



第120回の西式甲田療法勉強会は7月9日(土)山田健康センターで。「自律神経整斉のための健康法」及び修了式 ¥500。断食は「フルーツシャーベット断食」 ¥400 いずれも事前申込が必要です。

## ストレス対処法がDNAに

最近テレビで興味深い番組を見た。ストレスが体に及ぼす悪影響のメカニズムの一部が脳科学的に解明されてきたという。「ストレスの蓄積は万病の原因となる」とは至極当然のように理解されてきたのだが、そのカラクリが判るほどに実に巧妙に出来ているものだとの思いが強まった。

人類の長いいのちの歴史を通じて、生き抜く手段が取捨選択されて遺伝子のDNAに刻まれているのだが、そもそも人間は何故ストレスというマイナス因子をDNAに残して保存しているのかという素朴な疑問がある。悪作用を招くなら、ストレスなんて消せるようになっていてもおかしくないのでは?さて、番組の解説によると大要以下の通り。弱肉強食の地球史の中、人間の祖先は常に命の危険に曝されてきたのだが、そのとき瞬時にストレスを認識して肉体を緊張モードに切換え、回避か闘争という行動を選択せねばならない。交感神経は脳の指令を受けて、筋肉を収縮、心拍を上昇、呼吸を浅く早くし、エネルギー源を一点集中爆発力に富む解糖系に切り替えるのである。その結果アドレナリンが分泌され、血管収縮とドロドロ血、心筋圧迫、血圧上昇、低体温...などの現象が起きるとのこと。そして戦いやいのちの危険が一段落した時点でモードが副交感神経優位に切り替わって色々の現象が消えていくのである。そう考えてみると事故や津波からの逃避行動を起こす必要性からストレスは無くしてはならない認識であり、遺伝子に保存すべきものだったのだ。

## 現代のストレスは複合的、長期的

ところが、そうした自然な体の仕組みが現代では全く異なる社会的原因から多く生じて

いる不自然さがある。脳の扁桃体で感情的には恐怖、不安、心配、嫌悪などとともに認識されるストレスであるが、直接命の危険を伴わない事柄に遭っても自律神経モードが交感神経系優位に切り替わるようになってしまった。ここで問題なのは、解決の出口が中々無いとか複合的に差迫って来るとかでストレスが長期に亘ることにより脳延髄細胞に変形が起ること!つまり自律神経の根本にある延髄グリアの突起の数が増え始め、ために交感神経への刺激信号が大きく長く続くような結果となるのである。そのことが対極にある副交感神経系とのバランスを崩し易いので神経の高ぶり、不眠、仏頂面、過敏感情に陥るのである。もしバランスが回復すれば突起数は元に戻り平常の落ち着きを取り戻す。従って突起数を減らすよう我々は



無意識のうちに不安解消として瞑想や座禅(メディテーション系)、ヨガやウォーキング、スポーツ(運動系)温泉、岩盤浴(血管

拡張系)食べ歩き、スイーツ(飲食系)映画や観劇(泣き笑い系)など実に様々な方法を駆使してストレス解消を図ろうとしている構図がはっきりしてきた。特に近代の先進国。

## INORI

それで解決できればいいが、余りにストレスを忘れることに奔走し依存し、解決の本道に挑まないとすれば結局、神経やホルモン系の作動の矯正には繋がらない。「脳はラクな方を選択したがる」傾向があるので、いつまでも甘やかしすぎると体質は変わらずに行動の悪習慣だけが残る。苦と楽の両方のバランス「中庸」を目指すのが正解ではないだろうか。

## 器官別・ミニアドバイス（栄養4）

季節柄、食中毒事故のニュースをしばしば目にする。食べ物に付随した細菌やウイルスが腸管内で異常繁殖して毒性物が生じたのである。激しい下痢や嘔吐、出血などに襲われ悪くすると生命の危険にまで至る。また一時的に腸管フローラ環境が一変するのである。場合によっては腸内細菌などが粘膜を透過して血液中に入り込み、二次的な病状を招くことさえある。フローラの一角が破られるということは単に細菌ウイルスの生命やバリア機能の喪失というだけの問題に止まらず、宿主である人体もまた「一蓮托生」なのである。従って我々が口から入れる飲食物はその全てが自分の体に向けた栄養源だと考えるのは思い違いなのである。腸内細菌の栄養をも兼ねている。200種とも300種ともいわれる細菌群の全部が人体に必要な性格のものではなく、不都合なものさえ居る。大半はどちらでも無く無関心なのである。そんな輩に摂取栄養を横取りされているのが自然の実相なのである。食中毒を招いた自分のほうにも日頃の生活の乱れがあったりして大腸内悪性細菌の

増殖を許し、胃液での洗浄が不十分だったり、免疫機能や解毒作用を貶めるといった幾重もの落ち度が重なった責任を自覚すべきなのである。だから、復調するまでは水や野菜ジュースと柿茶のみを口にして何も食べないことが最良の栄養となる。風邪ひき等もまた然り。人類は油断せず細菌ウイルスとともに生存していく運命にあるのであって、好都合な菌のみと共栄するというケースは稀なことである。

**今月の菜園、プランター歳時記 大阪版** (甲田式健康法の野菜汁用)

今月と来月は暑さがピークを迎えるので青汁に適当な葉菜に困る季節。夏場に元気なものはシソとかその類のハーブ、つるむらさきやバイアムやエンサイなど熱帯性由来の植物に限られる。いずれもジュシーではなくて、ネバネバ系やカサカサ系。しかし抗菌性は旺盛でビタミン多含有だから味は2の次で使いやすい。かろうじて生き長らえているケール、不断草、小松菜、チンゲンサイ、チャードなどをかき集めて混ぜる。人参を多い目に用いることや果菜、果物を足すことで乗切ろう。止むを得ずに臨時に市販ジュースで代用することもあろうが味覚的にはやはり自前ジュースに軍配が上る。もし胃腸の具合で心配なことがあれば、ピュレ状でなくジュース状にして飲むこと。塩も多めに入れたほうが無難。一方、種まきは人参が適期であるがこれが案外難しい。発芽までに暑さで土が乾くと失敗となる。葉菜の種まきに適した9月に向けて、石灰施肥など土の乾燥と失敗となる。葉菜の種まきに適した9月に向けて、石灰施肥など土の下ごしらえをする準備の期間である。

### 全国健康むら21 ネット 主催 第2回 2泊3日・体験断食の集い

日程：9月17日(土)～19日(月・祝) 場所：あわあわ(森美智代氏自宅、原則個室) 近鉄大阪線「名張駅」歩20分 参加費：会員36000円/非会員40000円 定員：先着8名(会員が優先) 参加資格：重大な病気をお持ちでない成人で、かつ森氏による事前審査により断食可能と認められた方

### 当所主催 第11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っています。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。希望者は必ず事前に申出てください。ただし状況によっては中止勧告、お断りすることがあります。ご了承下さい。講習会参加費1回500円・断食食400円

	日 時	内 容	断食・備考
第120回	7月9日(土)14:00	自律神経の動きと精神	フルーツシャーベット断食
第121回	9月10日(土)14:00	西式甲田健康法の基本概論	第12期が始まります

お店の夏季休暇のお知らせ 8月11日(祝)～16日(火) 17日から営業再開