

近年、癌の研究（早期発見と治療）は大きく進歩していますし、「1mmの癌も見つけられる」との記事もよく見かけます。でもがん患者数も死亡者数も30年間に2倍に増えています。また「2才以上の人は、すべてがん細胞を体内に持っている」とも公開されています。そして年齢を重ねると癌の発症率も増えていきます。特に還暦近くになるとごく普通に聞かれます。要は若い頃は本人の自然治癒力でがん細胞の増殖を抑えて健康に維持できているものが、年とともにその力が低下し、がん細胞を抑えきれなくなって逆転し、発見・発症になるということです。

私も、高卒時まで虚弱児に近く、また癌の血筋でしたので、人一倍ウエルネス＝積極的健康管理に興味を持ち、情報収集とウエルネスの実行に取り組んできました。

私は80才になったとき、自分の元気を前面にこの「ウエルネス」の啓蒙に力を入れる人生計画を持っているのですが、おそらくその頃には私の親しい同世代の友人の半数は欠けていることを心配しています。ただ彼らは意外？と成り行きに任せているようで、特に積極的健康に取り組もうとしていない方が多いように感じられます。

最近目にとまった複数の本に同じようなことが書かれていまして、しかも非常にわかりやすく著者のホスピタリティ（心から相手を思いやる行い）を感じましたので、今回ご紹介することにしました。

今回お薦めの本「血流がすべて解決する」著者：漢方薬剤師・堀江昭佳（サンマーク出版）
ウエルネスに興味のある方は「健康で長生き」にメリット大と思います。

主な点は、

1. 体の免疫機能の60～70%は腸の働きによる。つまり腸の機能を最大限活かすべき。
2. そのため、断食の薦め！ 著者は「1週間夜食抜き」の簡易断食が安全で効果的。
3. 私は、TVで見かけた「朝食抜きを日常的に実行」で体調アップを感じています。

朝食は別紙のトマトジュース（固形物無しの液体）＋ヨーグルト＋オメガ3油を毎朝。
オレンジジュースはダメだそうです。

1日2食、その間隔を片方18時間あける。Pm6夕食として次は翌日の昼食まであける。
胃カメラの前日夜食を摂らないと腸内がきれいに映ります。この状態が腸が正常に働ける状態とのこと。慣れると毎日でも苦になりません。モトクロスの練習に行くときのみ朝食に炭水化物を摂って行きます。

朝食を食べないと脳の働きが悪いと感じられる方は、本のように夜食抜きの簡易断食が良いと思いますが、私は現時点では朝食抜きを・・・をしています。

※ 腸の健康度に関連して、便秘・糖尿病・メタボ・喫煙の人に対して、従来はアドバイスする気にもなれなかったのです。理由はすべて自分で予防も治癒もできる内容だからです。

でも、この本の内容を実行して行けば、すべて解決できると思っていますし、実に納得できるように親切に書かれています。行動のきっかけになればと期待しています。

また近年私が参考にしている本&方法など、下記に書き出しますので、興味のある方は購入・実践されると体調アップの実感が得られると思います。（順不動）

1. 「細胞内診療・旭丘光志著・メタモル出版」& マイナスイオンの治療器（エナジー）
通常の間ドッグと異なり、人の免疫機能、抗酸化度、酸・アルカリ度など7項目を血液検査から診断し、自然治癒力等を点数で評価します。各5点×7項目＝35点満点で平均点と項目別に対策を指導してくれます。

私は遺伝子検査も受けましたが、対策をいかに・・・と考えると意義を感じませんでした。この細胞内診療は、がん末期で平均点を大きく下回っていた人が、なんと28点まであがり（私が21点）、がんの再発の心配なしとお墨付きをいただいた方もみえます。

脳梗塞後植物状態の患者さん（現在は退院）のことや、痴呆患者の脳の毛細血管の増加の事例写真も見られます。

堀口医院（堀口 博 理事長） 〒762-0025 香川県坂出市川津町 3329-14
Tel.0877-45-8686
（株）イルムサイエンス 〒160-0023 新宿区西新宿 8-19-1
細胞内診療のセミナー企画、症状に応じた治療器の使い方等を担当。

私は、4回受けており、この治療器も使っていますが、
結果：体温の重要性を知って以来、低体温（20年来 35.4℃）が赤ワイン・生姜等で変化無しであったのが、35.9℃まで回復。肌の潤いの向上、モトクロスのレース後 300 km以上の帰路運転時の疲労が軽くなりました。スポーツ時と異なった体力アップを感じました。（細胞内診療 or 堀口医院で Web 検索）

