

あなたといきいき ノバビーダ

NOVA VIDA

明るい人生、楽しい人生にしましょう!

永久保存版



特集

私の健康法

女優

大空真弓

国際ラードライバー

能城律子



●健康ステップアップ●

医学博士

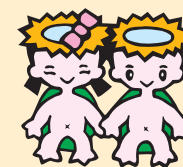
劉 影

元気生活サロン

●いま話題のクリニックを訪ねて●
健康増進クリニック

セレクション

ヘルシー料理レシピ



BIKEN GUIDE SHA

◆発行/INF (インターネット・ナチュラール・フォーラム) 研究会 〒101-0025 東京都千代田区神田佐久間町3-38 大塚ビル207 TEL. 03-5833-5861 FAX. 03-5833-5862 ◆制作/美健カネ社 2006年9月発行

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!

永久保存版

始めましょう。元気生活

食事や睡眠は、毎日を元気に過ごすための基本。家族や友だちとの語らいや、映画を観て流す感動の涙も、元気の素になります。とりわけ身体と心は関わりが深いもの。精神的にポジティブであれば新陳代謝も活発になり、免疫力も高まります。免疫力が高まれば、病気になるにくく、たとえ病気になるっても治るのも早いはず。そんな元気生活のコツを集めました。前向きに考えれば、病気に負けずに素敵に生きられること。生活習慣に気をつければ、病気を防ぐことができること。人生を楽しむために、「健康の知恵」を身につけ、元気生活をスタートさせましょう。

※本誌の名前にある「ノーバビータ」は、ポルトガル語で「明るい人生」の意味です。

CONTENTS

私の健康法	3
考えても仕方のないことは、思い悩まないこと。 女優 大空眞弓	
健康ステップアップ	9
東洋医学から見た健康法 未病医学研究センター所長(医学博士) 劉影	
元気生活サロン	13
いま話題のクリニックを訪ねて	17
統合治療で、「病氣」ではなく「病人」を見る。 健康増進クリニック 院長 水上治	
セレクション	21
ヘルシー料理レシピ	25
ノーバビータ健康資料室	29
●政府が推進する「食生活指針」 ●免疫力アップのための「簡単ツボ刺激」	20
IN F 研究会から お知らせ	30



明るく楽しく生きることが、
健康につながる。

能城律子。1935年東京生まれ。54年に友人と貿易会社を設立。70年に子宮がんの手術を受ける。73年、ホテルニューオータニ内にベビールームを開設。78年、乳がんで両乳房を切除。93年、58歳でモータースポーツの国際A級ライセンスを取得。59歳から、性別や年齢、身体ハンディを超えて、世界各地の過酷なラリーに参戦。その驚異的な活躍が話題を呼ぶ。ラリー参戦しながら、各地に援助物資を運ぶ「国際宅配おばさん」としてボランティア活動も展開。

幼少の頃から身体が弱く、病気が絶えなかった能城さん。成人してからも、子宮がん、乳がんなど次々と病気に見舞われています。しかし、自分で健康管理しながらのチャレンジ人生はとても驚異的で感動的。30年以上に及ぶベビールームの経営や、世界各地での過酷なラリーへの参加など、旺盛なバイタリティーはどこから湧いているのでしょうか。

テーマを持ってば
苦しくても
乗り越えられる

人は、人生のテーマないしは目的を持って生きていけば、苦しい時に乗り越えることができます。そして私は、そのテーマをいったん持てば、「実現しないと意味がない!」と想って突っ走るタイプの人間なのでしょゆね(笑)。

たとえば、ベビールームを開設したのは1973年、38歳の頃でした。友人と立ち上げた貿易会社をやめて、1年がかりで世界65カ国を旅し、女性と子ども生き方を考えてみました。私にとって、世界の女性や子どもが生きる姿を見ることが、その

時のテーマだったので。

帰国後、核家族で気軽に預けられる場所がないため、抱えているお母さんが多いことを実感しました。そういうストレスをため込んだままお母さんに子どもを抱いてほしくない。一時的でもよいから子どもを預けて夫婦でご飯を食べに行くなどしてストレスを解消すれば、それで新鮮な気持ちで子どもを抱けるのではないかと考えたのです。

開設して3年位して、赤ちゃんの時からお預かりしていたお子さん

が、素直な子どもらしさを持って成長していることを確認できました。

●ベビールーム経営・国際ラリードライバー

能城律子

のしろりっこ

この仕事を続けなくてはならない。そんな手応えを感じたのです。

それからもう30年以上ですが、時代を経ても変わらないこと、それは、1歳であれ10歳であれ、子ども一人ひとりの心に魂が存在するということ。そして、これを傷つけてはいけないこと。それが、私の使命。

魂の傷は周りから見ることができません。肉体の病なら病院で治療したり食生活に気をつけたりなどで改善することもできます。でも、魂を傷つけられた子どもは苦しみの中で生きていかなければならないのですからね。

