岐阜県健康づくり講座テキスト

自分で表現しませる。

人体は「健康生産工場」

(財)岐阜県健康長寿財団

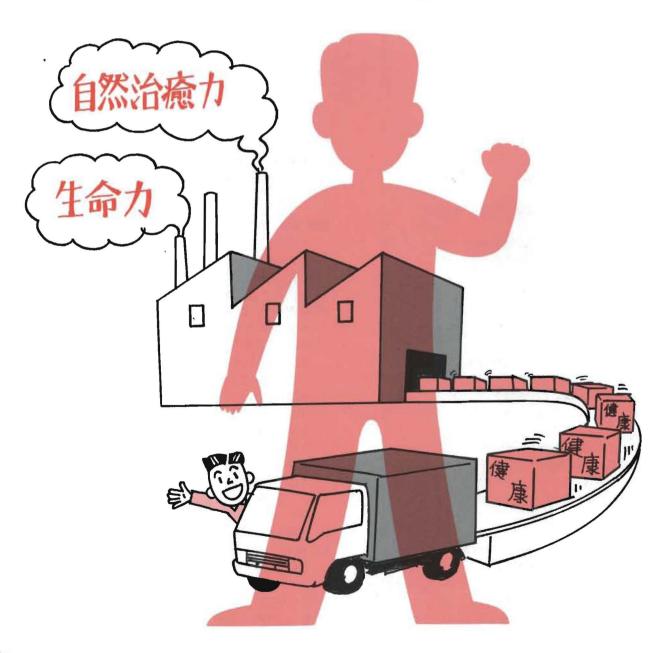
●目次●

- 1 444 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	``T_LL_TA_=E	0.1
●人体は「健康生産工場」	活性酸素を防ぐために	
●「健康生産工場」はどのようになりたっているか	具体的にはどうすればいいか・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
~効率よく稼働させるために 3	● ビタミンACE(エース)をとりましょう	
1.健康生産工場の設計(先天的設計図)・・・・・・・・3	●ビタミン剤などを活用しましょう	
2.健康生産工場の整備(後天的設計図)・・・・・・・・3	お茶は赤ワインより優れた健康食品	
3.健康生産工場の情報通信ネットワーク(生産ラインの制御)…4	・赤ワインがブームになったのは	
4.健康生産工場の防壁(バリアー)・・・・・・・・・・・4	• ポリフェノールはこんな食品に多い	
5.健康物質の生産(よい原料の確保)(効率的な生産)(医食同源)…5	• ごま1粒には牛1頭の価値が	
6.エネルギーの生産(必要な原料の確保と効果的な活用)5	・大豆食品をとりましょう	24
7.健康物質の供給 - 老廃物の排出(道路の整備・保全)(交通の円滑化) 6		
8.健康物質の活用(正確に、迅速に、効率的に、大量に) 6	Part. 4 笑う門には健康がくる~心身一如の実践(心は体の運転	
9.健康生産工場の司令センター	「よく笑う人はがんになりにくい」のはなぜ	
(工場の整備・運転を左右するのは結局は自分)(心は体の運転手)…7	• がんの「笑い療法」をご存じですか	
10.健康法の心得7	・なぜ笑うとがんが小さくなるのか	
	・心と体の健康は「心身一如」	
Part.1 体の流れをよくするために一好循環の保持	前向きな心~ポジティブ・シンキングは体を活性化する	
私たちの体の流れをよくしましょう	楽しい時間を持って、免疫力を高めましょう	
●「好循環」ってなに? ········ 8	• まちの広報紙に目を通してみましょう	
・流れの滞りが病気を作る・・・・・・	• 趣味でも目標をたててみましょう	
●流れをよくするにはどうすればいいのか9	•見直したい落語の効果	28
体の循環をよくするために10	・思い切り派手な服を着てみましょう	
●背骨などのゆがみをなくす	• 庭いじりはぼけ予防にも効果的	
運動により、循環をよくする ·······12	• ゾウの呼吸を真似てみましょう	
● 保温により、循環をよくする ····································	●音楽の1/fゆらぎの効果 ······	30
【コラム】	• アロマテラピーでリラックス	31
私たちの体を守るさまざまなシステム9	カラオケは優れた健康法です	: 31
コリはどうして生じるのか9	【コラム】	
	東洋医学にみる感情と健康の関係	27
Part.2 食·水·空気が健康を作ります~医食同源の励行	鼻から息を吸うと免疫力がアップする?!	31
健康は毎日の食習慣から		
●がんの6~7割は食生活改善と禁煙で防げます 14	Part.5 体の調子に注意しましょう~早期発見・早期治療の到	是行
空気と水で全身の活性化を	健診(健康診断)を受けっぱなしにしていませんか	32
● 森や林の空気を吸いましょう(森林浴) 16	健診結果を生活に生かしましょう	32
●人間の体の大半は水でできています16	●早期発見・早期治療がなぜ大切か	32
健康のための食事学	・健診を受けっぱなしにしていませんか	32
● 養生訓は食生活が中心 18	● かかりつけ医を持ちましょう	
● 長寿のための健康食とは 18	異常の早期発見に努めましょう	
バランスよく食べましょう 18	●体の異常を自分に聞きましょう	
● 腹八分目をよく噛んで	体重は健康のバロメーター	
食卓に「薬膳」の考え方ををとり入れましょう 19	血圧を毎日測定しましょう	
●旬のものを食べましょう	●動悸・息切れはありませんか	
丸ごと食べましょう	出血があったら要注意	
●不調なところと同じ食材を食べてみる 19	自分でチェック! 自分の状態	
【コラム】	●舌の異常(色、状態)····································	
「薬膳」の基本理論・「陰陽五行学説」について 15	● 東洋医学による舌の判定法	
寝る前の適度な水が健康を守ります	●目の異常(色、状態)····································	
健康にいい水はどんな水? 17	●便の異常(色、状態)····································	37
80歳まで20本の歯を19	爪の異常	37
香辛料を上手に使いましょう	● 尿の異常 ····································	37
	●精神疲労度チェックリスト(関谷式)	40
Part.3 体に錆を生じさせないために~活性酸素の除去	【コラム】	
人は酸素で生き、酸素で死にます 20	進む最先端医療・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	33
私たちの体と酸素 ·································20	O-リングテストで異常を調べる	38
● 活性酸素が病気や老化を作る 20	ツボを探し、治療効果を測定できるノイロメーター	
「活性酸素+脂質」が動脈硬化を作る21	新しい健康づくりのキーワード〜波動	

人体は「健康生産工場」

私たちの体は、病原体などの外敵や気温の変化に対応したり、ケガや病気から回復するために、つねに健康を保持しようとする力が生まれつき備わっています。この、体を健康な状態に保とうとする力はホメオスタシス(恒常性保持機能)と呼ばれていますが、例えてみれば、人間の体全体が自分で健康体に復元し、維持しようとする目的と機能を持った「健康生産工場」といえます。

この工場は「自然治癒力」や「生命力」を発揮するために、24時間毎日稼働し続けていますが、故障などのトラブルにより、工場が正常に機能できなくなれば、生産性(自然治癒力や生命力など)は衰え、健康を守ることが困難になります。つまり、「健康を守る」ということは、この「健康生産工場」が十分に機能を発揮できるように、日頃から綿密に保守・点検・修理をすることなのです。



「健康生産工場」は どのようになりたっているか

~効率よく稼働させるために

1.健康生産工場の設計(先天的設計図)

康生産の基本的な設計図は、生まれつき、細胞の 中に遺伝子として備わっています。これは父親の 精子、母親の卵子から受け継がれた設計図です。

この設計図(遺伝子)は、紙にではなくDNAと 呼ばれる物質に描かれており、必要な部分を必要 な時に読みとることで、工場の設備、機器などを造 り、また、機能させます。

遺伝子の働きを阻害しないような状態を保てれ

丁場では設計図に従って製品を作りますが、健び、設計図を十分に利用でき、工場の生産はフル 稼働できると考えられます。また、普段使ってい ない有益な設計図を引き出して利用することがで きれば、潜在能力として眠っている力まで引き出 すことができるかも知れません。

> 病気には、設計図(遺伝子)の描き間違いで起こ ってしまうものもありますが、最近は遺伝子療法 により、設計図の補正をすることも可能になりつ つあり、今後の発展が期待されています。

2.健康生産工場の整備(後天的設計図)

私たちの体は年齢が進むにつれて成長・変化し ていきますが、その理由の一つは遺伝子が目覚し 時計のように、段階的に稼働しはじめるためです。

しかし、健康状態は遺伝子の支配のみに左右さ れるのではなく、その時期にどのようなことをした か(整備)も大きく影響します。正しい生活習慣を身 につけ、資質を伸ばし、体質の改善を行うことなど は、いわば健康生産工場の整備といえます。

特に、中高齢期は先天的な素因、それまでの生 活環境や習慣などにより設計図に異常が起きたり、 設備や機器(血管、臓器など)が老朽化するなど、ト ラブルが起きやすい状態になります。

ですから、健康生産工場を発展させたり、効率よ く稼働させるためには、ライフステージ(年代)に合 った環境整備を行う必要があります。

◆ライフステージの変化と課題の一例

①母体·胎児期

この時期は脳をはじめ、体のすべての部分 の基礎を作る時期。母体は胎児が成長 するための環境なので、アルコールやたば こなど、胎児に悪影響を与える要素は避 ける。また、母体側から見れば、胎児にカ ルシウムなどをとられてしまうので、食事に は特に配慮する必要がある。



はさほど低下しない。

5高齢期

工場の効率が変わり、あまりエネルギ ーを必要としなくなるので、青年期の ような生活を送ると肥満をはじめ、さま ざまな問題が出てくる可能性がある。

工場の機能が落ちてくるため、日頃から

維持管理に注意が必要になる。ただし、

通常は司令センターである大脳の機能

②乳児期·幼児期

司令センターとなる大脳や神経系の発達の著し い時期であり、心理的な基盤や、生活習慣の基 本もこの時期に作られるとされる。好奇心を育て、 子どもとのふれあいを大切にし、嗜好が偏ること のないように食育を行うことが望まれる。

