

# あなたといきいき

# ノーバビータ

NOVA VIDA

明るい人生、楽しい人生にしましょう!

5号

## 特集 「未病」って何?

今号では、いま話題の未病をテーマに、正しい知識をまとめるとともに、未病にならないための暮らしの心得などを紹介します。

今号では、いま話題の未病をテーマに、正しい知識を

まとめるとともに、未病にならないための暮らしの心得

などを紹介します。

今号では、いま話題の未病をテーマに、正しい知識を

まとめるとともに、未病にならないための暮らしの心得

などを紹介します。

今号では、いま話題の未病をテーマに、正しい知識を

まとめるとともに、未病にならないための暮らしの心得

などを紹介します。

今号では、いま話題の未病をテーマに、正しい知識を

まとめるとともに、未病にならないための暮らしの心得

などを紹介します。

今号では、いま話題の未病をテーマに、正しい知識を

まとめるとともに、未病にならないための暮らしの心得

などを紹介します。

今号では、いま話題の未病をテーマに、正しい知識を

まとめるとともに、未病にならないための暮らしの心得

などを紹介します。

今号では、いま話題の未病をテーマに、正しい知識を

まとめるとともに、未病にならないための暮らしの心得

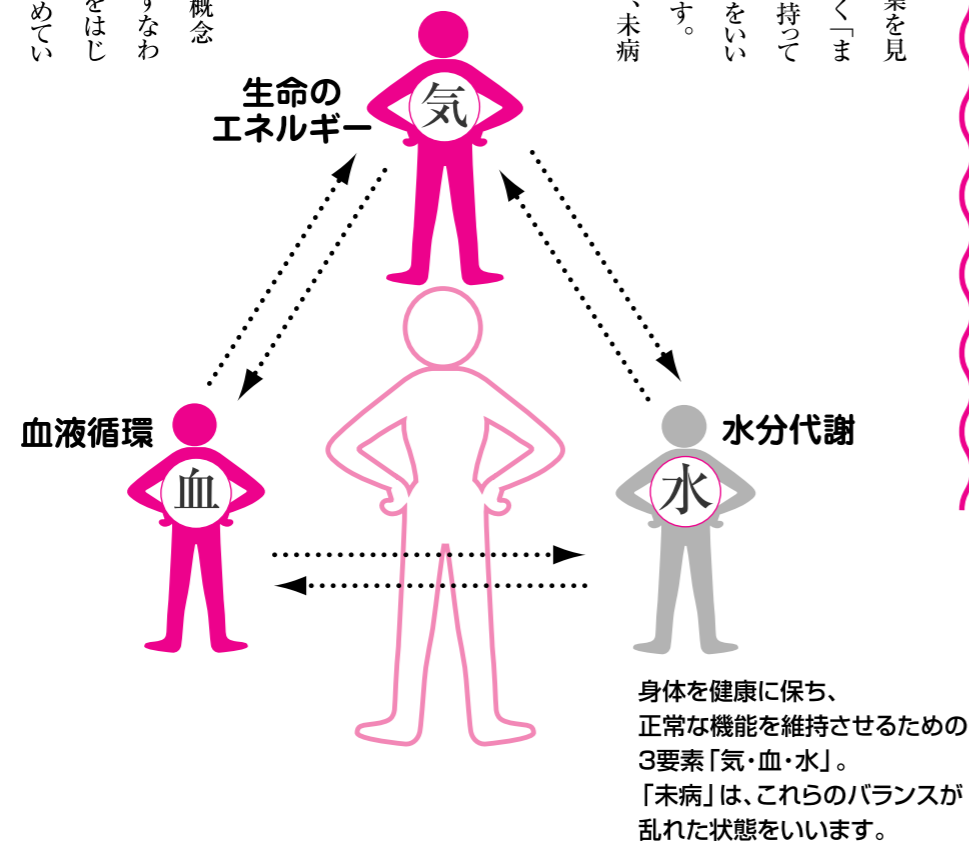
などを紹介します。

今号では、いま話題の未病をテーマに、正しい知識を

まとめるとともに、未病にならないための暮らしの心得

などを紹介します。

## 「未病」と「気血水」の深い関係



## 気血水研究会から

### 冬の養生

NPO法人 気血水研究会 理事長 天野 暁(劉影)  
 <医学博士 未病医学研究センター 所長>

### 「ふくらはぎストレッチ」で血流促進

冬支度の時期になりました。寒さが本格的になってくると、冷えの影響で血流が悪くなります。血流が悪くなると、栄養素や酵素も身体中に行き渡らず、基礎代謝も水分代謝も低下します。つまり、未病です。

