

この紙面は山田健康センターのホームページ上でもご覧いただけます [山田健康センター](#) 🔍 検索



第137回の西式甲田療法勉強会は 2月10日(土)八尾文化会館で、14:00集合。
「風邪予防-からし湿布、筋肉関節痛み-里芋湿布」¥600 断食はくず湯断食¥400
希望者は事前申込が必要です。体験された皆様方のご感想などお持ち寄り下さい。

独立性の高い腸管の威力

先般NHKのドキュメンタリー番組で腸に関する放送があり、早速遠方から「何か腸に良いものは?…」と電話があり反響の大きさが窺われた。元々「腸は第2の脳」と言われ、比較的独立性が高いとみられてきた。動物進化史上で腔腸動物など原始動物では腸ですべてを判断して生き抜いてきた。そこは最も細菌やウイルスの外敵に曝され易いがため、防御の免疫作用が巧みに発達し司令塔の働きをしている。やがて脳中枢を備えた脊椎動物などでは身体各部と神経やホルモン物質で連絡しあうようになった。ヒトでは大人の腸は長さ約8m、表面積は畳20畳分の広がりがあり、表面を覆う粘液の中に腸内細菌100種100兆個を宿す粘膜で覆われ、毛細血管内に各種細胞が縦横する絨毯である。

免疫細胞が逆の立場に変身する!

免疫を仕事とする細胞群は腸壁の内側に常住しており、絨毯の窪みから侵入してきた腸内細菌との接触を機に、同行した新参細菌が進化過程で共存できると認められたものか否か峻別する学習をし、もし悪しき者なら活発に対抗物質を出して退治する。色々こうした経験を積み重ねて一人前になった免疫細胞はやがて全身に散らばってその任に当たる仕組み。従って腸は若い未熟な免疫細胞の7割が進学する学校なのだ。(乳幼児期までは胸腺が小学校)もしそれら学校が混乱するとアレルギーや自己免疫疾患が現れる。

ただし、力があり余った免疫細胞は時々暴走して過ちを犯すことがある。即ち興奮過剰の末、自身の体細胞に誤爆を繰り返す失態を犯す。脳中枢細胞が被害を受けると認知症、うつ病、神経難病に展開する危険性もある。

最近の臨床研究では、こうした病気の患者の腸にはある種の腸内細菌(クロストリジウムとバクテロイド)が相当少ないことが判明。

これらはいくつかの系統が存在する代表的な腸内細菌だと知られていた。クロストリジウムはむしろ悪玉菌とも紹介されてきた。ところがある系統のクロストリジウムは免疫に欠かせない重要な働きがあることが判明。一部汚名返上である。即ち粘液中に漂う腸内細菌がメッセージ物質を放出することがあり、それを感知した免疫細胞の一部が Tレグ細胞 にと変形するのだそうだ。この変身細胞は体内を循環し、興奮暴走している他の免疫細胞を抑えて炎症を鎮める働きを行うようだ。このように免疫細胞と一纏めに考えられてきたのだが実は go と stop の正反対の機能を併せ持っていたのである。そして、腸は中枢への連絡だけでなく自らがこの調整の場として自立機能を担っていたのだ。従ってアレルギーや難病対策にTレグ細胞を培養または彼が放出する物質を体内に補給することで治療の糸口が見えてきたという。「やっぱりバランス良い少食で」と対応した。

INORI

番組中、生活習慣改善の一つとして食物繊維の摂取が推奨されていたが、そう単純にはいかないように感じる。実際の個々人の腸管の現状を考慮しないと病原菌浸食が勝り傷口を広げてしまいかねない。また細菌叢の勢力地図を変えるのには相当意思と根気が要り、すぐ元の木阿弥に戻る。今後の技術論と意識改革が待たれる。それにせよ、「腸は諸病からの防波堤、宿便は万病のもと」という半世紀前の甲田先生の持論、臨床研究が漸く日の目を見たような心地がして痛快であった。