4)壮年期



③ 思春期·青年期



筋肉・骨格が発達、完成に向かい、内分泌系などの情報通信ネット ワークも整い、生殖可能な形に体が変化する時期。運動などで体を 鍛えることが望ましい。栄養の偏りなどがあると、中高年になってから悪 影響が出る可能性が高い。

3.健康生産工場の情報通信ネットワーク(生産ラインの制御)

工場を運転し、製造・流通を管理するためには、 各部門との連絡が密である必要がありますが、健 康生産工場にもそのための情報通信ネットワーク が備わっています。

健康生産工場は三大ネットワーク(神経系、内分

泌系、免疫系)による情報通信機能を備え、これらのシステムがそれぞれの特色を生かし、独立、あるいは相互に連係して機械設備(人体の臓器など)の働きを調整しています。

神経系の例

◆体を調整する3つのシステム

中枢神経(脳、脊髄) 熟さ=知覚神経→水心性(末端へ

①神経系(電気通信による情報伝達) ・神経細胞(電線)を使って情報を伝える。脳 (中枢の司令塔)のコントロール下にあり、最 も早く情報を伝える。

②内分泌系(ホルモンによる情報伝達) 血液の循環を利用して、ホルモン(書類)を 目標の器官(内臓や分泌腺など)に届け、情 報を伝える。脳や自律神経系も内分泌の 調節に関与している。

判断行動によるシステム) 蟻の集団行動に似た、主に白血球により独 自に体の異物を認識・破壊するシステム。 工場の管理を委託された警備会社に相当 する。はしかにかかったら二度とはしかにはか からないが、これは免疫系により、はしか(抗 原)の抗体が作られたため。

③免疫系(免疫細胞による細胞レベルの

4.健康生産工場の防壁(バリアー)

皮膚(角質層など)は工場の壁であり、病原体などの出入りを防いでいます。出入り口である目や口、鼻では、異物の侵入を防ぐために涙や唾液などの分泌液を出したり、粘膜の繊毛をほうきのように動かし、たんなどとして体外にはき出そうと

しています(クリーンルーム化)。また、胃では強い酸である胃酸を出して病原体を殺そうとしたり、腸ではビフィズス菌などの常在菌が悪い菌を増やさないように働いています。

5.健康物質の生産(よい原料の確保)(効率的な生産)(医食同源)

動物である私たちは、食物を消化管(□→食道 →胃→小腸→大腸)で分解(消化)し、栄養分を吸収して、必要な物質を合成しています。工場でよい製品を効率よく作るには、よい原料(食品)を、すべての生産物に対して過不足なく確保する必要があり、原料の量・質・種類が重要といえます。

また、健康物質の原料である各栄養素を効率よ

く吸収するためには、よく噛んで消化しやすい大きさにし(機械的消化)、胃液などでの分解(化学的消化)や腸内で常在菌が分解(細菌的消化)しやすいように暴飲暴食を控えることなどが大切です。

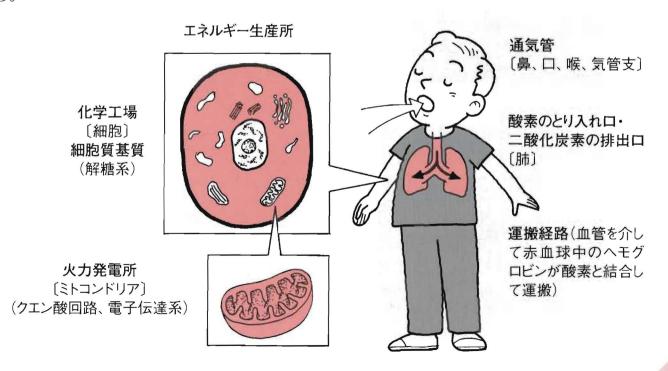
※よく噛むことは、唾液の分泌を促進するなど消化に役立つだけでなく、脳に刺激を与え、ぼけ予防にも効果があると考えられています。

6.エネルギーの生産(必要な原料の確保と効果的な活用)

健康生産工場の燃料としては、ブドウ糖を燃料 (石油・ガス)として燃やし、ATP(アデノシン3リン酸)などのリン酸化合物(電池)にエネルギーを蓄え、必要な場所でエネルギーをとり出しています。

私たちが呼吸で酸素を吸収し、二酸化炭素を排出するのは、酵素の力で体内で物質を燃やすときに酸素を使い、その結果、二酸化炭素ができるためです。

- ●エネルギー生産所では、激しい運動をしたとき など、酸素の量が不足すると、筋肉痛の元となる 乳酸を生産してしまいます。
- ※健康生産工場で効率よく酸素を吸収・使用する ためには、呼吸法が重要と考えられ、気功や禅 の効果も、呼吸の仕方に関係している可能性が あります。



7.健康物質の供給一老廃物の排出(道路の整備・保全)(交通の円滑化)

工場が円滑に稼働するためには、生産物や廃棄物の運搬・処理をスムーズに行うことが必要です。健康生産工場(人体)においては、血管、リンパ管が運搬経路であり、血液や血球、リンパ液に生産物や老廃物を乗せ、適切な器官に届けて処理しています。

ところが、コレステロールや中性脂肪などにより 血管に動脈硬化や血栓ができ、血液が流れにくくなったり詰まったりすると、その先の組織には必要な 量の酸素や栄養物を送ることができなくなります。 交通網が破壊されてしまうわけですから、ことは重 大です。安全な交通のためには通路の整理整頓が 重要なように、健康生産工場の道路や通路は、い つもきれいな状態に保つことが望まれます。

健康生産工場の道路・通路

血管、リンパ管



◆道路・通路を移動しているもの

- 血液 (液体成分(血漿)55%、固形成分(赤血球·白血球·血小板)45%)
- ●水分(人体の60~70%、脳の90%を占める)
- ●栄養素(たんぱく質、糖質、脂質、ビタミンなど)
- 老廃物(尿素、尿酸など)
- 無機塩類(ナトリウム、カルシウム、カリウムなど)
- ホルモン(成長ホルモン、インシュリンなど)
- ●血球(赤血球、白血球、血小板)

■リンパ液

- ・リンパ球
- ・リンパ漿

(リンパ管を通って血漿成分やリンパ球が循環している)

- ◆輸送エンジン
- → 心臓(ポンプ)流れがよくなかったりすると、圧力(血圧)が高くなる。
- ●筋肉(補助ポンプ)収縮により血液などを絞り出し、循環をよくする。

◆排出場所

腎臓(ごみ分別所)
血液中の老廃物、薬物や毒物をこしとり、膀胱を経て、尿として排出。

8.健康物質の活用(正確に、迅速に、効率的に、大量に)

健康生産工場で異常が生じたり、病原体が侵入してきたときには、工場内部のシステムだけでなく、外部から応援(薬など)を求めることも必要です。

実は、どのような工場も絶えずミスや故障と闘っているように、人体でも毎日、遺伝子や細胞に異常が生じたり、細菌の侵攻にさらされたりしています。

これらをちょうど戦国の合戦のように、日々免疫力などで修繕しているのですが、敵の軍勢が優勢になると、工場にトラブルが生じてしまうと考えられます。

一般の工場でも、大事故の予防のために異常の 早期発見・早期修繕が求められていますが、健康生 産工場も同様の対処が必要です。

異常への対処のために

①有害物質の除去

有害物質:紫外線、毒物、病原菌、活性酸素、

がん細胞など

除去方法:薬物の利用、化学療法、外科的処置、

免疫療法、漢方、民間療法、健康食品

など

②故障箇所の発見と修繕

- ◆故障の発見
- ●感覚器(目、耳、鼻、舌、皮膚)による察知→感覚神経→大脳による情報解析:認知
- ●健診など、定期点検による→「早期発見・早期治療」
- ◆修繕方法 西洋医学、東洋医学、補完・代替療法、対症療法、 間接療法、体質改善など

9.健康生産工場の司令センター(工場の整備・運転を左右するのは結局は自分)「心は体の運転手」

健康生産工場にいい設備がそろっていても、従 業員にやる気がなかったり、職場の雰囲気が前向 きでなかったら生産性は上がりません。維持管理 も怠りがちになるかも知れません。

「病は気から」という言葉がありますが、司令センターがしっかりしていなくては、工場も十分な機能を発揮しない可能性が高いのです。自分が工場の司令官であることを自覚し、整備・運転を気を引き締めて行うようにしましょう。

司令センターの3つの側面

- ①大脳(神経の中枢として、情報を知覚・認知し、行動をとる。)(脳内ホルモンなどで、気分を活性化して、身体の能力を高める。)
- ②心(個々の細胞と全身との調和を図る)(人間集団の中の安定感)
- ③気(健康とは「元気」という気の「場」を創り出すこと。「弱気」「病気」「活気」など、気の集まる場をどう作るかで工場の状態は異なってくるとされる。「気力」でよい「気」の場を創る。宇宙との同調を得る。)

10.健康法の心得

健康生産工場が先天的設計図通りに能力を発揮し、また、後天的設計図のトラブルを防ぎ、よく整備するよう心がけることが、「健康法の心得」といえます。

工場が故障なく、効率よく稼働を続けるためには、次頁以降で説明する、次の5つの心得を実践するようにしましょう。

①健康生産のサイクルの環境をよくする(「好循環の保持」→8~13頁)

- ②健康生産によい原料を確保する(「医食同源の励行」→14~19頁)
- ③有害物質の中でも悪性の活性酸素を除去する (「活性酸素の除去」→20~25頁)
- ④司令センターが工場の運転をよりよい方向に誘導する(「心身一如の実践(心は体の運転手)」→ 26~31頁)
- ⑤障害は早めに感知して早めに修繕する(「早期発見・早期治療の実行」→32~40頁)



体の流れを よくするために

~好循環の保持

私たちの体の流れをよくしましょう

「好循環」ってなに?