昨年検査に行ったとき、久しぶりに脳の MRI も撮ったのですが、毛細血管等羨ましい位の状態ですと・・・、多分エネルギー使用の成果が大きいと思います。

このとき、自律神経の不具合を指摘いただき、下記の小林弘幸先生の「なぜこれは健康にいいのか？」という本を復習していますが、モトクロスをしている限り好ましい状態にはなれないかも？ 呼吸には意識していますが・・・

他に同じく堀口先生執筆の「病気の根を抜く医療・アピックス」もお薦めです。末期・・・の方も希望が持てると思います。

2. TVでお馴染みの南雲吉則 Dr.の本

① 「命の食事・主婦の友社」 ② 「奇跡の家トレ・マキノ出版」 ③ 「実年齢より 20 才若返る・PHP 文庫」

① は内容が濃く抜粋しきれません。血液・・・の本と同じく保存版として購入の価値があると思います。③でも空きっ腹になってから食事・・・と書かれています。（南雲先生は 1 日 1 食、私は 2 食にしました）

TV で南雲先生の話す時間を増やして欲しいと思っていますが、他の先生の内容も「目からウロコ」が多くて・・・最近の番組ありがたいです。利用しましょう！

3. ホルミシス（＝ラドン、ラジウム、玉川温泉の岩盤浴）

Web 検索してください。私は玉川温泉の本を 60 冊買って知人にプレゼントしたこともあり、機能は知っていましたので、この成分をコーティングしたシートとか肌着なら便利で有難いと使っています。営業に来られた人の前で「オーリングテスト＝後記」をしたところ、はっきりと指に力が入りましたので、簡単に判断できました。

先の低体温が約 1 週間で 36.5℃になり、以後安定しています。理想値は 37℃弱らしいです。体温測定は朝、起床前と決めています。

モトクロスの遠征時は持参しますし、部分的筋肉痛（腰痛・膝痛）の場所に切片を当てたりして利用していました。慢性的な故障に効果があるようですが、打撲直後は逆効果のようです。血流測定をすると即血流が良くなるのが確認できました。高価な器械ですので買えませんが・・・

4. オーリングテスト

これも Web 検索してください。知っておくと便利です。サプリのウソは簡単に見破れます。「薬でなく食品ですから安全ですよ」というサプリは敬遠した方が無難です。医薬品の方が確実で安全です。正しく使えば・・・ですが。

20 年以上前に知る機会がありましたが、ビッグサイトの健康博覧会出展の業者は、質問す

ると自信を持って「強く出ます」と。最近プロ野球の選手がネックレスをしているのを見かけますが、恐らく装飾のつもりでなく、この機能のためと思います。参考までスケートの羽生選手は、私と同じネックレス（次の研究会会員の製品）を使っています。

5. 生体エネルギー研究会（生体システム実践研究会）

Webで見ますと、中傷内容も見られます。私の想像では、「電磁波の有害性を隠したい人たち」と思いますが証拠はありません。電気関連は大きな業界ですが、ヨーロッパでは電磁波の有害性は公表されています。日本では何故かタブーで表に出てきません。

この会に入って20年強になり、理論は難しいのですが製品の機能には安心感を持っています。

最初に驚いたのは浄水器で、25年ほど前に購入しました。それ以前「アルカリイオン浄水器」を2年程使っていました。水のおいしさは実感できましたが、健康度の変化は無し。相変わらず年5~6回扁桃腺が腫れ、ヘルペスも同頻度で、常時塗り薬を持っていたほどでした。

その後、研究会の浄水器の台所サイズを購入しましたが、なんと直後から10年間風邪も引かなくなりました。但し冬でも1日2L、水筒も携帯していました。

その後、他の浄水器を薦めてくれる人がいて、一時それを使ってみたり水素水を飲んでみたりと横道にそれかけたりしましたが、現在は研究会の製品に戻って落ちついていきます。

無駄遣いをしてしまいました。

この浄水器の大型をプールに使っている施設で、アトピー性皮膚炎の方も気持ち良く泳げるだけでなく、アトピーが軽くなって行くそうです。市営でも何カ所も使っている自治体もあります。毎日のお風呂へも使うと更に治って行くと思われれます。

歯磨きもありまして、使い出して22年間、新しい虫歯ができていません。このまま最後まで自分の歯で行けるかもと期待しています。他に電気関係も凄い効果なのですが、少しずつ導入していきます。