楽しいこと したいことは とことん

58歳の時には、国際A級ライセンスを取得しました。世界中を周遊した私ですが、それまでに唯一訪れていなかったのが中央アジア。マスターラリーに参加すれば、そこに行けると思ったからです(笑)。

私は、自分の持っている可能性は自分で引き出すものだと思うし、何が起きてもいいし「ここからがスタート」と思っています。昔から色々

な病を経験し、首から下、足の付け根までずっと傷がある身ですが、障害があるからといってライセンスが取れないわけではありません。私はF1にも出場できるライセンスを若者と一緒に勉強し、全部取っているのですよ(笑)。

ラリーは確かに苦しいです。砂漠

に入れば道なき道。迷ったり、強盗に遭ったり、地域によっては地雷が埋まっていることもあったり…。食事の

支給がありますが、私は朝ハンドルを握って出発したら15時間飲まず食わずで、トイレも我慢して、ひたすら走ります。だからこそ、苦しさを乗り越えてこそ見えてくる、自然や人々の営みの美しさが見えるのです。自然の神秘には本当に感動し、感謝しています。

実は、ラリーに参戦しながら「国際宅配おばさん」もしています。コース沿線の町や村の子どもたちに文房具や毛布などを配るボランティア活動です。そのため財産はみんな使い果たしちゃいましたが、自分がやりたいことだからやり続けたい。だから「プロのドライバーとして、よくしお金を稼いでいくぞー」って、今、本当に思っているのですよ(笑)。

自分にとって楽しいことはとことんやる。優しい人でないと偉大なる自然から拒まれる。そして、自分に優しくなることで、他人にも優しく



Ritsuko Noshiro

自分で 健康管理するのが 社会人のマナー

なれる。そう考えて生きていくことが健康につながるののかな、と思っています。

それから、私はよく「満身創痍の身で…」と言われますが、明るく楽しく生きるということが、健康につながると思うのです。こうして生きていることが楽しいから、文句を言ったり親に失礼です。私は、親に感謝しながらあの世で会うまで一所懸命生きていきたいのです。そうしたら、気持ちの持ち方がまず大事。人間は、加齢によって肉体は衰えても、精神は決して衰えることはないのですから。

とはいえ、肉体の衰えは謙虚に受け止めなければならぬと思います。

す。かつて余命3年と宣告されながらこうして今も元気でいられるのは、良いお医者さんとの出会いがあったこと、そして、きちんと自己管理してきたからだと思えます。健康を自分の手で管理するのは社会人のマナーだと思っています。

たとえば、毎日アガリクスを飲んでいますが、それは、細胞が美しくなって、元氣よく身体の中で活動してほしいからです。自分の細胞が健康的に働くことががんも抑えられるのかな、とも思うのです。私は肌アレルギーで化粧品は使えないのですが、肌は、ほらツルツルでしょう(笑)。これも細胞が健康なお陰かな、と思っています。

それから、胃腸の働きを良くするためにキタチアロエの葉を毎日1本食べ、血液をサラサラにするために紅茶梅干を毎日飲んでいきます。キタチアロエは葉のギザギザを取って干切りにして食べ、紅茶梅干は梅干を紅茶に入れてしばらく置いてから飲みます。この3つが、私の健康の源ですね。

今年で71歳。59歳で初めてオーストラリアのサファリラリーに出場してから国際ラリーへの参戦は11年。自分の身体がこれ以上やったら皆さんにご迷惑をかける、ということになれば止めますが、それでなければずっと続けたいですね。だって楽しいんですもの(笑)。

東洋医学から見た健康法

未病医学研究センター所長 (医学博士) 劉 影 (りゅう いん)

東洋医学と西洋医学の立場から生活習慣病予防の研究に携わってこられた劉先生。研究をさらに進め、「未病」を治すことが人生を豊かにすることにつながるという考え方から、生活スタイルの提案などにも力を注がれています。



現代病は予防医学が重要 未病段階から治そう

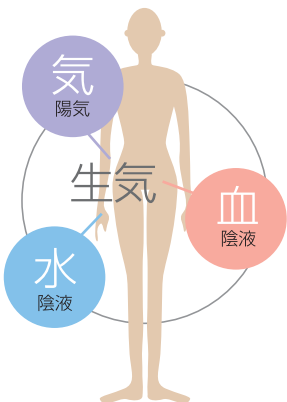
「未病」とは、まだ病気には至っていないが、すでに病気の芽を持っている、いつ発病してもおかしくない状態をいいます。簡単に言えば、半健康、あるいは、半病人を指す言葉です。

私たちの身体は、ある日突然、健康な状態から病気へと切り替わるわけではありません。必ずこの未病という状態を経て、発病に至ります。ですから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言えます。

特に、現代病の中には、発病してから対処したのでは間に合わないといったものが少なくありません。多くの因子が複雑に絡みあって発病に至り、一度かかってしまうと完治が困難というのが現状です。