私たちの体の中を血液が循環する(心臓から送りだされ、血管を介して体の隅々に流れ、また心臓



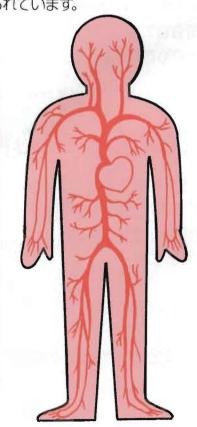
に送り返されてくる)ことはご存じのことと思います。しかし、体の中を流れているのは血液だけではありません。リンパ液などのほかに、東洋医学では「気」が流れていると考えられています。この流れがスムーズにいっている状態を「好循環」と呼ぶことにします。

流れの滞りが病気を作る

動脈硬化が進むと、脳卒中や心筋梗塞などが起こりやすくなります。これは血液の流れが悪くなり、臓器などに負担がかかったり、血管が詰まって流れが止まることで、その先の組織(脳や心臓など)が死んでしまうためです。また、東洋医学では気の流れなどが滞ると、元気がでなくなったり、自然治癒力が下がり、病気や未病(病気前の状態)にかかってしまうとも考えられています。

体にあるさまざまな流れ

主な流れ	流れる道	流れに含まれるもの
血液の流れ	血管を通じて	赤血球(酸素)、血小板(止血)、 白血球(免疫)、水分、栄養、 ビタミン・ミネラル、ホルモン など
リンパ液の流れ	リンパ管などを通じて	リンパ球、リンパ獎など
気の流れ	経絡を通じて	気など生命エネルギー



流れをよくするにはどうすればいいのか

血液の流れをスムーズにするには、動脈硬化を 予防する、血行をよくする、血液を流れやすい状 態に保つなどが必要です。そのための方法として、 健康的な食生活、適度な身体活動、心身の休養な どが一般にいわれていますが、体のゆがみやひず

みを直すことで、体内のさまざまな流れを促進す るという健康法も大切です。

8頁~11頁には、体のゆがみやひずみを修正し、 体内の流れを促進するといわれる方法が紹介して あります。このようなもののうちから自分に合った 健康法を選び、毎日の生活にとり込んでください。

私たちの体を守るさまざまなシステム

私たちの体は、主に3つのシステムが働いて、体を ちょうどヤジロベエのようにバランスをとっています。役立つと考えられます。 これをホメオスタシス(恒常性保持機能)といいます。

体のシステムのどれかに異常が生じると、体の内部 調整しています。それぞれのシステムは、絶えず体のの環境を整えることができなくなり、病気などを発病し 状態をチェックして、体がいい状態でいられるように、 ます。好循環を保つことがこのシステムを守ることにも

体を調整する3つのシステム

神経系	脳から手足を動かす指令などを伝えたり、痛みや温度などの 情報を脳に伝えます。
内分泌系	目標の器官に情報を伝え、機能や血糖値などを調整したり、成長を促進したりします。
免疫系	免疫細胞などのネットワークで、病原体などの侵入を抑えます。

※詳しくは4頁「3.健康生産工場の情報通信ネットワーク」を参照してください。

コリはどうして生じるのか

肩こりなどには3つの段階があります。

①筋肉の障害

運動したり同じ姿勢をとり続けることなどで、筋肉が 疲れた状態です。筋肉に疲労物質(乳酸)がたまり、筋 肉が硬直(コリ)することで起こります。軽い運動やマッ サージ、入浴、ストレッチングなどで筋肉の硬直をほぐし、 血行をよくすることで、疲労物質が流され、回復します。 ②血行の障害

硬くなった筋肉が血管を圧迫し、血液の流れが悪く

なった状態です。①同様、軽い運動やマッサージ、入浴 で回復します。

③神経の障害

硬くなった筋肉を放置しておくと、筋肉が末梢の神経 を傷つけ、痛みやしびれが残ります。これは、運動やマ ッサージ、入浴などでも異常が消えにくいため、ビタミン Bi2の摂取など、神経の傷の修復が必要になります。



体の循環をよくするために

背骨のなどのゆがみをなくす

◆姿勢矯正(背骨などのゆがみを直す)

整体、カイロプラクティク、野口体操、ストレッチング、鍼・灸、真向法などは背骨のゆがみなどを矯正し、血液や気の循環を促進するといわれています。ここでは、誰にでもできる簡単な方法の例を紹介します。

①背筋を伸ばす

立っているときや歩いているときは、頭のてっ ぺんを糸で引かれているかのように頭を上に伸ば し、背筋を伸ばします。

②真向法

真向法は、柔軟で柔和な赤ちゃんの体と心を 取り戻す目的で、姿勢と呼吸を整え、柔軟性を高 めるための体操です。朝晩の習慣にすれば、健康 維持に大きな効果があるとされています。

真向法

第一体操から第三体操までは、息を吐きながら動作を行い、10回程繰り返します。これを2~3ラウンド繰り返し、最後に第四体操で呼吸を整えます。所要時間は3~5分です。

第一体操



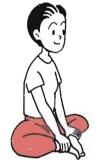
1.あごを引き胸をはる。



2.上体をまっすぐに正したまま、 息を吐きながら前に倒す。



3.おへそをかかとに近づける。



背中をまっすぐに。曲がっているとマイナス効果。足の裏を上に向けてひざを床に近づける。



腹、胸、顔の順に床につければ完成。



1.足首を鋭角に立てる。

ひざをまっすぐ伸ばし、お皿が 出ないようにする。



2.上体を崩さず、息を 吐きながら前屈する。

はじめは腰を正確に立てればかか とが逃げ、かかとを鋭角にすると背 中が丸くなり、両方を立てればひ ざが浮いてしまいます。



3.深く曲げるより、背中をピン とすることを心がける。

※足の内側の筋が伸びると、腰の内 部の血管や神経がリフレッシュ

し、腰に力が充実します。

※はじめは90度くらい からでもOK!



1.両足をできるだけ開き、足首は 第二体操と同じように鋭角に。



2.正面を見たまま、腹から胸へ と順次床に近づける。



3.足首、ひざ、開いた足はそのまま で、第一、第二体操と同じ要領で 息を吐きながら前屈する。







1.両足をお尻の幅だけ 開き、尻を落として 割り座する。

2.足首がピッタリ床につ くように、手をつきなが ら後ろに静かに寝る。

3.手を伸ばし、約1分間 ぐらい、大きく静かに 腹式呼吸する。





運動により、循環をよくする

ウォーキングやラジオ体操、さらに大きくいえば、 家事や片付けなどの身体活動一般は、心臓や肺の機能を高め、血液や酸素などの循環をよくします。さらに、筋肉はスポンジのようなものですから、筋肉が収縮することにより、体のすみずみまで体液を循環させます。

◆足は第二の心臓

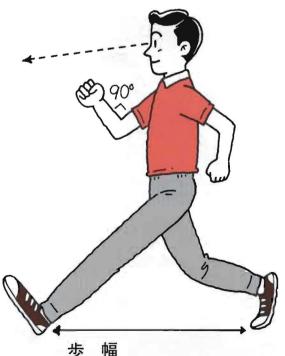
私たちは、二本足で立って生活していますので、 どうしても足の方に血液などがたまりがちです。 しかし、歩くと足の筋肉の収縮により血液が絞られ、心臓に送り返されます。つまり、歩くことは 心臓の循環機能を助け、全身の血行をよくすることにつながります。そのことから足は「第二の心臓」 と呼ばれています。

視線

数十メートル先を見る。

腕とひじ

腕の振りをスムーズにするため、手は軽く握り、余分な力は入れない。ひじは直角(90度)に曲げ、大きく振ることを意識する。ただし、肩に力が入らないようにリラックスして。



グ 僧 目安は「身長-90~100cm」。 ひざ を伸ばして歩幅をとるように。

◆歩くことは気の流れをよくします

足の裏はツボの宝庫です。歩くことは足の裏のツボを刺激し、気の流れを促進するとされています。 安全な場所であれば、裸足で歩くのも効果的です。

◆正しいウォーキングフォームでさあ歩こう!

ウォーキングは、ひざなどに負担をかけず、安全に行える有酸素運動です。有酸素運動は、体の脂肪を上手に燃焼させ、体の循環に効果的な運動です。森や林を歩けば森林浴になりますし、バードウォッチングなどをかねて行えば、楽しみにもつながります。また、哲学者のカントは歩きながら思索したといわれているほど、ウォーキングは瞑想にも向いています。目標は1日1万歩です。(ただし、病気の治療を受けている方は、主治医に相談しましょう。)

呼 吸

自分に合った一定のリズムを 保つ。呼吸が苦しいようなら 速度を落とす。

背 筋

髪の毛が上から引っぱられている ような気持ちでまっすぐ保つ。

保温により、循環をよくする

温泉や風呂、サウナ、足袋など、体を温めること は、循環を促進し、新陳代謝をよくします。その際、 頭寒足熱に気を配るとより効果的です。

◆全身浴

昔から、温泉などに入ることは自然治癒力を高 め、病気やケガを治す力があると考えられてきまし た。

温泉の健康作用



温度による入浴効果の違い



※血圧の高い人、高齢者の入浴時の注意点。●熱めの風呂は避けましょう。●冬は脱衣場を温めておきましょう。

◆半身浴

ぬるめのお湯に、みぞおちから下の半身だけ つかりましょう。長時間つかっても心臓に負担が かからないので20~30分ゆっくり入るのがポイ ント。副交感神経が働き、心身をリラック スさせ、安眠を誘います。音楽

を聞いたり、香りを楽しみ ながら入るとさらに効 果的。上半身が寒い ときはタオルをか けたりしましょう。

◆足浴

バケツなどに熱めのお湯(45℃)を入れ、両足の ふくらはぎから下をつけます。冷めないようにお 湯をたしながら10分前後温めます。心身をリラッ クスさせるほか、冷え性、風邪、不眠症な

どに効果があるとされていま

す。洗面器にお湯をはり、 手を数分間浸す「手 浴 |も循環を促進 し、肩こりなどに 効果があるとされ ています。



Part.2

食・水・空気が健康を作ります

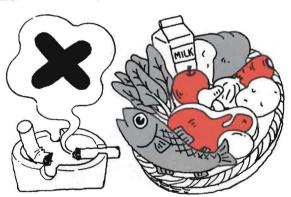
~医食同源の励行

健康は毎日の食習慣から

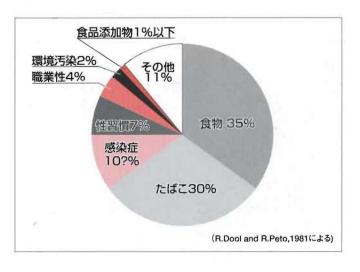
がんの6~7割は食生活改善と禁煙で防げます

私たちの体は、細胞でできていますが、心臓や脳などの細胞を除けば、早ければ数日、遅くても半年後くらいには新しい細胞に入れ代わってしまいます。つまり、体は絶えず新しいものに交換されているわけですが、この材料となるのが毎日の食事です。

