

もつと、 ずつと しい、 しい、日

隔月刊「もつと、ずつとしい日」
発行 / 2019.5.27
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)

【監修】



一般社団法人

温熱療法協会

Hyperthermia Association

治療者はおくまでも「援助者」

「不眠ながらひとつの目安案として演題をお示しさせていただければ、帯津先生の『ポジティブな生き方』というのでいかがでしょうか」

過日、ある歴史ある協会の名代で講演依頼をするために演題案を携えて先生の池袋のクリニックをご訪問させていただいた。演題案は同協会員が先生の講演を拝聴する機会があり「元気をもらったインパクト」を他の会員にも受け取ってもらいたいという趣旨から考えたのだという。

冒頭から唐突な話題を紹介したには理由がある。実はこの演題の発案者の趣旨が先生の医療人としての姿勢を象徴的に捉えているように思えたからだ。



おびつ りょういち

帯津良一

1936年。埼玉県生まれ。東京大学医学部卒業。同付属病第三外科、都立駒込病院外科医長などを経て、1982年、川越市に帯津三敬病院設立。現在、同病院理事長、名誉院長。医学博士。日本ホリスティック医療の第一人者。著書は「養生問答」(五木寛之共著)「いさぎよく死ぬ生き方」など100冊を超える。

先生はホリスティック医学の第一人者として、西洋医学に中医学やホメオパシーなどの代替医療を取り入れた医療を行っている。その柱の原点は患者の「自然治癒力」の増強であり、病気を治す中心は患者の「自ら癒す」姿勢を基本としている。

治療者の立場はおくまでも「援助者」であり、患者と一緒に命のエネルギーを高めていくことにあるとしている。

そのためには患者に元気を与えることはとても意味あることである。事実、帯津病院は「来院時には不安で、暗い表情だった患者さんが笑顔で帰られたこと。そんな場を作れたことが私たちの喜びであり、誇りです」という。

実は本号で紹介した江幡さんも川越の帯津病院や池袋のクリニックに通い先生から「元気をもらった」という。

体を温めることは最良の健康法

その上で、既述したように患者にあった適切な代替医療が行われる。温熱もその一つだ。体を温めるとリンパ球の数が増える。東洋医学では人を熱症と寒症に分けて治療にあたる。

特に体が冷えている人はさまざまな症状が出たり病気を発症したりし兼ねない。体を温めると血流もよくなる。体を温めることは最良の健康法だという。

先生は言う。気持ちがいいと感じることなら何をしてもいい。なぜならときめきや喜びが免疫力を高めるから。芽を出し花が咲く、咲いた花を見てときめく。人は明るく前向きになる。それでいい。先生の「帯津流養生訓」の真骨頂でもある。



帯津先生(左)と弊社代表菱田(右)がお会いし、いろいろとお話を伺いました。

誰でもわかる薬機法入門講座⑤

誰でもわかる薬機法入門講座⑤ ～法令遵守精神で正しい製品普及を～

薬機法第66条では、「何人も医薬品、医薬部外品、化粧品、医療機器又は再生医療等の名称、製造方法、効能、効果又は性能に関して、明示的であると暗示的であるとを問わず、虚偽又は誇大な記事を広告し、記述し、又は流布してはいけない」と定めています。なぜそのような規制を行うのでしょうか。この法律は、前号でも少しふれましたが「保健衛生の向上を図ること」(第1条)の「目的」に対する「国の責務(第1条

の2)」で定められたものを根拠としています。分かりやすく言えば、「消費者に医薬品的な誤解を与える商品が流通することにより、医薬品に対する概念を混乱させ、医薬品に対する不信感を生じさせて消費者に正しい医療を受ける機会を失わせ、疾病を悪化させることを防ぐ」ための規制です。MOZUの製品は医療用機器の認可を得ている製品以外は、上記の分類に該当するものではありません。医療機器でも

