



漢方自然療法の活用でセルフメディケーションを

## がんを防ぐための新12か条

国立がん研究センターがん予防・検診センターがまとめた「がんを防ぐための新12か条」が、がん研究振興財団から公開されています。『あなたをがんから守るのはあなた自身です』のタイトルのもとに次の内容が紹介されています。

- |                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| ① たばこは吸わない           | ② 他人のたばこの煙をできるだけ避ける |
| ③ お酒はほどほどに           | ④ バランスのとれた食生活を      |
| ⑤ 塩辛い食品は控えめに         | ⑥ 野菜や果物は豊富に         |
| ⑦ 適度に運動              | ⑧ 適切な体重維持           |
| ⑨ ウイルスや細菌の感染予防と治療    | ⑩ 定期的ながん検診を         |
| ⑪ 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を |                     |
| ⑫ 正しいがん情報でがんを知ることから  |                     |

これまで提唱されてきた「がんを防ぐための12か条」との違いは、禁煙を受動喫煙と合わせて2項目にわたって最初においたこと、早期受診と検診による早期発見を掲げたこと、さらに正しいがん情報でがんを知ることに加えたことです。

## ブレスローの「7つの健康習慣」を 実践してみませんか

肥満症や高血圧また糖尿病などの生活習慣病は、環境や生まれつきの遺伝的な要素にも関係していますが、食習慣(エネルギーや食塩の取り過ぎ、飲酒など)・運動習慣・睡眠・ストレス・休養の取り方などの生活習慣にも大きく関わっていることが知られています。

後者の生活習慣について、30年以上前に行われた研究結果から、「ブレスローの7つの健康習慣」として広く世界に知られているものがあります。

### ブレスローの 7つの健康習慣

- ① 喫煙をしない
- ② 定期的に運動をする
- ③ 飲酒は適量を守るか、しない
- ④ 1日7～8時間の睡眠を
- ⑤ 適正体重を維持する
- ⑥ 朝食を食べる
- ⑦ 間食をしない



これは米国・カリフォルニア大学のブレスロー教授が、生活習慣と身体的健康度(障害・疾病・症状など)との関係を調査した結果に基づいて提唱されています。そして上記の7つの健康習慣の実践の有無によって、その後の寿命に影響することが分かって

いるのです。

例えば、45歳の男性において、7つの健康習慣のうち6～7つを実施している人の場合はあと約33年生きられるが、実施していないか、もしくは3つ以下を実施している人の場合にはあと約22年しか生きられないといった具合です。

上記の7つの健康習慣はどれも特別なことではありませんが、同時に「分かっているけどなかなか」実行できないこともあります。また、育児・仕事・社交など、さまざまな理由で実践が難しい場合もあるでしょう。しかし生活習慣病を予防し健康を保持するためには、各人が主体的にこれらに取り組んでいく必要があります。

従って時には日頃の生活を振り返り、上記の7つの健康習慣が実践できているかを確認してみるといいでしょう。

そして、もしも実践できていない場合には、ひとつでも出来るところから実践してみたいかがでしょう。

【厚生労働省e-ヘルスネットから】



## 暦の話 (二十四節気)

とうし 冬至 12月22日(火)

「日短きこと至(きわまる)」という意味です。別の言い方をすると、この日は一年で最も夜が長いということ。

そのため、昔の人々は冬至の日は「死に一番近い日」と考えており、その厄を払うために、カボチャやお汁粉を食べて体を温め、無病息災を祈っていました。この習わしは現在も続いています。

※これは北半球の話で、南半球は逆です。

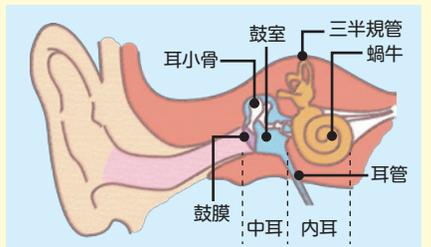


## おもしろ!体のしくみ 耳

漢方では「耳は腎臓の窓口」といい、耳の不調は腎臓の機能低下を疑います。耳は、外耳、中耳、内耳の三つの部分から構成され、音を聞くことと、体のバランスを取るという二つの役割があります。

鼓膜は外耳と中耳の境となっていて、伝わってきた空気の振動を、中耳にある三つの小さな骨(耳小骨)に伝える役目をしています。音の伝導がうまくいこう

に耳小骨を収めている鼓室には空気が入っています。空気は気圧によって体積が変わります。中耳は、奥にある耳管という管によってのどの上部につながり、中耳の空気の出入りが行われます。飛行機やエレベーターで耳がツーンとなるのは、外耳側の気圧が変わり、鼓膜が気圧の低い方へ押されるために感じる現象です。つばを飲み込むと耳管から空気が抜けるので治ります。



### 耳の不快感症状【難聴】

難聴には大きく分けると伝音性難聴、感音性難聴、両方合わせた混合性難聴の3つがあります。一般的な難聴は老人性難聴ですが、これは加齢によって引き起こされる感音性難聴とされています。雑音等の聞き分けができなかったり、言葉が聞き取れない、間違っ

「食養相談室長のつづやき」  
(健康の館・かわら版)

健康って結局のところ、  
自力がカギなんだよね!