'ある研究によれば、がんは原因の6~7割は食生活と喫煙によるもので、これらを改善することが健康づくりの基本といえます。



◆がんと関係のある因子



◆水も空気も大切

私たちは生きていくために、食物や水、空気(特に酸素)を吸収し、エネルギーを得て、外に老廃物などを排出するという循環を行っています。このときに食物だけでなく、水、空気に問題があれば、私たちの体にも問題がでてくるのは当然のことです。

水質汚濁や大気汚染が生物に与えている影響を みても、水や空気などの環境が与える人体への影響 の大きさがわかっていただけると思います。このよう な、人間をとりまく環境について気を配ることも、健 康を守るためには大切なことです。



◆毎日の食事と「医食同源」

「医食同源」とは、「病気を治療する(医)のも、日常の食事をする(食)のも、ともに生命を養い、健康を保つために欠かせないもので、源は同じ(同源)」という意味で、食こそ薬と見なし、そこから薬膳という考え方も生まれています。

飽食の時代だからこそ、選んで食べることが大切です。「医食同源」を忘れずに、一食一食を大切にしましょう。



「薬膳」の基本理論・「陰陽五行学説」について

「薬膳 |とは、東洋医学の考え方による「体の症状に 合わせて最も適した食物をバランスよく組み合わせた健 康食」のことです。「医食同源」を実際に推し進めたもの が薬膳といえますが、薬膳で実際に料理を作る際の基 本理論となるのが「陰陽五行学説」です。

中国古代からの自然観によれば、自然界に存在する ものはすべて「陰」と「陽」から成ります。例えば昼(陽)と 夜(陰)、男(陽)と女(陰)、天(陽)と地(陰)などです。こ れらは相反するばかりでなく、たえず変化するものです。 女は親として子に対すれば陽、子は陰に成ります。また 人体の臓器なども陰陽から成ります。(表1参照)

また、自然界の素材は木、火、土、金、水の5つから 成り、それぞれを働かせるエネルギー(気)として「五気」、 その運行に従う作用を「五行」としています。

この陰陽と五行の相互関係から自然界の理を説明 しようとしたのが、陰陽五行学説ですが、私たちの心身 の働きや食物にもこの法則が作用していると考えます。

五行に対抗する食物の法則の中で、最も利用しや すいのは「五味」と「五性」です。

五味とは、食物の味を、酸味・苦味・甘味・辛味・鹹 味(塩辛い)に分けて表したもので、味自体に効用があ るとされています(表2参照)。

五性とは、熱性・温性・平性・涼性・寒性のことで、 大きく3つに分類されます(表3参照)。

食物には、例えば、お米なら「甘味・平性」というよう に、この2つの特性が備わっています。薬膳では体の症 状に合わせ、食物の味・性を生かして料理を考えること で「医食同源」を図ります。

表1 人体と陰陽

分類	人体の構造	状 態	病 症
陽	上部·体表·背面·六腑·気· 経絡(背面·四肢外側)	●興 奮 ●亢 進	表·熱·実
陰	下部·体内·腹面·五臟·血· 経絡(腹面·四肢内側)	●抑 制 ●衰 退	裏·寒·虚

表2● 五味の効用

~	-274711
酸	肝に作用し、肝を養う(胆のう、目、筋肉、神経によい)。体から出るものを抑え、筋肉を引き締める作用がある。寝汗、下痢、頻尿などに有効。過食すると発散が妨げられ、肉が萎縮して唇が渇く。
苦	心に作用し、心を養う(小腸、血脈によい)。熱や体内の湿気をとる作用がある。のぼせの症状や、消炎、便通に有効。過食すると皮膚が乾燥しやすくなり、体毛が抜けてくる。
Ħ	脾に作用し、脾を養う(胃、肌肉によい)。疲れや痛みを和らげ、緊張をゆるめ、 滋養強壮の働きがある。過食すると全身がだるくなり、骨が痛み、髪の毛が 抜けてくる。
辛	肺に作用し、肺を養う(気管、大腸、皮膚によい)。体を温め、滞っているものを発散させる働きがある。風邪などに有効。過食すると汗や陽気を発散しすぎ、筋が引きつり爪が割れる。
がん (塩辛い)	腎に作用し、腎を養う(膀胱、髪、骨、生殖器によい)。しこりを和らげ、軟化する作用がある。便秘、リンパ腺の腫れなどに有効。過食すると血が粘り、脈行が渋り、顔色の光沢が悪くなる。

表3 五性の効用



空気と水で全身の活性化を

森や林の空気を吸いましょう(森林浴)

私たちは、肺の中に空気を出入りさせ、そこで酸素を吸収し、二酸化炭素を排出しています。空気が汚れていれば、有害物質は肺にたまったり、体内に侵入します。

そこでお薦めなのが、新鮮な空気を満喫できる 森林浴です。

森や林の中を歩く森林浴は、空気がきれいで湿度も適度な空間での運動として優れているだけでなく、五感を刺激するレクリエーションとしても優れています。

◆森林浴と五感

本本作が行く	江湾(
視覚	森や林の緑が目の疲れを癒し、心 をリラックスさせてくれます。
聴覚	騒音がなく、鳥のさえずり、風のそ よぐ音、虫の音、水のせせらぎなど の心地よい音が心の疲れをとって くれます。
嗅覚	フィトンチッドなどの木々の香りが 体の細胞を活性化させ、心を癒し ます。
触覚	木漏れ日で日光浴をしたり、薄着で森 の冷気にふれると、肌の健康が保て ます。
写 味覚	森林内の香りが唾液の分泌を促し、 食欲や味覚の刺激となります。

人間の体の大半は水でできています

私たちの体の6~7割は水が占めており、まった く水を飲まなければ、1週間と生きることができ ません。水は、物質を溶かし、化学変化を起こし やすい、温度変化しにくいなどの性質を持つため、 一定量の水を触媒として体内に持たないと、私た ちの体は新陳代謝や体温の維持など生命活動を調 整することはできなくなります。

高齢者などが、よく夏期に脱水症で倒れることがありますが、水の補給に気を配らないと体調を崩したり、血液の粘度が上がり、脳梗塞や心筋梗塞を招くことがあります。





寝る前の適度な水が健康を守ります

心筋梗塞や脳梗塞は、午前4~10時に集中して発生する傾向があります。これは、睡眠中に汗をかき、血液が濃くなって血栓ができやすく

なるためと考えられています。特に、寝る前に適 度な水分をとるようにしましょう。

健康にいい水はどんな水?

浄水器やミネラルウォーターの流行など、健康のために水に気をつける人が増えています。 しかし、健康にいい水とはどのような水かという ことについては、統一見解がないようです。

大まかにまとめると、健康にいい水とは、

- ①病原体や有害物質などに汚染されていない
- ②体に有効な成分を失っていない
- ③体(細胞)へ吸収されやすい
- ④飲んでおいしい

などの特徴をもつ水といえます。

浄水器やミネラルウォーターなどは、②④や ①④を満たしても、①②の両方を満たしてい なかったり、③についての配慮はありませんで した。

それに対し、現在③に配慮した水として「機能水(活性水)」と呼ばれる水も作られています。これは、電気分解処理や無機物処理などにより、水分子の集まり(クラスター)を小さくすることで、細胞への浸透や物質交代を促進する働きを持つといわれる水です。

ler	n	0)												=																					
		* *							 				 				00		 100		 				 							* *	 	 		
	1 10 10	10.1			* 5		* *		 i se s	e ik s			 						 		 	 								÷ A			 	 		
			* *			* *			 				 0.00					() ()	 * 0		 0.0	 			 		4.0			**			 	 		
	9.4	4.4	* *						 				 1 10 1						 		 				 			1 0					 	 		m i
					• •				 		+ +		 						 e e i	A .A. 9	 	 			 	4.0				4.4		4.4	 	 	(*)	
		+ 1		* *		* *							 	. + +	0.1				 		 			4 4									 	 		* 1
			* 4	+ 4									 * *							1.31	 	 	+.+		 		٠.		* *		* *		 	 	(1)	
				м: м	+ "		4.0	0,3	6, Nr. 1				 						 		 	 			 			* *	* *			* *	 			
	10.0	**		* *	4 1		* 4		 			9.4	 						 		 	 			 			* *					 	 		
		* *							 	100			 1,000			n . n .	1000		 = + 1		 	 			 			+ 4					 	 		

健康のための食事学

養生訓は食生活が中心

健康のための養生訓といえば、貝原益軒の『養生訓』が有名ですが、その内容に食生活に関することが多いことに驚かされます。また、東洋医学では「医食同源」という言葉があるように、薬膳をはじめとして健康づくりや症状の改善に、さまざまな食事が用いられています。

◆貝原益軒の『養生訓』に見る健康法

- 飲食は腹八分目にとどめよ。
- ●同じ味の食事(偏食)は避けよ。
- ●夏は冷たいもの、冬は温かいものをとりすぎ ないようにせよ。
- ●新鮮なもの、季節にあったものを食べよ。
- 島や獣の肉を少量にし、野菜を食べよ。
- ●食後に運動はするな。

長寿のための健康食とは

沖縄など、世界各国の長寿の村の研究によれば、共通する要素として、以下のことが挙げられます。

- ◆一汁三菜~六菜のように、バランスよくさまざまなものを食べている。
- ●高齢者になっても、豚肉など肉類のたんぱく質も多くとっている。ただし、茹でるなど、脂肪分をとりすぎないようにしている。
- ●魚や豆類などのたんぱく質をよくとっている。
- ●乳製品など、カルシウムをよくとっている。
- 豆腐、納豆、ヨーグルトなど、発酵食品をよく とっている。

●野菜や海藻など、食物繊維をよくとっている。 これは、栄養学的にみても、十分納得のいくも のです。これらを参考に、毎日の食生活を見直 してみましょう。

バランスよく食べましょう

厚生省では、1日30食品(材料)が含まれた食事をとることを薦めています。これは30種類の食品を食べると、栄養のバランスがよくなることからきています。

また、簡単に栄養のバランスをとる方法として、 野菜を中心に色がカラフルな食事にするのも一案 です。緑や赤、黄色など、彩り豊かな食材になるようにすれば、バランスがよくなります。