再生医療用の機器でもありません。とすれば、薬機法第66条は関係がないように思いませんか。でも違います。例えば「遠赤王『日だまり』を使うと腰痛が治るよ」と宣伝し販売すればどうなるのでしょうか。薬機法違反になります。薬機法では虚偽または誤解を招く恐れのある事項や承認を受けていない効能効果の表現を禁じているからです。

初夏の到来です。生活習慣の総点検、体調調整の時節です。 「遠赤王」製品を活用し、心も体も爽やかな状態です 本格的な夏を迎えたいものです

危険な慢性疲労

春風撞頭。「たいとう」と読みます。のどかなさまの意味です。難しい漢字ですね。でも春風がのどかに吹く爽やかな季節を表した、この季節にふさわしい適語だと言えるでしょう。
この漢字が出る連鎖的に思い出すのが「春眠暁を覚えず」という漢詩ではないでしょうか。ご存知のとおり、春の眠りは心地よいために夜が明けたのも知らないという意味です。たしかに春は睡気が強く目覚められないことが多いですね。

しかし、一方でこの春の陽気な季節でも質がよい眠りができないという、いわゆる睡眠障害の方も急増しています。睡眠障害とは、睡眠に何かしらの異常がある状態です。
うまく眠ることができないのが、睡眠障害の代表的な症状ですが、実際には日中にも強い睡気を感じる過眠症、昼夜の体内リズムが狂うことから生活リズムが崩れる概日リズム睡眠障害など、さまざまな睡眠障害があります。また、身体的疾患や精神的疾患に関連して睡眠障害をきたすこともあります。

原因はさまざまですが、主な原因が疲労であることが、各種調査で示されています。厚生労働省が行った調査によると、男性の57%、女性の61%が「現在疲労を感じている」と報告しています。この数字は現代人が、総じて

疲れ気味であると同時に、睡眠で疲労が抜け切れていないことを端的に表しています。

残念なことに、「たかが疲労」と見くびっている方が少なくないようです。軽視は危険です。疲労を放置していると重大な病気につながる可能性があります。疲労とは、精神的・肉体的な負荷によって引き起こされた体のパワー低下のことを意味します。若い時の疲労は一晚の睡眠や休息で回復しますが、加齢とともに体にたまった疲労は頑固です。そもそも疲労の根本的な原因はなんなのでしょう。それはストレスです。

遠赤外線には自律神経の調整作用があります

ストレスは、医学的に肉体的・精神的など五つほどに分類されますが、それらが複合的に絡み合い体の神経系、免疫系、内分泌系のバランスが崩れて発生するといわれています。特に今のような季節の変わり目の時期は要注意です。

ここでは紙幅上、疲労が発生するストレスとのメカニズムの説明は割愛しますが、ではこのストレス・疲労・睡眠障害の悪循環の連鎖を断つにはどうすればいいのでしょうか。

いろいろな方策がありますが、大切なのは日常生活のケアです。特に重要なのは自律神経の働きを整えるため

の工夫です。その有効なツールとしてお勧めしたいのが、「遠赤王」シリーズの『日だまり』などによる遠赤外線照射製品の活用です。

遠赤外線には、いくつもの特徴的な働きがありますが、なかでも特筆されるのが、こうしたストレス・疲労・睡眠障害の悪循環を改善するのに有効な効果的な作用として知られる自律神経の調整作用があります。

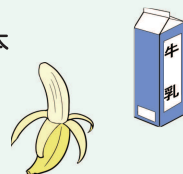
自律神経は脳神経の視床下部にある神経で、感覚神経や運動神経のように自分の意志で動かすことのできない神経です。自律神経には交感神経と副交感神経の二つの神経があり、それぞれの機能が異なります。これらがほとんどよくバランスよく保たれていることで、私たちの体内環境は整えられています。このバランスが乱れたら大変です。心や体にさまざまな問題が出てくることとなります。

「遠赤王」シリーズの製品は、この自律神経を調整する遠赤外線を安定的に持続的に輻射します。季節の変わり目の候です。遠赤外線なども上手に活用し体調を整えて心も体も爽やかな状態を夏を迎えたいものです。