今年は本当に芸能人の「ガンの告白」が多い年でしたよね。二人の方は、告白からほどなく他界され、もう一人の方は闘病のため休業すると発表していました。

ガンも「生活習慣病」とされていますので、三人の方々のガンの部位は別々であっても、永年の生活習慣の中で間違いの積み重ねがあったのではないかと推測しています。

ところで、私共の「食養相談室」にもガンを含め様々な病名や健康トラブルにまつわる相談が持ち込まれます。

それらには、ある共通点がある事が判りました。「便通の異常」です。体内の状態を知る方法は多数ありますね。爪の色や皮ふ、舌の状態、目、尿、それに体温や血圧etc、中でも「便」(ウンコ)は体の調子を実に私たちに伝えてくれるものの代表といえます。コロコロ便、軟便、硬い便、著しく悪臭の便、水溶便etc、朝3~4cmの便が1回しかないのに、「毎日ウンコ出ていますか?」と問いますとね、皆さん“ハイ出ています!”と自信を持って答えてくれます。



ハッキリ言うと、これは本当に出ているとは言えないですね。読者の皆様方は、太くて長いウンコが、ストーンと毎日でることの爽快感を体験していると思います。断言しておきますが、「ウンコ」はとりわけ太くて長いのが体調良好のバロメーターです。

「人間ドックの検診」の重要性を色々な人が語っていますね。否定はしませんが、まず最初に「生活習慣」の改善があるべきで、ドックで放射線を浴びるのは必要な時に限定すべきです。

ちなみに、胸部X線1回の照射で1日半、CTスキャナー 1回で1ヶ月半、胃の透視では何と一年半寿命が縮むということです。PET(ペット)もマンモグラフィーもまぎれもない放射線です。浴びると「活性酸素」が過剰に発生し、細胞(遺伝子)異常のリスクとなり、それは発ガンのリスクにつながるかもしれません。原発事故の放射線の怖さを口にしている、人間ドックの放射線を何の疑問もなく毎年1~2回受診している人は本当に多いね。

まずは生活習慣病の予防とその対策こそが大事なので、どこに問題があるのか、その誤りの発見と、的確な改善策こそが急務だと思います。自分では中々判りにくい人は、お近くのフードコンサルタントのいる「自然食品店」や「低分子ミネラル食品」を取り扱っているお店に気軽に相談してみてください。

今年もあとわずかになりましたね。スーパー ST(林方シリーズ)の愛用者の皆様、来年もまた「太く、長~いウン」が続きますように!!

【(有)健康の館・五十嵐杉雄様から寄稿いただきました】



本紙の内容についてのお問合せは発行元又は下記取扱店までお願い致します。

特殊セラミックとは、テラヘルツとラジウムの両方の特性を生かした温熱素材です。

じん  
「腎」の季節は  
立冬(11月8日)~  
立春の前日(2月3日)

りんぼう じん  
林方シリーズ 腎系



冬は腎臓の季節です。大切な腎臓を手助けしてくれるのが「林方シリーズ」のTTです。乾燥・低温の過酷な環境の中で過ごすためにも、体を暖かくすることと、TTを補給しておくことをお勧めいたします。

お客様のご相談から

10代の時から便秘。便秘薬使用で2~3日に1回の排便。  
17~18才の時に坐骨神経痛になり、激痛が1週間続く。30代後半の時、高コレステロール、高中性脂肪と指摘された。



アドバイス

- 長い期間便秘薬を使用しているため自力で排泄が困難になっていると思われます。「スーパー ST」と「通容」を併用してください。1日に【スーパー ST】7粒×2回、【通容】5粒×2回
- 坐骨神経痛については、頸椎の血流が悪いようです。これが原因で、肩、肩甲骨、首まわりのリンパに影響して、肩こり、頭痛も感じていると思われます。スーパー STは血流改善に期待できますのでしばらく続けて下さい。また、スーパー STを口の中のみ砕いて利用してみるとより効果的です。排便ができるようになりましたら、便秘薬は控えましょう。

経過

2ヶ月過ぎたころ、便秘薬はほとんど飲まなくなった。そして3ヶ月経過するころには【通容】も止めた。体に痛みはあまりでなくなった。現在はスーパー STのみ1日10~12粒。

特殊セラミックを使用した  
サウナのような温かさ  
じわっと 温

テラヘルツ & ラジウム

まるで誰かに包まれているかのような...

湿気をおびたじわつとした温かさが、サウナのような心地良さをあたえてくれます。

セラミックによる温熱作用で温かさが“じわつと”きます。

おなか・脚・腰・腕・肩にやさしくずっしりフィット...

お問い合わせは(株)アニメイトまで  
03-3636-2994