腹八分目をよく噛んで

世界中の健康法に「腹八分目」の効用がいわれていますが、私たちは進化の過程で、絶えず飢餓に苦しめられてきたので、体が満腹になれておらず、ついつい食べすぎてしまいます。

腹八分目を守るために有効なのが、「よく噛む」 ことです。食べはじめてから脳の満腹中枢に刺激 が行きはじめるのに15分以上かかるため、早食い をすると、脳に十分な刺激が行く頃にはむしろ食 べすぎてしまうことになります。よく噛むことによ り、食事の時間を長くすることができ、食べすぎを 防ぎます。

また、よく噛むことで消化もよくなり、体に有益な唾液も十分に分泌され、さらに噛む刺激は脳を活性化させるなど、一石二鳥にも三鳥にもなるのです。

食卓に「薬膳」の考え方をとり入れましょう

旬のものを食べましょう

医食同源で大切な考え方として、「身土不二」があります。これは、住んでいる風土と一体化した生き方が理にかなっているというものです。具体的には、地元でとれる旬のものを食べることが体に合っており、健康に役立つということになります。旬のものは、新鮮で栄養価も高く、値段も安いと3拍子そろっています。子供にも、どの食べ物が旬なのか教えながらいただきたいものです。

丸ごと食べましょう

薬膳では「一物全体」といい、食物全体の効用を重要視します。例えば、みかんを食べるといえば、みかんの実を想像しますが、東洋医学では、みかんの皮は「陳皮」として薬用に使い、筋や種までも利

用しています。

大魚の一部を食べるよりは小魚を頭から、大根やにんじんも葉も調理するなど、生き物を余すところなく食べることが、食物の効用を100%とり入れることになるとしています。

不調なところと同じ食材を食べてみる

同じものを以て治すという考え方が「以類補類」の思想です。薬膳では、肝臓の調子が悪いときは肝臓を、腎臓の調子が悪ければ腎臓を、また、ひざの調子が悪ければ関節を、というように不調の臓器などと同じものを食べることがよいとされています。これは、体の中の不調なところは、異常のある組織を再生しようとしており、その組織の材料に近い成分を補えばよいのではないかという考え方です。



80歳まで20本の歯を

厚生省では現在、80歳まで20本の歯を守ろうという「8020(ハチマルニイマル)運動」を推進しています。これは、高齢期に自立した生活を営むためには歯の健康は重要であり、20本以上の歯が必要であることからきています。

自分の歯で噛むことは、脳を活性化させ、ぼけ予防になるほか、全身に力を入れるなど、体の活性化にも大切なことです。歯を失わせる最大の原因は歯周病です。毎食後3分以上の歯磨きと、歯周病検診などのチェックを欠かさないようにしましょう。

香辛料を上手に使いましょう

最近唐がらしがダイエットに効果があることが 注目されていますが、唐がらしの薬効成分である カプサイシンは、脂肪を燃やすだけでなく、血行を 促進し、胃腸を整える作用があるとされています。

また、コショウをはじめとする香辛料は漢方薬 として用いられることも多く、ターメリックなどカレ ーの成分は、漢方薬となるものが多く含まれて います。

香辛料は刺激物なので、とりすぎは味覚障害など害として働くことがありますが、 適度に使うことで、体の活性化に役立てることができます。

Part.3

体に錆を生じさせないために

~活性酸素の除去

人は酸素で生き、酸素で死にます

私たちの体と酸素

私たちは酸素を吸い、体内で酸素を用いて物質を燃焼し、生きるためのエネルギーを作っています。何かの理由で呼吸できなくなると死んでしまうのはそのためです。

しかし、酸素はまた、がんなどの病気の原因を引き起こしたり、老化の原因になると考えられています。鉄などの物質が錆びることを「酸化」といい、酸素が物質(この場合は鉄など)と結合することにより起こりますが、体内の物質と酸素(活性酸素)が結合して「錆」を作ることで、さまざまな問題が生じてくるのです。

活性酸素が病気や老化を作る

なぜ酸素は、体内で役にたったり、害になったりするのでしょうか。簡単にいえば、酸素そのものが問題ではなく、酸素がもとで生じる、他の物質を錆びさせる力が非常に強い活性酸素(フリーラジカル)が悪さを行うのです。

この活性酸素は、体内に進入した細菌などを殺す働きをすることもあるのですが、体内の脂肪分やたんぱく質、酵素、遺伝子(DNA)などと反応して有害物質を作ったり、正常な働きができないような傷を作ったりします。その結果、病気や老化などが生じると考えられています。つまり、活性酸素がさまざまな病気や老化の元凶の一つである可能性があるのです。



「活性酸素+脂質」が動脈硬化を作る

例えば、動脈硬化などの原因とみられている有害物質に「過酸化脂質」があります。過酸化脂質は、体内に長くとどまり、動脈硬化や細胞の老化、白内障や骨粗しょう症などを引き起こす、まさに病気と老化の元凶といえる物質です。これは食事などで

とり入れられた体内の脂質(脂肪)と活性酸素が結合したものです。

逆にいえば、活性酸素が体内になければ、過酸化脂質は生じません。そのため、新しい健康づくりとして、活性酸素をどう処理するかが考えられてきているのです。

●活性酸素+脂質→過酸化脂質→動脈硬化や老化へ●

活性酸素を防ぐために

活性酸素の害を減らすためには、活性酸素を発生させない、発生しても無害化したり、とり除く、過酸化脂質をとらないなどの方法が考えられます。

①活性酸素を発生させない

活性酸素が生じやすい生活場面は

- たばこを吸ったとき
- ●アルコールを飲んだとき
- 食品添加物や農薬などを多く含んだ食品をとったとき
- 激しい運動をしたとき
- ストレスを感じたり、激昂したとき

などです。たばこやアルコール、運動の後などは、活性酸素をとり除く食品などをとることがよいとされています。

②活性酸素を無害化、またはとり除く物質をとる

活性酸素の毒性を軽減させる抗酸化剤としては、ビタミンA(β-カロチンを含む)、ビタミンB2、ビタミンC、ビタミンE、ポリフェノール、カテキン、フラボノイドなどがあります。

また、活性酸素を消去する働きのある物質としては、人がもともと体内に持っているSOD(スーパーオキサイドジスムターゼ)などの抗酸化酵素などがあります。

③過酸化脂質をとらない

インスタントラーメンやポテトチップス、油揚げなどの油、魚や肉(特に挽き肉など空気に多くふれるもの)などに含まれる脂肪分などは、空気にふれたり日光を浴びたりすると、急速に酸化され、過酸化脂質が生じます。肉、魚、油や油で揚げたものなどは、できるだけ新鮮なものをとるようにしましょう。

新鮮なものをとり、健康的な生活を送ることが、 活性酸素の発生を抑えます。



具体的にはどうすればいいか

以下のような食品を毎日とることが、活性酸素を抑えることに役立ちます。

ビタミンACE(エース)をとりましょう

ビタミンA(β-カロチンを含む。)、ビタミンC、ビタミンEなどの抗酸化剤や、SODなどの抗酸化酵素を総称して「スカベンジャー(消去物質・掃除屋の意)」といいます。特に、この中でもビタミンA·C·Eは、食品からとりやすいスカベンジャーの切り札として「ビタミンACE(エース)」と呼ばれています。毎

日、できるだけ食品からビタミンACEをとるように しましょう。





◆ビタミンACE(エース)が多く含まれている食品は

ビタミンAやβ-カロチンが 多く含まれている食品

ビタミンAはうなぎ、レバー、チーズなど。β-カロチンはにんじんやほうれん草などの緑黄色野菜、柿、びわなどの果実。



ビタミンCが 多く含まれている食品

ブロッコリーやピーマンなどの 緑黄色野菜、キャベツなどの淡 色野菜、いちごや柑橘類などの 果実、緑茶など。



ビタミンEが 多く含まれている食品

コーン油やゴマ油、マーガリンなどの植物油、小麦胚芽やナッツや木の実など、サバなど青背の魚など。

※ビタミンEが豊富に含まれている食品は、 酸化されやすいので、できるだけ新鮮なもの を利用しましょう。



Part.3 体に錆を生じさせないために~活性酸素の除去

ビタミン剤などを活用しましょう

健康に気をつかおうと思っていても、仕事などの 関係で外食やお酒が続いたり、ストレスがたまる人 も多いと思います。そのような人のために、ビタミ ン剤などがあります。 ただし、例えばビタミンには水溶性のものと脂溶性のものがあり、ビタミンCのような水溶性ビタミンの使われなかった分は、尿中に排出されますが、ビタミンAのような脂溶性ビタミンは体内にたまるため、必要以上にとると悪影響が出る場合があります。使用時は、必ず分量を守りましょう。

◆主なビタミンの種類とその働き

100	
ビタミンA・ β-カロチン	ビタミンAは、目の働きや皮膚や粘膜を健康な状態に保ち、感染症などを防ぐ。 カロチンは緑黄色野菜に多く含まれ、体内でビタミンAに変化する。活性酸素 を減らし、がん予防に効果的。脂溶性。
ビタミンBı	ご飯など糖質がエネルギーに変わるときに必要。不足すると疲れやすくなる。豚肉やトウモロコシ、ごまなどに多い。
ビタミンB2	脂肪の燃焼に役立つ。過酸化脂質を分解するので動脈硬化や老化予防に役立つ。体内に長くとどまることのできる酪酸エステルのものが効果的。
ビタミンB。	たんぱく質や脂肪の吸収を助け、皮膚の健康を守る。大豆や魚、鶏肉などに多く含まれる。
ビタミンB ₁₂	葉酸とともに赤血球を作るのを助ける。不足すると貧血に。
ビタミンC	発がん物質を無害化したり、体の抵抗力やストレスへの耐性を増す。不足する と倦怠感や食欲不振を招く。水溶性。
ビタミンロ	カルシウムの吸収を助け、肝臓の働きを活性化する。脂 溶性。
ビタミンE	過酸化脂質の生成を抑える強い抗酸化剤。