「バナナミルクジュース」

- ・バナナ — 半分～1本
- ・牛乳 — 170cc
- ・黒ゴマ — 少々



- ①バナナを一口大に切ってジューサーに入れる
- ②牛乳も加えてジューサーでよく混ぜ合わせてグラスに注いで出来上がり

※ゆるさはお好みで調整して下さい

「食」のコラム



自律神経を整えるのに必要不可欠な「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンは、体内で貯蔵できないため、食物から摂取しなければならないんです。セロトニンを体内で生成する栄養素は、必須アミノ酸のトリプトファン、ビタミンB6、炭水化物の三つです。これらの栄養素を効率よく、なおかつ簡単に摂取できるのが、バナナなんです。また、牛乳やヨーグルトなどの乳製品にはトリ

プトファンが含まれているので、バナナミルクジュースにしたり、ヨーグルトと一緒に食べるのもおすすめです。逆に注意が必要な食べ物を知る事も重要ですね。自律神経を乱す原因となるのが、カフェインや砂糖の多い甘い物です。摂り過ぎには気をつけましょう。自律神経を整える事は、様々な病気の予防にもなるので、意識して取り組みたいですね。

命を見つめて⑤

感嘆、感銘、感動。

幾多の病苦を克服し死線乗り越え磨かれた
若々しい精神と逞しい生命力

「ほんとうですか」

言外に“とても信じられない”という思いを含ませながら、無遠慮に江幡さんの顔を覗き込むように見て感じた印象を口にしたのがその言葉だった。この春、彼女は都立駒込がんセンターでの検診で乳癌と診断され左胸を全摘している。

三寒四温の狭間の穏やかな「温」の日に恵まれた午前。ほどよい春風が、開き放った戸の軒先に吊るした暖簾を揺らしていた。

取材に応じてくれた江幡さんは、とても術後わずか2カ月の人には思えないほど元気で快活としていた。

“光の温浴”『日だまり』から出ている上半身は、動作が機敏で、顔の表情はとても豊かだ。肌は艶やかで、目に力があり笑顔が絶えない。

「家からここまで歩いて25分くらいですが、歩くのが楽しくて」

心がけている健康法を聞くと、「食生活と歩くこと」「ひだまりや」に来て遠赤外線(育成光線)を浴びながらお客さんとおしゃべりすること」だと明るく答えてくれた。

地藏通りを挟んだ前の辺りからそっと店の様子を窺うようにしながら、初めて入口の暖簾をくぐったのが約1年前。いまや「ひだまりや」の常連である。彼女にとって“光の温浴”は欠かせない生活習慣になっている。

実は彼女はこの“光の温浴”で驚くような恵みを得ている。にわかには信じられないことだが、ここに通うようになって「いつのまにかがんの痕跡が消えた」というのだ。

「俺ならがんと言われたら、がっかりと落ち込んでしまうよ。あんたは強いよ。たいたものだよ」

“入湯歴”1年。彼女と顔馴染みで、ほぼ毎日来るといふ真向かい席の常連客の「加藤さん」が、取材に割って入ってきて彼女を褒めた。

「そう。たいたものだよ」

筆者も思わず同じ言葉を吐いた。冒頭、「ほんとうですか」と感嘆の声をあげたのには理由がある。勿論、術後2カ月たらずとは思えないほど元気な様子にも驚かされた。しかし、それ以上に感心させられたのは、彼女から渡された1枚の紙片を見たからだった。

そこには「今までの病気」と書かれ彼女の「病歴」が年表のように細かく綴られていた。世に「病気の問屋」という言葉がある。羅列されている病名を見ると、それは彼女のことを指しているといっても過言ではないかもしれない。

個々の疾病説明は割愛し以下羅列するが、なんともすさまじい。29年前に罹患した子宮筋腫を皮切りに高血圧、良性発作性頭位めまい、胃ポリープ、虚血性腸炎、食道裂孔ヘルニア、膀胱結石、小腸閉塞(イレウス)、肝のう胞、腎石灰化、脳梗塞。乳がんと病歴の項目は続く。