最近、病気にかからないように生努力の時期があつてこそ、それが報われる喜びを大きく感じたり、また悲しみの後の喜びに対して何倍も感謝の気持ちを抱いたりするのではないのでしょうか。

また、東洋医学では、陰陽の考え方をベースに、人体は「気・血・水・きけつ・すい」の3つの要素で構成されると考えます。



気は陽に属し、目に見えない機能・エネルギーのことで「陽気」ともいいます。血と水は陰に属し、「陰液」ともいいます。この陽気と陰液を合わせたものを「生氣(せいき)」と云い、これが免疫の基本となるものです。

バランスの乱れから 免疫力の減退へ

病気の原因とは、一体何なのでしょつか。東洋医学ではこれを「バランスの乱れ」から捉えています。

生活習慣などを見直そうという傾向が強くなっています。また、健康診断や人間ドックの検査技術も発達し、細かい分析もできるようになりました。こうしたことから、21世紀は治療医学から、予防医学の時代へと移り、病気が研究のメインテーマになるはず。

しかし、西洋医学はあくまで治療を目的とした医療であるため、発病しなければ治療に当たられませんし、薬を出すこともできません。

一方、昔から養生を重んじ、未病を治して元の健康な状態へと患者を導くことに力を注いできた東洋医学は、この予防医学こそ得意とする分野なのです。

「スの乱れ」と理解します。何のバランスかといえば、「陰」と「陽」のバランスです。一言でいうなら、陽は活動を、陰は休息を示します。

バリバリと仕事をこなすべき時には陽の力が働いて集中力を高め、リラックスが必要な時には陰の力が強く働いて、疲れを取ったり英気を養ったりするのがいいです。運動にも同じことが言えます。ハードに運動するためには陽の力が必要ですが、その後、疲れを取って身体を元の状態に戻すためには陰の力が必要というわけです。

このバランスが崩れた時、人は病気にかなりやすくなります。仕事でも運動でも、「ハードにやり続ければ良い結果が得られるわけではない。適度な休息があつてこそ、次の活力が生まれるものだ」。そう認識することも重要なのです。

陰陽の考え方は、人生そのものに当てはめて考えることもできます。

生活スタイルを充実させる「カキケコ」

カ

感性を磨く

氾濫する情報に左右されず情報を分析しよう。

キ

教養

情報を的確に分析できる知識を吸収しよう。

ク

空白を埋める

自分らしく生活しよう。「みんなと同じ」「普通に」は美德ではない。

ケ

経済

何十年後を心配する保険などに躍起になるより、現在の健康状態に投資しよう。

コ

個性

冷えやすい・肩こりしやすいなど自分の体質を知ろう。

しかし、この陽気と陰液は絶えず変化しています。双方のバランスが保たれ、生気が充実していれば免疫力は正常に働き、健康を維持できますが、バランスが乱れ、生気が不足すると病気が発生します。生気が乱れる、つまり免疫力が落ちる大きな原因は「老化」と「ストレス」です。そこで、特にストレスをためず

未病を治すことは人生を見直すきっかけ

に、よい刺激として受け取って毎日いきいきと暮らすために、私が提唱していることのひとつ「生活スタイルを充実させる『カキケコ』」(図参照)をご紹介します。

取り戻すことが、家庭や仕事、人間関係などあらゆるものを見直すきっかけになればよいな、と私は考えています。つまり、未病の思想は、ただ単に発病を防ぐためだけのものではなく、「人生を振り返り、その中から真の幸福に気づく」といった可能性も秘めているのです。

未病を治すという、早期発見、早期解決の考え方は、医療の世界に限ったことではありません。国家単位の政治経済から、小さな会社の経営や子どもへの教育に至るまで、問題を早期に見出し、大事に至らないように手立てを打つことは、非常に大切なことなのです。ですから、できれば未病を治して健康をご紹介しておきます。

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。最近は中国茶も手に入りやすく、健康茶も色々と市販されています。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

食事の量は少なめに、そして、よく噛む習慣をつけましょう。食物が唾液と混ざり合って消化を助け、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。

PROFILE

劉 影(りゅう いん) / 医学博士。未病医学研究センター所長。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、日本東方医学会学術委員、日本抗加齢医学会評議員。主な著書に「病気になる養生ガイド」(晶文社出版)、『女性のためのはじめの漢方』(池田書店)などがある。

元気生活サロン①

8年前、前立腺がんで手術。
免疫力アップの健康習慣を続け、
再発を予防しています。

東京都在住
重田二郎さん(76歳・無職)



私が前立腺がんと診断され手術したのは、1998年のことです。それからPSA検査を隔月で受け、2年後の4月に数値が上がったため、ホルモン治療を始めた。ところがさらに2年後の12月に間質性肺炎となり、その治療が合わないことが判明。2004年11月からは放射線治療を開始、合計32回受けたところ、今年の4月にはPSA検査の数値は0.17まで下がりましたが、それを抑えることができませんでした。