お茶は赤ワインより優れた健康食品

赤ワインがブームになったのは

フランス人が、動物性脂肪を多くとっているにもかかわらず、心臓病が少ないことは医学界の謎として「フレンチ・パラドックス」と呼ばれていました。そして、この謎を解く鍵が赤ワインでした。赤ワインは、スカベンジャーであるポリフェノールを多く含み、ミネラルなども豊富なことから、過酸化脂質など有害物質をとり除く働きをしていたといわれています。この健康効果から、赤ワインがブームになったのです。

ポリフェノールはこんな食品に多い

しかし、ポリフェノールを多く含んでいるのは、赤ワインだけではありません。緑茶やウーロン茶、緑黄色野菜などにも多く含まれています。特に、緑茶は、ビタミンACFなど他の抗酸化剤も多く含んでいます。

ごま1粒には牛1頭の価値が

古代エジプトでは、栽培のために1頭の牛とごま 1粒を交換してでも手に入れようとしたほど、ごまは 貴重な食品でした。

ごまは、抗酸化剤であるビタミンEやB2が豊富なだけでなく、疲労回復に役立つビタミンB1やミネラルが多く、また、その油はコレステロールを減らすリノール酸やリノレン酸を含んでおり、まさに若さを保つ食品といえます。

ごまは、生のままでは消化がよくありませんから、フライパンなどで煎ってからつぶすなどして食べましょう。

大豆食品をとりましょう

最近、納豆の健康効果についてよくとりあげられますが、納豆だけでなく、みそ、豆腐などの大豆食品は大変優れた抗酸化食品です。

◆納豆

納豆は、良質のたんぱく質に加え、ビタミンBe・Eが豊富に含まれています。さらにナットウキナーゼという血液をさらさらにする酵素が含まれており、心筋梗塞などの原因となる血栓予防に役立ちます。

◆みそ

ビタミンB群やEが多いだけでなく、老化防止に役立つ多くのアミノ酸が含まれています。また、具だくさんのみそ汁にすれば、野菜をはじめ、さまざまな抗酸化食品を同時にとることができます。

◆豆腐

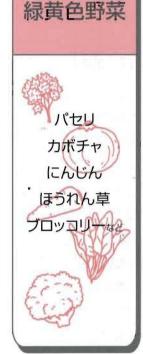
大豆の栄養的特徴をほぼ備えながら、カルシウムが多く、オリゴ糖も含まれる胃腸に優しい食品です。薬味に鰹節をかけると、鰹節のビタミンDの働きでカルシウムの吸収率がぐんとアップします。

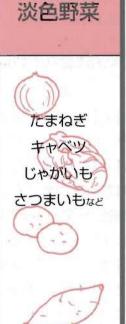


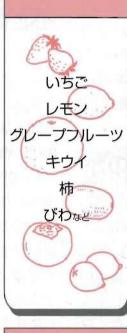
Part.3 体に錆を生じさせないために~活性酸素の除去

豆類.

●抗酸化食品リスト







果

物









種実類



穀物類



香辛料.

ハーブ



植物油



笑う門には 健康がくる

~心身一如の実践(心は体の運転手)

「よく笑う人はがんになりにくい」のはなぜ

がんの「笑い療法」をご存じですか

がんの治療法に、「笑い療法」というのがあります。 これは、文字通り笑うことでがんの進行を抑えよう というもので、患者が漫才や喜劇などを見るなど、 積極的に生活に笑いを持ち込むと、がん細胞が小 さくなるというのです。まさに「笑う門には福来る」 を地でいっているような話です。

なぜ笑うとがんが小さくなるのか

今日では「笑い」は、がんだけでなく、喘息や高血圧など、さまざまな病気を好転させることが確認されています。これは①笑うと間脳が刺激され、体内の免疫細胞(NK細胞やリンパ球)が活性化して免疫力が上がる、②笑うことでリラックスしたときに働く副交感神経が刺激され、血液などの循環がよくなる、③副交感神経の働きで、体のストレス状態が軽減し、体内の有害物質が減る、などにより自然治癒力が増したためと考えられています。「笑う門には

健康が来る」をモットーに、毎日笑いが絶えないよう心がけましょう。

心と体の健康は「心身一如」

かつて、笑いと免疫細胞の活性化との関係などについて説明がなかった頃でも、医師の間では、よく笑う人や、生きがいをもっている人は回復が早く、 悲観的な人は病気が回復しにくいということが経験的にいわれていました。

「一怒一老、一笑一少」や「病は気から」という言葉がありますが、いつも笑っているのといつも怒っているのでは、体に与える影響は大きく異なります。 喜びや生きがいは自然治癒力を高めますが、悲観や絶望は反対に弱め、ひいては病気を招いてしまいます。まさに「心身一如」といえます。今日のストレス社会では、ともすれば心の健康を失い、体の健康を失ってしまいがちです。心を快活に保つ、自分に合った方法を身につけましょう。



前向きな心~ポジティブ・シンキングは体を活性化する

ストレスが免疫細胞を弱らせ、病気にかかりやすくさせることは、ストレス学説として有名ですが、同じストレス状況でも、それがストレスになるか、励みになるかは、その人のとらえ方に大きく関わっています。

例えば、仕事で困難な状況が生じた場合に、これは自分の実力を知るいいチャンスだと前向きにとらえることができれば、自分を鼓舞し、生きがいと張りを与えてくれます。しかし、「自分には無理だ」「なんてツイてないんだ」と悲観的にとらえれば、大きなストレスとなり、しかも、毎日そのことが頭から離れなくなることでしょう。

まったくストレスがない状況では、人はむしろ 弛緩し、生きる喜びも感じにくくなってしまいま す。ストレスをよいものにするか、悪いものにす るかには、その人の考え方やもののとらえ方が大 きく影響しています。今日、ものごとを全て前向 きにとらえようとする「ポジティブ・シンキング」 が評価されていますが、これは、健康のためにも大 切なことといえます。



DD3

東洋医学にみる感情と健康の関係

東洋医学では感情により健康を害すること があると考えます。「短気者は長生きしない」 といわれるように、できるだけ心はおだやか に過ごしたいものです。

怒が強い	肝(自律神経)を傷める。
喜が強い	心(循環器系と中枢神経)を傷める。
思が強い	脾(消化器系)を傷める。
憂と悲が強い	肺を傷める。
恐が強い	腎(生命力)を傷める。



楽しい時間を持って、免疫力を高めましょう

人にはそれぞれ個性がありますので、自分に合った方法で、楽しい時間をたくさん持つように心がけましょう。

まちの広報紙に目を通してみましょう

心を前向きに保とうとしても、趣味や生きがい、友 人関係など、楽しみがなければなかなか難しいもの です。今まで特に趣味などがない人は、これからで ・も遅くはありませんから何かをはじめてみましょう。

例えば、広報紙では、さまざまなサークルの活動やイベントを紹介しています。まず参加してみることで、新しい世界が広がるかもしれません。



趣味でも目標をたててみましょう

趣味もただ漫然と行うのではなく、1年先、5年 先、10年先にどうなりたいのか、目標をたててみ ましょう。10年続けることができれば、もう素人の レベルを超えて、趣味というよりは生きがいとな る可能性があります。



見直したい落語の効果

先に紹介した「笑い療法」でもよく使われているのが落語です。庶民の悲しみや苦しみを笑いに変え、「くよくよするな」といった気分にしてくれます。

落語は、テープやCDで多く出ていますので、図書館などでさがしてみましょう。



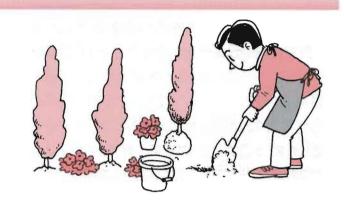
思い切り派手な服を着てみましょう

男性が赤い服を着るなど、思い切って派手な服を着ることも心を活性化します。おしゃれや化粧は、心に張りを持たせ、いつもとは違った自分を演出できます。自分で選べない人は、家族などに選んでもらいましょう。また、おしゃれなどと同様に、異性との交流も心に若さを呼び戻します。



庭いじりはぼけ防止にも効果的

病院などで「園芸療法」が行われていますが、これは早くいえば土いじりです。土をいじり、植物を育てることは、心に潤いを持たせ、癒しを与えてくれるだけでなく、自然感覚を呼び戻し、心身を活性化します。さらに、雑草とりなどは指をよく動かすため、脳を刺激します。庭いじりがぼけの予防によいといわれるのはこのためです。



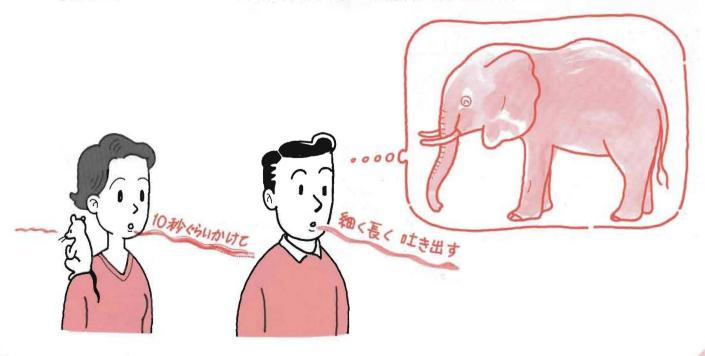
ゾウの呼吸を真似てみましょう

ゾウは、100歳まで生きるものもいますが、ネズミの寿命は約2年半。この違いは呼吸法にも一因があるといわれています。心臓が、生涯に打つ心拍数自体は動物によって大差なく、ゆっくり打つものは長生き、早く打つものは短命の傾向があります。この心拍数に関係しているのが呼吸です。ゾウは1分間に3~4回、人間は約18回、ネズミは70回以上呼吸しています。

人間は気を鎮めようとするときなどに、大きく深

呼吸をします。これはいわばゾウの呼吸。酸素を大量にとり込むことで血圧を下げ、脈拍を遅くし、筋肉の緊張をゆるめ、精神を安定させ、集中力を高めます。意識的に生活に活用しましょう。

呼吸法の基本は、空気を吸うときは普通に、吐き 出すときは10秒くらいかけて細く長く吐き出すこと です。背筋をしっかり伸ばし、視線は自然に下に向 けるのがコツ。1日5分、数回のペースで、まずは1 か月続けてみましょう。