これ以上列記するのは忍び難いが次の病名だけは追記したい。10年前。彼女をがん性腹膜炎が襲った。時同じくして腹腔内の悪性腫瘍である腹膜偽粘液腫を発症。

病歴表の真ん中に「余命宣告数カ月～よくて1年か2年」とメモが太い赤字で書かれている。その脇に赤い線で丸く

括った枠内に「百万人に1人の癌」と書かれている。大変に珍しい病気だ。

その下に赤字で「生存率」という言葉が納まっている。医師から余命宣告を受け書き留めたに違いない。無情にも医学書には「確立した治療法がないのが現状だ」と記されている。

まさに正真正銘の「病気の問屋」である。しかし、神はけっして見捨てないし、彼女もまたいかに「病気の問屋」の“主”あっても、そうやすやすと「命」までは卸さない。

「この歳でエアロビのシニアのインストラクターの資格を取りました」

古希の年齢域が視野に入ったとは思えないほど精神的にも肉体的にも若く人生を前向きに生きている。

「本当にすごいよ。若いよ」

常連仲間の加藤さんが、あらためて驚きの声を彼女に投げかけた。

「肉体的な苦痛を味わったことのない人間は必ず不幸になる」これは動物行動学者のノーベル賞受賞者コンラッド・ローレンツの言葉だ。逆説的に言えば苦痛を味わった人ほど人間味があるということでもある。

幾多の病苦を克服し死線を潜り抜けてきた彼女の生命力と精神力。輝くばかりの若さと人間力。それはどこから生まれたものなのだろうか。

不謹慎な言い方かもしれないが、それは肉体的な苦痛を味わった数の分だけ神様が磨いてくれた輝きなのかもしれない。



「ニューロ・アイウォーマー」

39,800円(税別)

型式 EI-4DB5

重さ:185g(バッテリー有り)

サイズ:100mm×600mm×70mm

消費電力:4W

■こんな方にオススメ!



パソコン作業が多い



肩が凝る



気分が沈みがち

デリケートな目に直接触れずに温めることを可能にした、アイケア製品です。自律神経に作用し、幸せホルモンと言われるセロトニンの量が増えることで、ストレス解消・リラックス効果も期待できます。

遠赤王の眩き⑤ —生命はどこまでわかるのだろうか?—

【生命活動を支えるミトコンドリアの神秘(1)】

今回は細胞内小器官のミトコンドリアと生命の不思議な関係について、『遠赤王』は2回にわたって眩いてみたいと思っている。

私たちの細胞内には、核の他に生命活動を支えていく上で必要な機能を担うさまざまな器官が存在している。

ミトコンドリアもその一つである。大きさが直径1ミクロン以下というから、1000分の1ミリほどの目にも見えない文字通りちっぽけな小器官である。生物学に関心がある人は別だが、細胞のことは知っていても細胞の中に棲みついているミトコンドリアの存在について理解をしている人は意外と少ないかもしれない。

もし、この“生き物”をおぼろげながらも覚えている方がいるとすれば、多分、その方は高校時代の生物の教科書で習った時の記憶ではないかと思われる。昔も今も教科書の説明には、蚕の繭のような俵形をしたミトコンドリアのイラストか写真の脇に、「ミトコンドリアは粒子状の細胞小器官で、生命エネルギーの製造工場として重要な役割を果たしている」と書かれているはずである。

一口で言えば、ミトコンドリアは呼吸活動の役割を担っている、いわば私たちの生命エネルギーを生産する「発電所」

のような役割を受け持っている重要な器官である。

どれほど重要なのかを説明すれば、私たちは食べ物や水を体に取り入れなくてもすぐには死なない。でも発電所が止まれば社会活動に支障をきたし深刻な打撃を受けるように、もしミトコンドリアという発電所が停止すれば私たちはすぐに死ぬ。

ミトコンドリアで製造された生命エネルギーは合成されてから短時間で消滅してしまう。そのためミトコンドリアが停電し生命エネルギーを合成する機能が停止すれば、私たちはたちまち死に至ることになるのだ。