1つ目は、ウォーキングとラジオ体操です。毎朝5時に起き、雨が降らない限り、朝6時には家を出て30分ほど歩き、ラジオ体操の会がある公園で体操をしてから、林を前に腹式呼吸をする日課です。

食は発芽玄米食です。食物繊維など栄養が豊富で少し硬いのでよく噛みますから副交感神経を刺激するという点でも良いようです。昔は肉をよく食べていましたが今では適度に抑え、魚や野菜を多く摂るようにしています。

2つ目はその腹式呼吸。朝晩10分ほどします。鼻から息を吸い、ひと呼吸おいてから口から細く長く息を吐きます。そのコツは、息を吸った後、その7〜8倍くらい時間をかけてゆっくり吐き出すことです。

3つ目はクラシック音楽を聴くこと。音楽のリラクゼーション効果は昔から言われてきたことですし、今では音楽療法を積極的に取り入れている医療機関もあります。もともと趣味で聴いていましたが、今ではいっそう熱心になりました。

4つ目はバランスの良い食事。家内が協力してくれて、1日1



最後に1つ。これらの生活習慣は、多少の手抜きはあってもOK、というくらいの気持ちで続けています。完璧にこなす「満点主義」ではなく、「70点主義」でも続けることが大事。そんなゆるりした気分で、毎日、楽しく過ごすように努めています。

私は、なぜがんになったのか、再発を予防するにはどうすればいいのか、真剣に考えました。そして、ある本を読んだことがきっかけで、**免疫力を高めることが重要**だということに気づき、この本を参考に、私なりに免疫力アップの健康習慣に努めることにしました。

1つ目は、ウォーキングとラジ

紹介してくれた病院でもう一度検査を受けたところ、**レベルVからレベルIVに落ちていた**のです。

昨年、秋、それは起こりました。左胸から乳首にかけて、ズキッと突き刺すような痛みが走ったのです。生理前だったので関係かな、と思い、あまり気にしなかったのですが、そのうち左胸だけに筋肉痛のような重さとお痛みを感じるようになりました。

さらに、病巣の位置確認の結果、手術しても乳房は温存できることが判明しました。この検査結果に勇気づけられ、私は手術してがんを撃退しようと、前向きに精密検査に取り組むことにしたのでした。

不安になり、2週間後に婦人科で検診を受け、さらにマンモグラフィーと細胞診を受けたところ、なんとレベルVの乳がんと診断されました。「すぐに手術を」と言われ、もう目の前は真っ暗。死の不安でいっぱいでした。

その結果、私の乳がんは転移性ではないこと、さらに、手術後の抗がん剤治療の必要がなく、ホルモン療法だけで済むこともわかりました。

そんな私に、ある人が**アガリクスを飲むことで免疫力が向上**したという話をたくさん聞かせてくれ、私も飲み始めました。すると、それまで不安で不眠が続いていたのに、**ぐっすり**と眠れるようになったのです。

そして今年1月、乳がんの切除手術を行なったのです。手術後は、予定通りホルモン療法、さらに放射線治療を受けました。もちろん、免疫力を高めるためにアガリクスも飲み続けました。

そして、1カ月後。別の知人が

初めのうちは、ホルモン療法と放射線の副作用でなんとなく体調不良でしたが、驚くほど回復

し、継続的に検査をしている中で、がんの転移の恐れはほとんどないという結果が出たのです。

こうなったらもう我慢できません。実は、私には生きがいとなっていた大切なものがあるのです。20年以上続けてきたクラシックバレエです。お医者さんからはまだ安静と言われていましたが、バレエの練習を再開したのでした。

私ががんを克服できたのは、**必ず治ると前向きに対処**してきたからだと思えます。そして**アガリクスを信じて免疫力アップ**に努めたことも大きかったと思えます。これからもそうした気持ちと習慣を大切に、バレエを楽しんでいきたいと願っています。

元気生活サロン②

レベルVの乳がんを克服し、
大好きなバレエも再開。
大事なものは、
前向きな気持ちです。

東京都在住
川上良枝さん(32歳・会社員)



間後に婦人科で検診を受け、さらにマンモグラフィーと細胞診を受けたところ、なんとレベルVの乳がんと診断されました。「すぐに手術を」と言われ、もう目の前は真っ暗。死の不安でいっぱいでした。

そんな私に、ある人が**アガリクスを飲むことで免疫力が向上**したという話をたくさん聞かせてくれ、私も飲み始めました。すると、それまで不安で不眠が続いていたのに、**ぐっすり**と眠れるようになったのです。