血行不良を放置しておく、さまざまな体調不良はもちろんのこと、動脈硬化など大変な病気にも繋がってきます。そこで、今回は、血流改善に効果的な「ふくらはぎストレッチ」をご紹介します。毎日手軽にできる冬の養生です。

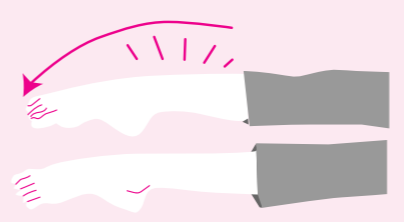
#### ●第二の心臓「ふくらはぎ」

血液は、心臓から出て、全身に栄養分や酸素を行き渡らせ、静脈を通ってまた心臓に戻ります。足からも心臓に戻されるわけですが、このとき、心臓の鼓動や呼吸に伴う身体の動きなど血液の圧力だけで送り出そうとすると、とても力が足りません。

そこで、ふくらはぎや足の筋肉がポンプのように収縮し、血管を圧迫します。こうして足りない圧力を補っているため「ふくらはぎは第二の心臓」といわれ、重要視されているのです。

#### ●リラックスして足首を動かす

ご紹介する「ふくらはぎストレッチ」はとても簡単。図のように床に座って足首を動かすだけなので、テレビを見ながらでもできます。これを毎日1分は続けましょう。



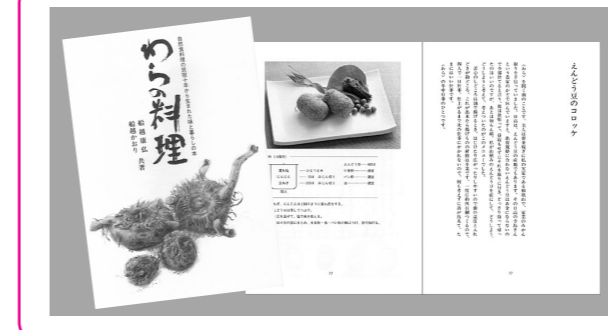
※これを椅子に座って行なうのもよいでしょう。さらには、「つま先立ち」と「かかとを落とす」動作を繰り返す簡単な運動も効果的。家事をしながらでも気軽に足とふくらはぎへ刺激を与えることができ、血流が促進します。

### 抽選で5名様にプレゼント!!

あなたの感想・ご意見大募集!!

官製ハガキに、本紙へのご意見・ご感想や気血水研究会へのご質問・ご要望などを書いて、住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、下記の気血水研究会「ノーバビータ編集部」までお送りください。抽選で5名様に健康料理レシピが満載の「わらの料理」(美健ガイド社発行、定価3,000円)をプレゼントいたします。(平成19年12月31日消印有効)

宛先 〒181-0013 東京都三鷹市下連雀1-11-23 ※住所が変わりました  
 NPO法人 気血水研究会 ノーバビータ編集部



特集 「未病」って何?

現代人と「未病」

未病段階から治そうという  
東洋医学の知恵が、  
いま、注目されています。

未病を放置すれば  
やがて病気になる

東洋医学が、私たちの身体の基本と考える「気血水」。気は、目には見えない機能・エネルギーをいい、血と水は文字通り血液(循環)と水分(代謝)のことです。これら気血水は、生きている以上、絶えず変化しています。そのバランスが保たれているときに、「生氣(せいきに満ちた)健康な状態です。西洋医学でいえば免疫が健全な働きをしている状態です。

り治療の対象にはならない。こういった現代人の多くが経験している状態が、未病なのです。

未病をそのままに放置した場合、症状が改善されることはありません。それどころかますます悪化し、ついには本当の病気になるてしまいます。私たちの身体は、ある日突然、健康状態から病気になるのではなく、必ず、この未病状態を経て、発病に至るのです。

発病前はもちろん  
病後も未病に要注意

未病から病気が発症するということが、逆に考えれば、未病の段階で病気の芽を摘んでしまえば、大事にならずに済むともいえます。

病気の治療を目的にした西洋医学は、発病しなければ治療に当たられませんし、薬を出すことはできません。しかし東洋医学は、病気になる前から「治療医学」と、病気になるらないための予防を生活の中に取り入れる、つまり未病を防ごうという「養生医学」のどちらも追求してきた医療です。こうした東洋医学の医療のあり方が、いま日本はもとより世界でも注目されているのです。