音楽の1/fゆらぎの効果

テクノストレスや職場の心身症の予防と治療に、音楽療法(ミュージックセラピー)が注目されています。よく使われるのはバッハなどのバロック音楽ですが、これは、バロック音楽が小川のせせらぎなどの、自然の音に独特なゆらぎ(1/fゆらぎ)を持っているためです。赤ちゃんは人間の

心音を聞くと落ちつきますが、心音など体のリズムにも1/fゆらぎは存在し、1/fゆらぎを持つ音楽などは、私たちに自然と一体化するような安らぎを与えてくれると考えられています。

また、音楽には脳を活性化し、幸福感を与えてくれるエンドルフィンの分泌を促進する作用があると考えられており、次に紹介するような、さまざまな使い方が開発されています。

朝のめざめに

ウィーンの森の物語/ヨハン・シュトラウス 美しく青きドナウ/ヨハン・シュトラウス ペールギュント組曲「朝」/グリーグ ユモレスク/ドヴォルザーク

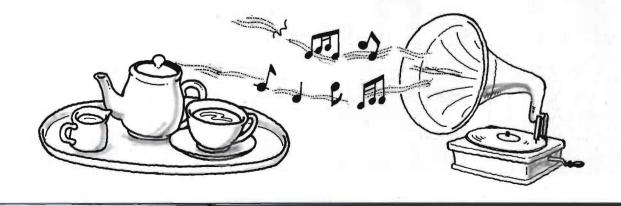
イライラしているときに

四季/ビバルディ ノクターン/ショパン 春の祭典/ストラビンスキー 交響曲「フィンランディア」/シベリウス

ストレスが強いときに

チェロソナタ/ドビュッシー バラード第3番/ショパン マタイ受難曲/バッハ

(『南飛騨国際健康保養地づくり』35~38頁参照)



アロマテラピーでリラックス

日本には昔からお香などを楽しむ習慣がありましたが、香りを用いてストレス解消や集中力の向上、気分転換などを行うのがアロマテラピー(芳香療法)です。

アロマテラピーは植物の花や葉、果皮、樹皮から抽出した精油などを利用するもので、入浴時や入眠時、リラックスしたいときなどに、風呂に入れたりティッシュなどに浸して用います。主な種類と働きは次のとおりです。

カラオケは優れた健康法です

カラオケは、歌うことでストレス発散になり、気 分を高揚させ、また、腹の底から空気を出すため 深呼吸と同じ効果があり、自然治癒力アップにつ ながる優れた健康法です。

ただし、カラオケボックスなどでは空気がよどみやすく、特に、たばこが充満しているような状態はよくありません。換気はよく行い、のどを湿らせ、あまりがなりたてずに楽しみましょう。

ラベンダーやカモミール	鎮静作用あり。疲労気味や不眠、ストレス時に効果的。
ペパーミント	疲労回復や明日への活力のために。
レモングラスやローズマリー	憂うつな気分を和らげ、明るさを戻します。
ローズ	高ぶった神経をリラックスさせ、沈んだ気持ちを高めます。
イランイラン	ジャスミンの香りを強くした感じで、薄めて不眠、抑うつなどに使います。

(「南飛騨国際健康保養地づくり」39頁参照)

DD9

鼻から息を吸うと免疫力がアップする?!

深呼吸を用いた健康法には、丹田呼吸法を はじめ、さまざまなものがありますが、一番簡単な ものとしては、鼻から息を吸うというのがあります。

ある実験によれば、口だけで呼吸したときと比べて鼻から息を吸い、口から出したときの方が免

疫細胞が活性化したとのこと。ヨガなどの呼吸 法も吸う息は鼻から、吐く息は口からというもの が多くあります。たまには意識して鼻から息を吸う ようにしてみましょう。



体の調子に 注意しましょう

~早期発見・早期治療の実行

健診(健康診断)を受けっぱなしにしていませんか

健診結果を生活に生かしましょう

病気を防ぐためには、今まで紹介したような毎 日の健康づくりが必要ですが、もう一つ、健診など で病気の早期発見・早期治療に努めることも欠か せません。前者を病気の「1次予防」、後者を「2次 予防」といい、どちらも健康を守るために大切な ものです。



健診を受けっぱなしにしていませんか

健診の目的の一つは、病気の兆候が見つけられ たら、それに合わせて生活改善を行うということ です。しかし、実際には、健診で精密検査が必要 といわれても検査を受けなかったり、異常が指摘 されてもそのまま放置している人がいます。これ では、健診を受けた恩恵が何もないといえます。

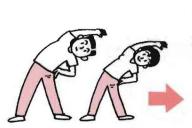
特に血圧、血糖値、中性脂肪値(トリグリセライド) などは、異常値が出ても自覚症状がないため放置 しがちですが、心臓病、脳卒中、糖尿病など深刻 な病気に発展し、ついには重い障害が生じたり失 明する危険があります。そのときになってから後 悔しないように、健診データをもとに生活改善に 努めましょう。

早期発見・早期治療がなぜ大切か

がんをはじめとする生活習慣病の多くは、かな り進行するまで大きな自覚症状がなく、健診など でしか異常を把握できない場合が少なくありませ ん。「生活習慣病」はその名のとおり、毎日の生活 習慣が原因で生じる病気で、代表的なものは、が んのほか心臓病、脳卒中、糖尿病、高脂血症など

です。生活習慣病は、特に早期発見・早期治療を 行うことが大切です。健康を守り、治療に時間と お金をかけないためにも、早期発見・早期治療が 有効なのです。

年1回は健診を受けましょう。



健康火り(1次予防)



健診(2次予防)







Part.5 体の調子に注意しましょう~早期発見·早期治療の実行

かかりつけ医を持ちましょう

健診は毎年、同じ所で受けたほうが、年齢に伴 う変化をつかみやすいという利点があります。同 様に、かかりつけ医やかかりつけ歯科医を決めておくと、今までの病歴や体質などを知っているので、 健診で異常があったとき気軽に相談でき、また、病気の治療を行うときなども大変助かります。



SEE

進む最先端医療

日本の健診技術は世界でもトップレベルですが、特に最先端医療での技術は、従来は発見 不能だった初期がんなども見つけられるレベルに なってきています。健診などで精密検査が必要 だといわれたり、体調の変化が見られたときは、 ぜひ活用したいものです。

●代表的な検査機器●

MRI 検査(磁気共鳴画像法検査)

磁気と電波を使って体内の断面図を映し出す 方法です。骨の影響を受けないため、脳や脊髄 の異常、がんなどの診断に効力を発揮します。

ヘリカルCT検査

らせんCT検査ともいいます。CT検査とは、X 線で人体を輪切り状に撮影したものをコンピューターで画像処理して断面図を映す検査ですが、 ヘリカルCT検査は、らせん状にX線撮影するこ とで、体内を立体的に見ることができ、がんの早期発見などに活用されています。

PET検査(ポジトロン断層法検査)

ポジトロン(陽電子)を出す物質を用いて物質が体内で代謝される様子をコンピューター解析で画像化する方法です。設備が大型のため使っている機関は限られていますが、脳などについて形だけでなく、働きも調べられる画期的な方法です。

異常の早期発見に努めましょう

体の異常を自分に聞きましょう

健診などで定期的に医療機関によるチェックを受けることは大切ですが、自分自身が体の異常に敏感になることで、病気の早期発見に努めることも大切なことです。医者まかせにするのではなく、「自分の健康は自分で守る」をキーワードに、毎日自分の体の変化を観察するようにしましょう。



体重は健康のバロメーター

よく「ベルトの穴が1つ増えると寿命が1年縮まる」 といいますが、肥満は万病のもとといえます。特に 糖尿病との関係は深く、成人の7人に1人が糖尿病 予備軍である今日では、まず、肥満を防ぐことが健 康を守ることになります。

◆BMIであなたの体重を判定しましょう

BMI(ボディ・マス・インデックス)は、肥満とやせを判定する方法です。筋肉質の人はやや肥満気味に、逆に脂肪ばかりの人はやせ気味に判定されるきらいはありますが、簡便な判定法です。

調査から、BMIが22になる体重が健康を守るのに適している(理想体重)とされています。まず、あなたの現在の体重を測定し、ついで、理想体重を求め、そのズレを修正するようにしましょう。





BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

【例】身長が165cm、体重が70kgのAさんのBMI BMI=70(kg)÷1.65(m)÷1.65(m)=25.7(肥満ぎみ)



理想体重(kg)=身長(m)×身長(m)×22

【例】身長が165cmのAさんのの理想体重 理想体重=1.65(m)×1.65(m)×22=59.9(kg) つまりAさんは、理想的には 70-59.9≒10 で約10kgやせることが望まれます。

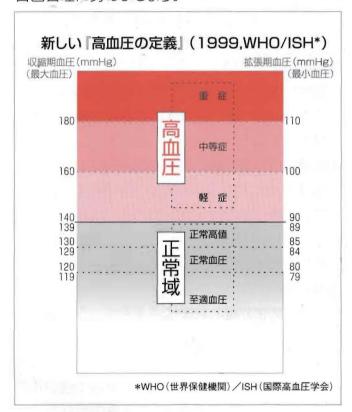
BMI判定表

BMI	判定
26.4以上	肥満
24.2以上26.4未満	肥満ぎみ
19.8以上24.2未満	普 通
19.8未満	や せ

0

血圧を毎日測定しましょう

高血圧は、動脈硬化を促進させ、心臓病や脳卒中などを引き起こす原因となります。つい放置しがちですが、一度脳卒中などを発病すると、一生後遺症に悩むことになりかねません。高血圧であると指摘された人は、毎日血圧を測定するなど、自己管理に努めましょう。



◆血圧が急に上がる状況を知り、特に気をつけましょう

●急に温度が下がったとき冬に風呂場で服を脱いだときなど

力/んだとき排便時など緊張したとき

ゴルフのパットやゲードボール時なと

お酒を飲んだとき

特に 緒にたばこも吸ったときなど

動悸・息切れはありませんか

階段を登るときに動悸や息切れがしたり、いつもと調子が異なるようなときも要注意です。心臓病を発病するときは、事前に何らかの兆候があることが少なくありません。心臓の痛みが、肩などの痛みとして自覚されることもありますので、下記のような異常が見られたら、早めに医師の診断を受けましょう。