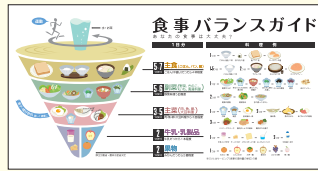
そして、1カ月後。別の知人が

初めのうちは、ホルモン療法と放射線の副作用でなんとなく体調不良でしたが、驚くほど回復

し、継続的に検査をしている中で、がんの転移の恐れはほとんどないという結果が出たのです。

政府が推進する「食生活指針」

厚生労働省、農林水産省、文部科学省は共同して10項目からなる「食生活指針」を策定(平成12年)。また、この指針を具体的な行動に結びつけ、国民一人ひとりがバランスのとれた食生活を実現していくことができるよう、食事の



望ましい組み合わせやおおよその量をわかりやすくイラストで示した「食事バランスガイド」を作成(平成17年)し、継続的に普及啓蒙活動に努めています。ここでは「食生活指針」をご紹介しますので、毎日の食生活を見直す参考としてお役立てください。

① 食事を 楽しみましょう。

●心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう。●毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。●家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。

② 1日の 食事のリズムから、 健やかな 生活リズムを。

●朝食で、いきいきした1日を始めましょう。●夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。●飲酒はほどほどにしましょう。

③ 主食、主菜、 副菜を基本に、 食事の バランスを。

●多様な食品を組み合わせてみましょう。●調理方法が偏らないようにしましょう。●手作りど外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。

④ ごはんなどの 穀類をしっかりと。

●穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。●日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。

⑤ 野菜・果物、 牛乳・乳製品、 豆類、魚なども 組み合わせる。

●たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。●牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

⑥ 食塩や脂肪は 控えめに。

●塩辛い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう。●脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。●栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

⑦ 適正体重を知り、 日々の活動に 見合った 食事量を。

●太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。●普段から意識して身体を動かすようにしましょう。●美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。●しっかりと飲んで、ゆっくり食べましょう。



⑧ 食文化や 地域の産物を 活かし、ときには 新しい料理も。

●地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。●食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。●食材に関する知識や料理技術を身につけましょう。ときには新しい料理を作ってみましょう。

⑨ 調理や保存を 上手にして 無駄や 廃棄を少なく。

●買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。●賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。●定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう。

⑩ 自分の食生活を 見直して みましょう。

●自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。●家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。●学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけましょう。●子どものころから、食生活を大切にしましょう。

元気生活サロン③

首に悪性腫瘍の疑いが…。でも、免疫力向上に目覚め、今はとても元気です。

熊本県在住
上原倫子さん(55歳・主婦)



昨年の夏頃、首の後ろにしこりを見つけたのですが、気に留めずに過ごしました。12月頃にはかなり大きくなっていて、さすがに変だなとは思いましたが、年末でなにかと忙しかったので放っていました。

結局、今年の2月になって病院に行きました。お医者さんは、最初は「脂肪の塊でしょう」とにこやかな様子でしたが、それを切除するや、顔を曇らせて「検査に

出します」とおっしゃったのです。そして約1週間後、ユーイング肉腫か悪性リンパ腫の疑いがあるということ、検査入院しました。でも、検査の結果、悪性腫瘍の兆候は発見されず、あのしこりが何だったのか、いまだにわかっています。

そこで、半年に1回、PET検査を受けることにしました。また、毎日の生活の中で健康管理に気をつけ、免疫力アップを心がけるようにしました。

初回の検査では事なきを得て、一応、ほっとしているのですが、あのしこりがまったくの良性の腫瘍だったとは思えませんが、特にしこりが大きくなった昨年の12月頃は、寝汗をよくかいて眠りが浅かったですし、いつもより疲れやすくなっていたので、やはり心配なのです。

今、行なっている健康管理は、まず**バランスの良い食事を摂ること**。血糖値が高く太り気味で、年齢的にも更年期障害が気になる頃ですし、たとえがんになっても進行を抑えられるよう、この**食生活・運動・アガリクスの「健康3習慣」**を続けていこうと考えています。

※「食生活指針」「食事バランスガイド」については、「食育・食生活指針の情報センター」のホームページで詳細を知ることができます。 <http://www.e-shokuiku.com/>

3大療法

- 外科療法**
縮小手術の傾向は良いが、手術の危険性やQOLの低下を伴う。
 - 化学療法**
(抗がん剤療法)
がんの種類によっては完治可能なもの、延命効果のあるものもあるが、毒性が強く、耐性ができ、QOLが低下する。
 - 放射線療法**
がんの種類によっては効果があり、QOLは比較的良好だが、やはり根治には至らず限界がある。
- ※QOLとは:
Quality of life (クオリティ・オブ・ライフ) の略で「生活の質」という意味であり、「人が人としての尊厳を保ち、よりよい日々を送る」と指している。