「未病」と生活習慣

未病を治すことは、日々を見直すこと。  
充足した人生を送る  
ひとつの転機にもなります。

現代人が抱えがちな  
食生活や心の問題

未病医学研究センターなどの専門機関では、未病を治す様々な養生法が研究実践されています。たとえば、食養生、心の養生、薬湯法(漢方薬による養生)、美容法、運動法などです。特に一人ひとりの体質に合わせた指導やアドバイスが行なわれています。

食養生については、薬と食物が同じところ(大地、地域)から発していると考えられる「医食同源」の見地から重要視されます。暴飲暴食を避けるのはいうに及ばず、規則正しい食事、栄養面で偏りのない食事をする、さらに「その人の体質にふさわしい食事」(P.4を参照)が大事です。

心の養生については、普通に喜んだり、悲しんだり、怒ったりする分には内臓への悪影響の心配はありません。

発病を防ぐために、  
豊かな人生のために

発病を防ぐためには、劉影先生がアドバイスしているのが下に掲げた「八訓」です。これは食養生を中心にしたものですが、現代人がないがしろにしがちな気持ちの持ち方について示唆するものも含まれています。日々の心得として活かしていきたいでしょう。また、食養生については、アガリクスなど健康食品を正

未病を治す一助として、劉影先生が

活かしていきたいでしょう。また、食養生については、アガリクスなど健康食品を正



※未病医学研究センターの資料を基に作成。

未病を治す八訓

- 少肉多菜** 肉を少なくして野菜をたっぷり摂りましょう。野菜には健胃作用・消化作用・利尿作用などの薬効があります。摂る際は、味付けはあっさりするよう気を配りましょう。
- 少酒多茶** お酒はほどほどにして、お茶を飲むように。最近では中国茶も手に入りやすく、健康茶も色々市販されています。上手に生活の中に取り入れましょう。
- 少糖多果** 肉同様、砂糖も摂りすぎになりがちな現代人。砂糖は摂りすぎると虫歯になるだけでなく、血液を汚します。糖分は果物などで補うようにしましょう。
- 少食多嚼** 食事は量を少なめに、そして、よく噛む習慣をつけましょう。食物が唾液と混ぜ合って消化を助け、アゴの筋肉を使うことで血流も良くなります。満腹感が得られ、ダイエット効果も。
- 少塩多酢** 塩分の摂りすぎは生活習慣病の原因になります。塩分を控えた分の味付けはお酢でしましょう。お酢は肝臓の働きを良くし、身体に活力を与えます。
- 少車多歩** 歩ける距離は、なるべく車を使わず歩きましょう。運動不足も生活習慣病を招きます。毎日歩くことは意外に大事なことです。
- 少怒多笑** 怒らずによく笑うこと。常にイライラしていると血行が悪くなります。ドロドロ血液は生活習慣病をはじめ様々な病気の未病状態で見られる症状です。
- 少憂多眠** 健康の基本はよく眠ること。くよくよしてもどうにもならないこともあります。気持ちを大きく持ってストレスを跳ね返すような強さを養う努力を。

しく選択し、上手に活用していきたいものです(P.5を参照)。

未病を治すことは、単に発病を防ぐためだけのものではありません。日々の生活とこれまでの人生を振り返り、家庭や仕事や人間関係などあらゆるもの

を見直すきっかけになるからです。そのプロセスの中で、真の幸福に気づく可能性も秘めています。

さあ、何事も大事に至る前に手を打つという「未病」の思想で、快適な日々と充実した人生を拓いていきましょう。

## 食を補う健康食品。 正しく選んでいますか?

未病を防ぐ食養生には、アガリクスなど健康食品の活用も有効です。しかし市場には多くの商品が出回っており、中には安全性の疑わしいものもあります。健康食品を安全に利用するための選び方について、劉影先生のアドバイスをご紹介します。

### まず、自分に必要なものを!

自分の体質や健康状態を知り、食生活を見直してみ、自分に本当に必要なものを選ぶのが基本です。マスコミで話題になり、ブームだからといって自分に必要のないものを過剰摂取すると健康障害の原因になります。また、その人の体質や健康状態によって、健康食品の効果が感じられるようになるのに時間差があることを覚えておきましょう。

### 有効性よりむしろ安全性を!

健康食品は、あくまで食品です。食品として、健康維持に対する一定の働きがありますが、医薬品のように病気や不調を治療するものではありません。だからこそ優先したいのは安全性。食品として安全かどうか、原料の生産地や、成分、生産・製造方法など、メーカーの公開情報をしっかりチェックして選びましょう。