◆狭心症・心筋梗塞の前ぶれ症状

- 坂道や階段で動悸や息切れがする
- 朝、動きはじめに胸やけがしたり、胸苦しさを感じる
- ●夜、突然苦しくて目覚める
- 運動や食事、入浴後に胸の中央に痛みがあり、喉、 左肩、左腕に痛みが走る
- ●心臓の鼓動が乱れる



出血があったら要注意

がんなどで組織に異常が生じたときに、現れやすい症状としては出血があります。血が鮮血の場合は、出口に近い場所で切り傷などの出血が起きており、黒い血の場合は、内部で出血が起きていることがわかります。口腔、性器、尿、便などに何度か血が出たり、混ざっているようであれば、専門医の診察を受けましょう。

自分でチェック! 自分の状態

舌の異常(色、状態)

①真っ赤ですべすべしている

正常な舌はピンクですが、真っ赤ですべすべし ている場合は、悪性の貧血、ビタミンB2不足、慢 性肝炎、胃腸障害などが疑われます。

②舌の表面が白くなっている

胃腸障害が疑われますが、板状に盛り上がり硬 くなっていれば舌がんの疑いがあります。

③異常に大きくなる

しゃべるのにもちょっぴり不自由を感じるほど 舌が腫れて大きくなった場合は、甲状腺機能低 下症が疑われます。

④舌の裏の静脈が腫れる

「静脈の怒張」といい、心臓が弱っている状態が 考えられます。

目の異常(色、状態)

①黒目のまん中が白い

黒目のまん中の部分は、水晶体といいますが、 この部分が白いと白内障の疑いがあります。

②白目の部分が黄色い

明らかな黄色の場合は、肝臓の障害や胆石・胆 のう炎などによる黄だんの症状が疑われます。

③結膜の色が白い

アカンベーをしたときのまぶたの裏側が結膜で すが、結膜の色が白っぽい場合は、貧血の疑い があります。

④結膜の色が真っ赤

結膜がただれたように赤く、かゆみや痛み、目 やにが伴う場合は、第一に結膜炎が疑われます が、ストレス過剰などが原因の多血症の場合も あります。

⑤瞳が緑色で濁っている

急性緑内症が疑われます。

東洋医学による舌の判定法

正常な状態	色はピンクで、うっすらと白い苔状のものが舌全体をおおっている。
舌が紫でどす黒い	血液循環が悪く、動脈硬化などの心配がある。
色が薄い	一般に貧血ぎみ。
色が薄く、舌全体がむくんでいる	消化・吸収に問題がある。腎臓・脾臓の病気が心配される。
舌の色が紅色	肺と肝臓に注意。
舌の色が藍色	重大な病気の心配がある。

Part.5 体の調子に注意しましょう~早期発見·早期治療の実行

便の異常(色、状態)

①黄色で泥状

ストレスが原因の神経性下痢が考えられます。 長期間にわたる場合は要注意。

②黒色で水状、泥状

消化管の出血が考えられます。胃潰瘍や胃がん、 大腸がんの可能性がありますので、すぐに検査 を。

③灰白色で水状またはバナナ状

便が白く、水状の場合はすい臓の病気など、バナナ状の場合は肝炎や胆石の可能性があります。

④緑色で水状

食中毒による腸炎の可能性があり、すぐに病院 へ。乳児の緑便は問題ありません。

爪の異常

①爪の色が白い

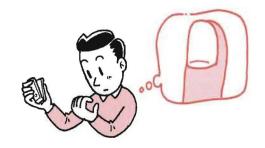
爪の色は通常はピンクですが、これが白い場合は貧血の疑いがあります。また、慢性の腎臓病では爪が白く変色することも。爪自体が厚くなっている場合は爪の水虫である爪白癬が考えられます。

②爪の色が青紫

心臓や肺の異常で、酸素不足(チアノーゼ)を起こしている可能性があります。早めに医師の診断を受けましょう。

③爪が黒褐色で、でこぼこしている

爪の水虫である爪白癬が考えられます。



尿の異常

ことも)。

- ①トイレの回数が増え、尿の量が多い 糖尿病の疑いがあります(尿が甘い匂いがする
- ②尿の色がビールびんのように濃い 肝臓病の疑いがあります。

③排尿時に痛みがある

尿道炎か膀胱炎の恐れがあります。尿をコップに入れたときに糸のようなもの(膿)が見られたら、すぐに医師の診断を。

※ビタミン剤や漢方薬(大黄やセンナなど)を飲んだときも、尿の色が変わることがあります。



DDG

ローリングテストで異常を調べる

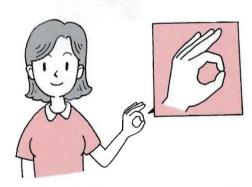
Oーリングテストとは、親指と人指し指でアルファベッ トのO文字(Oーリング)を作り、もう片方の手で調べた い部位をさわり、別の人がこのOーリングを引っぱった ときの指の強弱から、調べたい部位の状態を知る病気 診断法です。

今のところ、Oーリングテストについて、科学的な説 明はついていませんが、1993年にはアメリカ特許庁から、 知的所有権が認められているそうです。

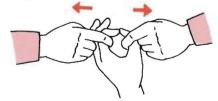
◆O-リングテストのやり方

できれば静かな落ちついてできる所で行いまし ょう。また、テレビ、冷蔵庫、電子レンジ、パソコ ンなど、電磁波の出ている機器から離れて行っ てください。

- 1.被験者(検査を受ける人)は、指輪、ネックレス、 磁石など、体につけている金属製のものを外 します。
- 2.被験者は、Oーリングをどちらかの指で作ります。



3.検者(検査を行う人)は、Oーリングを両手の人 指し指をカギ状に曲げて、エキスパンダーを引 くように水平に引き、Oーリングの強さを確か めます。



4.被験者は、Oーリングを作ってない方の手で、 調べたい体の部位を押さえます。例えば肝臓 なら、肝臓の上を手指でふれます。



5.検者は、Oーリングを両指で引き、Oーリングの 強さに変化がないかを調べます。Oーリングの 強さに変化がなかったり、強くなったときはその 部位に異変がなかったり、調子がよいというこ とです。逆に簡単に開いてしまうときは、その 部位の調子が悪いということです。



※Oーリングテストは、健康状態だけでなく、食品をはじめとするさまざまなものを調べることができるといわれています。

IS S

ツボを探し、治療効果を測定できるノイロメーター

東洋医学では、人体には360以上のツボがあり、そのツボ(経穴)を、鍼・灸などで刺激することで経絡の気の流れを整え、体調を回復させようとします。このツボと経絡を測定し、体調などを客観的に示す測定器としてノイロメーターがあります。

ツボは、経絡の流れの中の作用点のようなものですが、ツボは、電流が通りやすく、経絡とは、電流の流れやすい点が一定の形に並んでいるものとして把握することができます。

この性質を利用して、ツボを良導点、経絡を 別ますとうが、 良導絡として電流の流れやすさを調べること で、ツボの位置や体調、また、治療後の変化 などを調べるのがノイロメーターなのです。

ノイロメーターを用いることで、病気を発病する前の状態である「未病」であるかどうかの判定や、従来は患者の自覚症状などに頼るしかなかった異常の診断や治療効果などを調べることが可能になったといわれています。

新しい健康づくりのキーワード〜波動

西洋医学の補完・代替療法(CAM)として 東洋医学の見直しが世界中で行われています が、補完療法の新しい流れとなるキーワードと して「波動」があります。

「波動」とは、人間などが生きていくために 必要な、目には見えない微弱なエネルギーの ようなものと考えられています。宇宙を含め、 すべての物質は基本的には原子からなります が、それぞれの原子には固有の電子が回転し ていることなどから、固有の振動を発しています。 波動は、この振動のエネルギーと考えられます。つまり、心臓なら心臓は、その原子に ります。この波動を測定・分析することで、臓 器の異常や状態を調べたり、また、体全体の 波動の共振を整えることで、自然治癒力を向 上させることができると考えられています。

この波動という微弱エネルギーを解明し、

実用化するための試みが、研究者や治療者、企業などで行われていますが、1996年には学会も設立され、波動科学の構築へ向けての取り組みが進められています。



精神疲労度チェックリスト(関谷式)

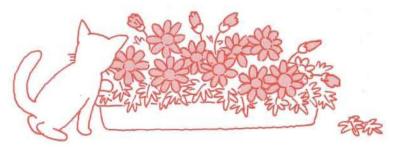
最近1か月の間に思い当たる項目をチェックしましょう。

1.	気分が憂うつですっきりしない	□ 11. 退職や転職のことを考えたことがある
□ 2.	仕事がおっくうで疲れやすい	□ 12. 手慣れた仕事もできなくなってきた
□ 3.	細かいことにもイライラしてしまう	□ 13. 仕事中の決断力がにぶくなってきた
<u> </u>	人の名前をしばしば思い出せない	□ 14. 人と会うのを避けるようになってきた
□ 5.	将来に希望を持てなくなっている	□ 15. 異性に関心を持つことが少ない
□ 6.	さっぱりした気持ちを持ったことがない	□ 16. 昔はよかったと思うようになっている
□ 7.	一日が終わっても充実感がわかない	□ 17. 人生の先が見えてきたような気がする
□ 8.	大声で笑ったりすることが少なくなった	□ 18. とみに老後の生活が心配になる
□ 9.	一人で考え込むことが増えている	□ 19. 自分は役立たずの人間だと思う
□10	. 何となく涙もろくなっている	□20. 死んだら楽になると思ったことがある

◆評価点数◆

✓ のついた数で判断します。11以上あった人はまず休息することを考えてください。

5以下	正常範囲です。
6~10	境界領域です。
11~15	精神疲労予備状態であり、要注意です。
16以上	精神疲労状態であり、すぐに休むことが必要です。また、うつ病などの恐れが ありますので、できれば精神科などの専門医の受診が望まれます。





発 行 日

平成11年 4月 初版発行

平成12年 4月 初版第2刷

平成12年 10月 初版第3刷

平成13年 7月 初版第4刷

平成14年 6月 初版第5刷

平成15年 1月 初版第6刷

平成16年 8月 初版第7刷

平成17年 7月 初版第8刷

平成18年 11月 初版第9刷