代替療法

- 食事療法** ———— 栄養免疫学の原理に従って食事を整える。簡単に言えば、肉を減らし、和食を心がけ、野菜・果物を豊富に摂る。
- 運動療法** ———— 散歩程度の軽い運動でも免疫力が上がる。場合によっては筋力トレーニングも組み合わせる。
- 心理療法** ———— イメージ療法・音楽療法・考え方の改善などによりリラックスし、絶望ではなく、希望によっても免疫力は改善する。
- サプリメント療法** ———— 治療力を上げると同時に副作用がなく、臨床経験や研究データから有効と判断したものを活用する。
- 温熱療法** ———— 全身あるいは局所に温熱を加え、がん細胞が43℃で死滅することを利用する。
- ホルミシス療法** ———— 微量の放射線は毒ではなく、生命の活力を刺激し、健康に役立つことの方が多いためというアメリカなどの研究成果に基づいた治療。
(低線量率の放射線を使用し治療)
- 血管内治療** ———— メスをいわずに血管内にカテーテルという細い管を入れ、低濃度の抗がん剤によりがん細胞を死滅させる。
- その他、アロマセラピー・鍼灸・温泉療法などの自己治癒力を上げる治療**

統合療法

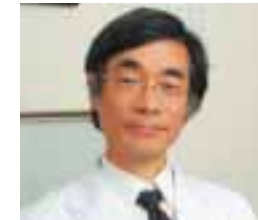
存率は、現在のそれと変わらないという文献もあるほどです。結局、西洋医学では副作用が強く、生命力も免疫力も低下させてしまうことが多いのです。だからと言って西洋医学を否定するわけではありません。私も早期発見で安全性の高い手術はすすめますし、化学療法や放射線療法を選択するケースもあります。

— 西洋医学の問題点を補うのが、代替療法というわけですね。どんなものがあるのでしょうか。

要するに自己治癒力を上げる治療法として、食事や運動、サプリメントによる療法などさまざまなものがあります(図参照)。しかし、これだけで治るとするのも危険です。私の臨床体験では、初期がんを除けば、がんを代替療法だけでコントロールするのは至難の業です。

健康増進 クリニック

統合治療で、「病気」ではなく「病人」を見る。



健康増進クリニック 院長
米国公衆衛生学博士
医学博士
水上 治
(みずかみ おさむ)

1948年函館市生まれ。73年弘前大学医学部卒業。78年東京衛生病院内科勤務(06年6月退職時、健康増進部長)。85年東京医科歯科大学で疫学専攻、医学博士。94年米国ロサンダ大学院卒業、公衆衛生学博士。06年7月より健康増進クリニック院長。国際統合医学会常任理事、心身医学臨床研究会理事、日本統合医療学会評議員、JACT(日本代替・相補・伝統医療連合会議)誌編集委員、日本ホルミシス臨床研究会会長、生態学的栄養学研究会会長、Orthomolecular Medicine 日本支部理事、日本腫瘍学会理事、また、サプリメントの科学的評価を進めるEBM for Natural Products 推進協議会理事長ほか。

西洋医学と代替療法を統合

— 先生は、統合医療の先駆者として活躍されていますが、統合医療とはどういうものなのでしょうか。

一言でいえば、西洋医学と代替療法の良いところを組み合わせる医療です。がんの場合、これまで西洋医学による三大療法(図参照)が中心でしたが、それががん治療は進歩したのかというところではない。一世紀前の乳がん生

優れた最新の専門知識と技術を持つとともに、患者の立場に立つて考える心を持った医師。そんな信頼に足る医師に巡り会えた患者や家族は幸せです。今、求められている「患者中心の医療」を実践する医師のひとり、水上先生です。早期から統合医療に取り組み、予防医学活動を行ないながら、がんなどの難病治療に当たっていらつしやいます。先生が院長を務めるクリニック『健康増進クリニック』を訪ね、お話を伺いました。

患者それぞれの療法を選択

—西洋医学と代替医療の「ごっこ取り」をし
たりしないですか。

そうですね。三大療法と代替療法それぞれの最新の知識と技術がドッキングして初めて成功するものです。ですから、双方を意欲的に学ぶ医師でないとはならないですね。各療法の専門家とのネットワークづくりも必要ですし、人の心が理解できる人間としての感受性も重要です。患者一人ひとりにふさわしい組み合わせを判断しなくてはなりませんからね。

がん患者さんは、病気や死に対する不安だけでなく、仕事や家族など生活を取り巻くさまざまな要因によって大きなストレスがかかり、免疫力を低下させていることが多いのです。ですから、その方にとって最大のストレスが夫婦関係であれば、離婚をすすめることもありえます。一番重要なのは、あらゆる悩みか

ら開放されること。無理に頑張る必要はないのです。

—患者さんに接しているとうらやみ、一人の人間と接しているとうるさくなる。

医者には、病気を看るのではなく、病んでいる人間を看るべきです。西洋医学は、臓器の局所的な病変の分析や生体の化学的な分析に終始します。そうした分析手法が解剖や細菌学など医学を大きく進歩させたのは事実ですが、反面、人間という生命体を丸ごと看る、理解するといった視点を見失ったと言えますね。