器官別・ミニアドバイス 四肢 6

手足の不健全は単に手足の筋肉、関節、神経や血管の異常だけに留まらないのが厄介な点。考えてみれば体は部分部分の寄せ集めではなく、全体として整然と統一した動きをしているから当然なのだ。長年のうちに関連深い体幹他所にも影響が現れることがあり、そこだけを治療していると中々改善しないことも見受けられる。例えば、手は肺、気管支、甲状腺、頭脳の働きに参与している。他方足は腎臓、泌尿器、婦人科臓器、心臓、肝臓、咽頭、頭部などに影響する。出だしは静脈内の血行不良。即ち汚れた血液が停滞を起こすとその周囲に炎症を持ちやすい。慢性化すれば細菌の繁殖場となり、細菌が他の場所へと飛び火する。例えば脚静脈炎を持つとよく扁桃腺が腫れて風邪もひき易くなる。風邪をひけば腎臓や心臓がダメージを被る。腎臓の小さなネフロン部などは少しずつ壊れて腎機能が十分に果たせなくなっていく。そうなる汚染された血液が全身に回る結果となり、解毒作用を受け持つ肝臓には迷惑な話である。もし肝臓で適正に胆汁を作り出せなくなると大腸管の蠕動運動が鈍ってきて便秘症に陥り易くなる。腸管内の大腸菌が悪質になってくれば、口臭や体臭がきつくなるばかりか大腸ガンとか腸潰瘍を呼び込むことさえ心配しなければならない。まさに負のスパイラルである。その通りのシナリオでは無いにせよ、対策として毛管運動、温冷浴を主とした血行促進及び裸療法で汚染物発散は病気予防として大切だろう。水もアンモニアや尿素排出に欠かせない。余談だが鼻筋は意外に真直ぐでなく鼻先が右か左に曲がっている人が多い。その方向の趾骨骨頭に炎症があり、指で押圧したら痛みを感じる。また視力低下やしわがれ声、ど忘れなども手足の柔軟さを失うと現れ、関連性がある。

野良仕事のパンセ…… 巷では野菜の値段が高騰し生野菜ジュースを作ろうにも材料を前にため息をつく。一方、こちらの畑では野菜の生育が例年通りにいかなくて採取するのに苦労する。というのも4月半ばまで計画的につながらないといけないという迷惑があるからだ。まだ小さいものを摂りすぎると3月末まで持たないし、そうかと言っても3月初めに暖かい日々があるとい齊にトウが立ちこれでは摂り遅れとなる。まあお天気廻りを心配しても予測通りにいくとは限らない。どこまでも人間側の勝手である。大自らは非情か有情かそんなことを考えるのは人間の情操の世界だけであり、実は全く斟酌ない。だから野菜を口にできれば幸運と喜んで有り難くいただくのみ。その幸運を実現する為に凍てつく大地に立って働くだけだ。作物で生計たてる人たちの中には金銭勘定はあっても、凍てつく気候の下で人間と共に必死でいのちの営みを続けてきた戦友のようないないとおしさなど無い輩が存在するだろう。ましてや何故高いのかと怒る消費者の多くはそうなのだろう。

野良仕事のパンセ……

巷では野菜の値段が高騰し生野菜ジュース

胆汁を作り出せなくなると大腸管の蠕動運動が鈍ってきて便秘症に陥り易くなる。腸管内の大腸菌が悪質になってくれば、口臭や体臭がきつくなるばかりか大腸ガンとか腸潰瘍を呼び込むことさえ心配しなければならない。まさに負のスパイラルである。その通りのシナリオでは無いにせよ、対策として毛管運動、温冷浴を主とした血行促進及び裸療法で汚染物発散は病気予防として大切だろう。水もアンモニアや尿素排出に欠かせない。余談だが鼻筋は意外に真直ぐでなく鼻先が右か左に曲がっている人が多い。その方向の趾骨骨頭に炎症があり、指で押圧したら痛みを感じる。また視力低下やしわがれ声、ど忘れなども手足の柔軟さを失うと現れ、関連性がある。

白鳥哲監督の最新作映画「リーディング・エドガー・ケイシーが遺した人類の道筋」近日公開！

大阪：阪急十三駅シアターセブンで3/3(土)～ 名古屋：シネマスコーレで3/3(土)～

当所主催 第13期 西式甲田健康法勉強会・今後の予定

今期も、昼食に断食メニュー体験を併せて行ないます。1日断食を断行するきっかけになりますので、朝食抜きでどうぞ奮ってご参加下さい。講習会参加費1回600円・断食食400円(自由)事前申込必要。

	日 時	内 容	断 食・備 考
第137回	2月10日(土)14:00	風邪、便秘にからし、みそ湿布実習	くず湯断食
第138回	3月10日(土)14:00	実習・脚絆療法で若々しい足を	青汁断食
第139回	4月14日(土)14:00	4大則-1 少食で腸内環境を浄化	すまし汁断食