

馬場直次郎君 所用あって早退させていただきます。天気も良いのでニコニコです。

北 鼓 隊 2月11日、中央公民館で行なわれました「建国記念日を祝う会」に出演して来ました。謝礼の一部をニコニコBOXに、

ロータリー財団ボックス：

山口龍二君

卓 話：「健康について」 長谷川博一会員



皆さんは健康について深い関心をもっていらっしゃると思います。私も自分では関心をもっているつもりですが、今回ある1冊の本を読みまして、自分の持っている健康についての知識とずいぶん違うものを感じました。その本のことは後ほど紹介させてもらおうと思っています。

まず、関心度のチェックとぐらいに考えていただければ良いと思いますが、10ヶの文章についてまちがっているか正しいかということをお考えいただきながら聞いていただきたいと思います。

1. 血液はサラサラしているよりドロドロの方が良い。
2. 動物性食品は多く取ったほうが良い。
3. 牛乳を飲むことは骨そしょう症の人には良いことだ。
4. オナラが非常にくさいのは健康の証拠である。
5. 成人の人体の55%は水である。
6. ストレスは健康を害することになりやすい。
7. 過度な運動は体内に活性酸素を発生させるので、その対策が必要である。
8. 良い水を多く飲むと血液がサラサラになり、よく流れて良い。
9. たばこのニコチンは毛細血管をけいれんさせる。
10. アルコール（ビール、お酒、ウィスキー）ははじめは血管を拡張するが、3～4時間後に血管をけいれんさせ、毛細血管もちぢめてしまう。

以上ですが、正解を求めるばかりでなく、自分の健康についての意識について考える材料になるのではないかと思います。全問正解であればいちばん良い。私は関心が非常に高いという方。これも良いと思います。あまり関心がない方。いちばん悪いのは無関心でありましょう。

先ほどお話しました、その本を通して自分の健康ということについて考えさせられました。その本というのは『胃腸は語る』という本で著者は新谷ドクターです。先週の週報に佐藤啓策会員がコメントを載せていましたが、実は私も佐藤会員より紹介していただいてこの本を求めました。一読して、実に説得力があり、分かりやすく、また、今まで考えてもみなかったことが数多く書かれていましたので驚きました。是非この本を一読させることをお勧めいたします。

正解をお話しいたします。最初より5番目までが間違っていて、6番目から最後までは正解です。

1. 血液はドロドロしているのはよくないことです。サラサラしていてよく流れたほうが良いのです。

2. 動物性食品はあまり多く食べない方が体には良いです。
3. 牛乳を飲むことによって、牛乳の中に含まれているビタミンCが骨そしょう症の方に良いというのはちがいます。牛乳の飲みすぎこそ骨そしょう症をつくるのです。牛乳を飲みますと血中のカルシウム濃度がすぐに高くなるから、吸収がよいと言われますが、実際には、余分なカルシウムといっしょに必要なカルシウムや他の栄養素までも排出してしまうので、かえって困るのです。
4. オナラが非常にくさいというのは健康でなく不健康なのです。便秘になったり、腸の働きが悪いと腸内でよく消化されないものがくさり、毒ガスを発生します。それでくさいのです。オナラがへんなにおいになったら要注意です。
5. 成人の人体は約70%が水です。老人でも50~60%は水です。
6. ストレスは健康を害しますので、前向きな考え方が、その対処策であります。
7. 過度な運動は体内に活性酸素という悪い物質を出しますので要注意です。若い時はそれをうまく中和できますが、年とともにその中和する機能が弱っていくからです。
8. 良い水、つまり浄水機でつくられたきれいな水を多く飲むことによって、血液がサラサラになり、良く流れるので良いということです。
9. たばこの中のニコチンの化学作用で毛細血管をけいれんさせたり、詰まったりして赤血球や白血球やリンパ球が細胞のすみずみまで入って行って、ガン細胞を殺すことができないのでたばこを吸う人はガンにかかりやすいのです。
10. アルコール（ビール、お酒、ウィスキー）は飲んだ時、血液を拡張しますが、3、4時間続いた後はリバウンドといって、血管をけいれんさせ、毛細血管もしまってしまいます。するとたばこの場合とおなじように、赤血球、白血球、リンパ球等の流れがとどこおってしまいます。アルコールを就眠時にねむり薬のかわりに飲んで寝ると、大部分の人が4~5時間後に目がさめて、その後、ねむれなくなります。これもアルコールのリバウンドの作用です。アルコールは血液の流れを悪くし、動きをにぶくするわけです。又、たばこの場合と同じように、細胞のすみずみまで赤血球等が入っていてガン細胞を殺すことができなくなります。

この『胃腸は語る』の著者、新谷弘美ドクターは、25万人の方の胃腸を内視鏡で検査された先生で、世界ではじめて内視鏡を使ってポリープを切除することに成功したお医者さんです。1969年、30年前に。そして、この内視鏡による切除がガンの予防に大変良いということです。この先生は25万人の胃腸を内視鏡で検査して見てきて、おもしろいことに気づいたと言うのです。それは、顔に人の人相があるように、胃腸にも胃相、腸相があるということを見られました。そして、それを見ることによって、その人の健康状態が分かるということです。相がきれいな人はだいたい健康であるということです。

肉食の取りすぎは胃腸を悪くします。アメリカでは、肉こそ活力の源泉であると信じられていた時代がありました。日本でもまだそう思っている方がありますが、これは間違った時代おくれとも言えることです。アメリカでは1950~70年代のことですが、とにかく分厚いステーキ肉を食べ、それが丈夫なからだをつくると信じられ、高蛋白、高脂肪食が流行しました。こうした肉を常食としていたアメリカ人の腸を見て、おどろいたとのこと。腸は固く、短く、粘膜にもひだが多発して