予防医学で人生を豊かに

—最後に、「健康増進クリニック」というクリニックの名前に込めた先生の想いをお聞かせください。

たとえば、進行がんは治すのは大変ですし、治療に相当なお金もかかります。私はアメリカで予防医学を勉強しました。予防には、第



1次、第2次、第3次とあります。検診などで早期発見し、重症化を防ぐのは第2次で、後遺症や再発防止を目的としたリハビリテーションが第3次です。一番大事なのが第1次で、生活習慣や生活環境の改善、健康教育などによる健康増進を図り、疾病の発生そのものを防ぐことです。

—病気がなくなると、お医者さんが不要になりますよ(笑)。

それが究極の私の目標でもあるのですよ(笑)。予防医学をもっと広め、少しでも多くの方々が豊かな人生を送ってほしいと思っています。

—ここは、自分の人生を大切に生きるサポートをしてくれる場、とも言えそうですね。今日はありがとうございました。

『健康増進クリニック』水上先生へのご相談方法



電話予約が必要です。患者さんの病状を詳しくご存知の方の代診にも対応。前もって送付される問診表にご記入の上、診察日にお持ちください。

- 15分ごと5,000円(1時間まで予約可能)
- アトピー外来は15分ごとに3,000円(1時間まで予約可能)

初診の場合はできるだけ1時間予約を!

これまでの病歴・治療歴・生活習慣・今後のあらゆる治療方針の可能性などさまざまな側面から先生がご相談に応じてくださいます。

- 初診 1時間 15,000円

健康増進クリニック

〒180-0003 東京都武蔵野市吉祥寺南町1-8-10 エクセレンス吉祥寺203
TEL:0422-76-6767・0422-42-6836 FAX:0422-76-6768
Mailアドレス:h_pro2002@yahoo.co.jp

和風ハンバーグ

子どもも大人も大好きな定番メニュー、ハンバーグ。和風仕立てにして、大根おろしとポン酢でさっぱりといただきます。身体に良い植物性タンパク質のお豆腐と味噌、それにアガリクスも加わって、健康エッセンスいっぱいです。

●材料(4人分)

和風ハンバーグ

合いびき肉……350g
木綿豆腐……1/2丁
アガリクス……100g
ねぎ……1本
しょうが……1かけ
卵……1個
牛乳……大さじ2
パン粉……1/3カップ
味噌……大さじ1/2
塩……少々
こしょう……少々
ナツメグ……少々

トッピング

大根……小1/3本
しその葉……10枚
ポン酢……適宜



大豆の五目煮

昔ながらのヘルシーなおかず。箸休めやお弁当のおかずに作りおきしておくとお重宝します。肉より脂質が少なく低エネルギーの大豆タンパクのほか、野菜や海藻、きのこも栄養たっぷり。色々な歯ごたえが楽しめるのもいいですね。

●材料(作りやすい分量)

煮込む品目

大豆(水煮またはドライパック)……120g
昆布……20cm
にんじん……1/3本
ごぼう……1/2本
こんにゃく……1/2枚
アガリクス……50g

煮汁

だし汁(昆布の戻し汁とだし汁)……1カップ
砂糖……大さじ2
しょうゆ……大さじ2



ヘルシー料理レシピ

キング・アガリクスは、煎じた後も健康食材。
冷凍保存しておき、料理に役立てましょう!!

さんさんと輝く太陽のもと、肥沃な大地の栄養を吸収して育つブラジル産自然露地栽培キング・アガリクスには、β-グルカンはもちろんのこと、多彩な有効成分が含まれています(P.20参照)。煎じた後のキング・アガリクスにも、まだ成分が残っています。その成分を無駄なく活かして、栄養たっぷりの美味しい料理を作ってみませんか。

保存方法

①さいの目切り、みじん切り、細切りなどの使いやすい大きさに切ります。



↑さいの目切り



←抽出後のキング・アガリクス



↑みじん切り



↑細切り

②それぞれをラップに包み、さらに冷凍保存袋に入れて冷凍庫で保存します。



※冷凍保存したものは1か月以内に使うようにしましょう。

キャベツときのこのさっぱりサラダ

免疫力を高める効果が期待されるキャベツ、きのこがたっぷり食べられる一品です。茹でた鶏のささみや、シーチキンを加えると免疫力に欠かせないタンパク質も摂取できます。

◎キャベツには発がん物質を解毒する酵素を活性化する、イオウ化合物(インチオシアネート)が含まれています。

◎きのこには免疫パワーの多糖類であるβ-グルカンが含まれています。

免疫力アップ
レシピも
ご紹介!!