6. 体カトレーニング方法では「ワールドウイングの初動負荷理論」

22年前、ボクシングの井岡弘樹さんに誘われて鳥取本部と一緒に合宿トレーニングに行ったことがきっかけでした。「目からウロコ」でしたが、遠方のため方法のみの実践でした。ここ10年来に開発された新型マシンは医療用器械として認可されているようで、スポーツの世界だけでなく、医療のリハビリに大きな成果を出しているそうです。私も1.5年前合宿に行って体調の向上を実感し、その後名古屋と小牧市の同経営者のジムに週2回通っています。毎日通えれば更にアップできるのですが遠方（片道70km）のため残念です。合宿時は1日4時間×4日で、筋肉痛ゼロで柔軟性が増しました。また体の動きが速くなったようです。普通では疲労が残って反対に鈍くなります。この成果は私の年齢（71才）ではあり得ないことです。

近くにこのようなジムが欲しいのですが、インストラクターが不足気味とか・・・

将来の「介護を受けない元気で長生き・・・＝医療費の削減」を考えると自治体で作ってもメリットがあると思います。肉離れの故障が常識の8倍のスピードで治癒するそうです。

この合宿以前、長年正座ができず、恐らく永遠に・・・？と覚悟していましたが、合宿直後から全く違和感なく正座ができています。特に膝のトレーニングをしたわけではないのですが走っても痛みがありません。

イチロー選手や山本昌さんの長持ち・パフォーマンスは、このトレーニングの成果が大きいと思います。

私の場合でもモトクロスの練習後、夜この筋トレに行きますと翌日疲労が軽いのです。友人は「ええ、まだこれからジムトレ・・・！ 年を考えてよ！」と呆れられますが、とにかく凄いです。

7. ①「酢しょうがの作り方」と ②「トマトジュースとヨーグルト」

両方ともテレビで見かけてメモし、Webで確認補足したものです。

結構ご存知の方がみえましたが、体験効果は実感しています。

8. 酵素サプリ

数年間酵素サプリを飲んでいましたが、最近やめました。3000種の体内酵素は体内でアミノ酸から複雑なメカニズムで作られるもので、サプリで摂っても同様の酵素になるとか、効果が出た治験はないとのこと。中には大きな大根の写真で宣伝している酵素もありますが、大きく育っても細胞数は同じで、それより元素・栄養素が増えているか否かが重要とのこと。近年の野菜も成長や糖度が増してもホウレンソウのように鉄分が半分以下とか・・。こういったことを研究して欲しいですね。
先の研究会が元素量を計測できる研究施設を作っているそうですので、野菜や果物を買うとき、そういったデータ表示を見て選べる時代が来て欲しいと感じます。生産者がわかるだけでは判断しかねます。食用酵素水には興味がありますが、まだ未使用です。

9. 医師が薦める本物の健康住宅＝有機化学物質ゼロ宣言の家

先の生体エネルギー研究会の会員でもあり、つい先日初めてセミナーに参加しただけですが、これも「目からウロコ」でした。中心の澤田升男先生は、かなり苦労されたようですが、今後拡大していくことを期待しています。これも Web 検索で確認してください。

「人の健康に良い」だけでなく「独特の免震構造」「内外装とも汚れにくい理論」etc. 古民家の耐用年数が長く、近代建築のほうが30年そこそこ・・、ローン完済までにリフォーム（特に修繕）が必要とか・・、アメリカに進出した日本のある大手建築会社が興味すら持たれなく売れない・・他、面白く聞き入ってしまいました。

近日10月9日（日）Pm1:30～ 首都大学東京名誉教授の星先生の講演会に行きますので、興味のある方はその後ご連絡ください。

10. 効果的なウォーキング

ウエルネスの3要素は「食事」「睡眠」「運動」ですが、その運動も基本は緩やかな運動なのです。でも狙うべきところがありますので別紙のように書き出しました。

11. 「なぜこれは健康にいいのか？」（順天堂大学病院・便秘外来：小林弘幸先生著・サンマーク出版）

TVで貴重なアドバイスを頂いていますが、私が特に記憶して実践していることは、自律神経のバランス（交感神経と副交感神経）の内容で、読んだ後意識して「副交感神経優位」のために深い腹式呼吸を心がけています。がんに縁の深い方必読です。対策は先の「血液・・」と共通のところも多いです。やはり胃と腸の正常化は欠かせないですね。

追記 先の南雲先生、小林弘幸先生、もしかしたら120才まで元気で生きられるかも知れませんが。私は110才に決めています・・、楽しみです。

古田 信弘
Mp.090-7317-2767
smiley@m-m-s.so.jp



(株) メディカル・マネジメント・サポート
〒441-8057 豊橋市柱七番町101
Tel. 0532-48-9370 Fax. 48-6362
www.m-m-s.co.jp www.green-c.jp
info@m-m-s.co.jp