### 望ましいのは自然の成分!

人工的に化学合成された健康食品より、食品由来の商品(成分)を選ぶようにしましょう。野菜など天然の食品から摂取した健康食品は、食品同様、最終的には体外に排出されます。自然な流れに逆らわないのが大切。また、過剰なダイエットも禁物。無理なく自然に痩せる(本来の身体に戻る)ことで、体質も改善します。

独立行政法人「国立健康・栄養研究所」では、ホームページで「健康食品」の安全性・有効性情報を公開しています。これは健康食品の現状をきちんと評価し、国民の誤解をなくすために公開しているものです。アガリクスなど健康食品を選ぶ際は、こうした公正な客観的情報を参考にするなど、「賢い消費者」としての目を養いましょう。

●「健康食品」の安全性・有効性情報」のページ  
<http://hfnet.nih.go.jp/contents/indiv.html>



## 食養生を楽しく紹介 BSフジ 「楽食美人」

■BSフジ「リュウイン先生の楽食美人」  
●毎週木曜22:30~23:00  
(再放送土曜7:30~8:00)  
●ホームページ  
<http://www.bs-fuji.tv/top/pub/rakushoku.html>

写真提供: (株)青春出版社

BSフジの番組「リュウイン先生の楽食美人」をもうご覧になりましたか? 番組の主演は未病研究の第一人者、劉影先生。未病を防ぐ食養生の知恵がよくわかるとともに、ゲストの若さの秘密や名シェフの料理の秘訣がわかる楽しい番組です。

### ●未病をチェックして食材を提案

「リュウイン先生の楽食美人」では、毎回、多彩なゲストを迎え、劉影先生が未病をチェック。「楽しく食べてキレイに!」をテーマにヘルシー食材を提案し、フレンチの巨匠・三國清三さんがアイデアを凝らした見事な料理に仕上げ提供します。

### ●プロの技で食材を見事な料理へ

例えば、11月第1週は、96歳にして現役の医師である日野原重明先生をお迎えしました。多忙かつ精力的に活動している日野原医師は、朝と昼はほとんど水分しか摂らず、睡眠時間も少いで大丈夫とのこと。劉先生も驚きを隠せませんでした。

そんな驚異的な生活を送る日野原医師に最適な漢方レシピとして、劉先生はギンナンをご提案。生命力の強いイチョウの木の実であるギンナンは精力アップに良く、古来、不老不死の食べ物とされています。フランス料理ではめったに用いないこの食材を、三國シェフはエスプレッソをかける茶碗蒸しなどスペシャルレシピに仕立てました。

### ●未病予防を楽しく身近に

「リュウイン先生の楽食美人」は、未病予防について楽しく知識を深めてほしいと願い、NPO法人「気血水研究会」の会員である(株)ケーエーナチュラルフーズが番組スポンサーとして応援しています。なお、番組の料理内容などは番組のホームページはもちろん、連動した月刊誌『美人計画』(青春出版社発行)でもご覧いただけます。



日野原重明先生(前列右)をお迎えし、楽しいひとときを過ごした劉影先生(前列左)。後列は三國シェフ(右)と番組進行役の八木亜希子アナウンサー(左)。



### 劉影先生のプロフィール(帰化名:天野暁)

■日本未病医学研究センター所長/医学博士。順天堂大学医学部内科学教室・消化器内科講座・非常勤講師。特定非営利活動法人 気血水研究会理事長。日本東方医学会学術委員。日本抗加齢医学会評議員。日本未病システム学会評議員。携帯サイト(NTT docomo 公式サイト) 漢方美人堂 監修、など。

■中国国立中医学薬大学卒業後、WHO試験合格により来日。米国カリフォルニア州にて東洋医学の資格を取る。順天堂大学医学部で医学博士号を取得。東洋医学と西洋医学の結合により未病と生活習慣病予防の研究・開発に携わり、多くの実績を上げている。近年では、現代女性の生涯に関わる未病医学、アンチエイジングの研究開発や情報発信、漢方文化の普及に力を注ぎ、高い評価を得ている。

■『未病を治そう』(講談社現代新書)、『体質がすべて!心と体のストレス解消法』(講談社)、『女性の漢方レシピ』(扶桑社)、『食べて治す・防ぐ医学事典(日野原重明総監修・中村丁次監修)』(講談社)、『コシノヒロコ×リュウイン120歳までキレイでいたい』(扶桑社)、『病気になるらない養生ガイド 女性編・男性編』(晶文社出版)、『女性のためのはじめての漢方』(池田書店) など、著書多数。

■未病医学研究センターのホームページ  
<http://www.miby-center.org/>