●材料(4人分)

- キャベツ 中6枚(300g)
- しめじ 1パック(100g)
- エリンギ 1パック(100g)
- 油 大さじ1
- 万能ねぎ 1袋
- 塩 小さじ1/4
- ごま油 大さじ1

作り方

- ①キャベツは5~6cmの角切りにします。
- ②しめじは小房に分け、エリンギは約4cm長さにし、3~4mmの厚さに切ります。
- ③万能ねぎは4~5cmの長さに切ります。
- ④フライパンに油を熱し、しめじ、エリンギを中火で1分炒めます。キャベツを加え混ぜ、蓋をして中火で1分ほど蒸したら器にとりだします。
- ⑤④の粗熱がとれたら、に万能ねぎを加えて混ぜ、塩とごま油で調味します。

鶏肉のザーサイ炒め

低脂肪で、良質のタンパク質を多く含む鶏肉を、しゃきしゃきした歯ごたえのザーサイなどと一緒に炒めた一品です。とろみのついたスープの深い味わいが口に広がり、ご飯もすすみます。ザーサイは瓶詰めなどの味付でないものを使用しましょう。

アガリクスを
使って
もう一品!!



●材料(4人分)

- とりもも肉 中2枚400g
- 塩・こしょう 各少々
- ザーサイ 50g
- アガリクス 50g
- さやえんどう 40g
- オイスターソース 大さじ1
- 酒 大さじ2
- しょうゆ 小さじ1
- 塩・こしょう 少々
- スープ(固形チキンスープの素1コ+湯) カップ1
- サラダ油 大さじ2
- かたくり粉 小さじ2

作り方

- ①ザーサイは水洗いし、薄切りにして5~10分水にさらします。
- ②鶏肉は4~5cm角に切り、塩、こしょうで下味を付けます。
- ③アガリクスは薄くスライスします。
- ④さやえんどうはへたと筋をとり、斜めに2つに切ります。
- ⑤中華なべを熱してサラダ油大さじ2を入れ、鶏肉を約3分炒めます。ザーサイ、アガリクス、さやえんどうを順に加えてサッと炒めます。
- ⑥Aの調味料を加えて一煮立ちさせます。かたくり粉小さじ2を水大さじ2で溶いて加え、ざっと混ぜてとろみを付けます。

INF研究会から

お知らせ

『INF研究会』から『気血水研究会』へ

INF研究会は、「健康に最高に良いものを世界から」をモットーに、有益な情報の発信などに努めてまいりましたが、この活動をさらに拡大し、皆様によりお役に立てるようにと、NPO法人「気血水(きけつすい)研究会」として再出発する準備を進めております。

ご存知のようにNPO法人は、社会的使命を達成しようと活動する非営利の組織団体です。気血水研究会は医療現場や研究の最前線でご活躍の先生方を中心に組織を編成し、広く一般市民の方を対象に、身体を維持する三本柱の気(生命エネルギー)・血(血液)・水(水分)を考慮した「未病医学(未病とは健康と病気の間、半健康な状態)」に根ざした活動を行ないます。

具体的には、

(1)未病医学に関する調査研究事業

①未病医学と生活習慣病との関連性、発見方法などの調査研究

(2)未病医学に関する普及啓発事業

①抗加齢医学、医療、保健、栄養に関するシンポジウムおよび講習会、セミナー、相談会などの開催

②抗加齢医学、医療、保健、栄養に関する講師派遣

③機関誌、研究報告書、抗加齢医学、医療、栄養に関する啓発書の発刊

④ホームページの開設、運営

⑤食事、運動、健康食品を活用したイベントなどの開催

(3)健康的な生活を目的とする団体との情報交換およびネットワークの構築事業

(4)その他目的を達成するために必要な事業を行ないます。

今後の活動にご期待くださいますとともに、より一層のご支援のほど、よろしくお願い申し上げます。

2006年8月吉日

INF研究会

ノーバビーダ健康資料室

免疫力アップのための「簡単ツボ刺激」

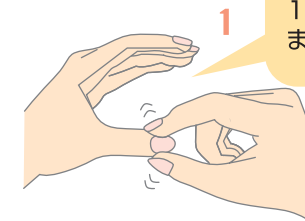
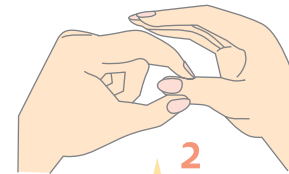
日常生活で実行しやすく、簡単に行なえる免疫力アップの方法をご紹介します。ツボを刺激する方法です。

- 免疫力に関係したツボは、爪の生え際にあります。これを「井穴(せいけつ)」といい、神経の末端を意味するとともに、身体中のツボが始まる場所でもあるとされています。
- 西洋医学から見ても、爪の生え際は動脈と静脈が入り替わる場所であり、この部分を刺激するとポンプの役割を果たし、心臓へ戻る静脈の血流が良くなり、その刺激で心臓から出る血流もアップすると考えられます。
- その結果、全身の血液循環が良くなり、免疫力の向上につながるというわけです。

ココを軽く揉んで刺激しましょう。



右手で左手の親指から順に小指まで揉む。1、2のリズムで軽く揉みましょう。



今度は左手で右手の親指から順に小指まで、軽く揉みましょう。



朝起きた時に1から3まで両手両足の指を1セット、夜寝る前にも1セット。1日2セットしましょう。

手の次は足の指も。手と同じ要領で両足の指を軽く揉みましょう。