になり大手の新規参入企業なども増えています。

私たちは、こうした暖房製品や企業に伍して市場を開拓し闘っていくことになりました。しかし、心配はいりません。なぜなら㈱MOZUの製品は、他に類をみないほど卓越した優位性がいくつもあからずからです。

健康への寄与効果も重要な差別化の訴求ポイントです
光健康床暖房の優位性の筆頭は、なんといっても暖房力です。ただ、暖房力といっても、既述したような暖房器具がもたらす暖かさではないことはご承知のとおりです。

『遠赤王』の暖房は、これまでの空気を暖めるだけの暖房とは異なり、この製品の「心臓部」にあたる炭素繊維面状シートから放射される育成光線が、体に吸収され熱エネルギーに変換され直接体を暖める暖房方法でその放射量は世界最大です。

しかも育成光線のエネルギーはクリーンであるばかりではなく、私たちの生命活動にいわゆる健康にとって不可欠な光線です。遠赤王シリーズの製品も基本的には似た作用メカニズムです。

㈱MOZUの製品は、体を温めるだけではなく健康面への寄与も期待できるという優位点もあり、他の暖房製品の追随を許さない秀逸な製品ばかりです。健康への寄与効果は、他製品にはない重要な差別化の訴求ポイントです。製品の優位性を活かしてさらなる拡販を期待したいものです。