ここまで書いて、『遠赤王』はふと気懸りになっていることがある。皆さんが“面倒くさそうな生物学の話”と思いはじめているような予感がするのだ。そこで『遠赤王』としては、皆さんに興味を持って読み続けていただくために、ここで本題から少しばかり逸れて、このミトコンドリアは皆さんにとっても「関心のある存在」であることを強調しておこうかと思う。

ご存知のように、日本人の病別死因の横綱は癌だ。罹患率も高い。周りを見渡せばがん罹患患者ばかりだ。小欄を読まれているあなたも無縁ではない。がんに

ならないという保証など一切ないどころかおおいにある。実はそのがんの発症は「ミトコンドリア原因説」にあると唱えたのがノーベル医学・生理学賞を受賞したドイツのオットー・ワールブルクで、有力な説として定着しつつあるのだ。

心筋症や糖尿病のようなお馴染みの生活習慣病、アルツハイマー病やパーキンソン病などの神経変性疾患の発症もミトコンドリアと関係がある。どうですか“面倒くさそうな生物学の話”だと一蹴できないほど身近な存在に思い始めたに違いない。ミトコンドリアは女性に関心のある老化とも無縁ではなく、老化という誰にでも例外なく訪れる生命現象までが深く関係しているのだ。

私たちの細胞に棲むこの細胞小器官は、本来はまったく別の生命体である。40億年という途方もなく長い生物の歴史のなかで、今から約10億年以上前に人間のご先祖様とミトコンドリアのご先祖様が運命的に出会い、やがてお互いの生存利害が一致し一つの細胞内で共生する戦略を取ることとなったのである。そしてひとつの生物として生きてきたのが、今の私たち人間が生物として辿ってきた歴史だということである。なんと人間とは神秘的な存在であることか。

インフォメーション



東京
Tokyo

☎ 03-5944-5609

東京都豊島区巣鴨4-22-4 ヴェッセル巣鴨1F

「お年寄りの原宿」で有名な巣鴨の地藏通りに店舗を構えている元祖ひだまりや。光の温泉として始まり、和のテイストの店内は地藏通りを散策したあとにも、気軽に立ち寄ることができるのが嬉しい休憩スポットになっています。整体ルームも併設しています。



光の温泉

沖縄
Okinawa

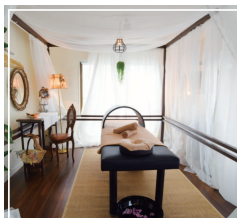
エコ・コミ沖縄

ひだまりや

☎ 098-979-0238

沖縄県うるま市江洲507 うるまシティプラザ1F

ショッピングモールの中にある「光の温泉」ひだまりや。赤いのれんがが印象的です。店内は色とりどりの畳がしきつめられ、ほっとできる空間になっています。マイクروسコープをつかって、血流や毛細血管について親切丁寧に説明してくれます。



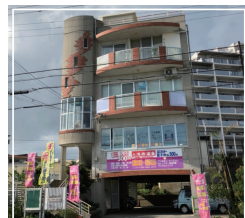
温熱リンパドレナージュサロン
ohana

東京
Tokyo

☎ 03-6279-5389

東京都調布市仙川町1-19-24 リヴェール仙川201

閑静な住宅街にある温熱サロン。南国のリゾート感の雰囲気心地のよい空間を心掛けています。温熱効果を感じながら、オールハンドによる全身リンパドレナージュトリートメントはデトックス効果が高いと評判のサロンになっています。



光の温泉

沖縄
Okinawa

株式会社総伸

ひだまりや

☎ 098-943-7522

沖縄県中頭郡西原町上原2-2-6 ビルE2F サロン一緒

琉球大学のそばに店舗を構える「光の温泉」ひだまりや。置くだけ畳床暖房「こはる日和」がある店内でゆったりくつろげる空間がひろがっています。施術スペースも併設しているので、体全体の体調管理をしたい方におすすめです。