



特定非営利活動法人
日本健康事業促進協会
— Japan Health Project Promotion Society —

会報：Vol.8- No.1 / 2012年1月号

当協会に対する各種お問い合わせ・ご要望等がございましたら
e-mail: info@jhpps.org まで、ご連絡ください。

— 協会所在地 —

東京都中央区日本橋室町 1-8-7
www.jhpps.org

私ども NPO 法人 日本健康事業促進協会は、「人の健康は病気の予防に始まり、地球の健康は環境の保全による」を基本理念としています。

総合的な健康の維持・増進・回復をテーマにしたセミナーやフォーラムの開催、スポーツを通じた青少年の健全育成のバックアップ、地域の市民活動団体とのネットワーク作りを行います。

また健康関連素材の医学的研究のバックアップも行います。

これらの活動を通して「人」個々の健康促進をサポートし、充実した人生を送ることのできる生活環境を作り上げることに寄与したいと考えています。

是非、皆様の御協力、御支援を賜りますよう、お願い致します。

【事業内容】

- 健康・予防医学に関する新技術の基礎データ・臨床データ取得の受託事業
- 健康・予防医学と健康維持・環境保全に関する、講演会・フォーラム・セミナー・イベント等の開催事業及び素材・製品・機器・技術の調査・研究事業とその成果の認定及び紹介・提供事業並びに素材・製品・機器・技術の認定事業及び紹介・提供事業
- メンタルトレーニングシステム構築とメンタルトレーニングを基

にした青少年・社会人に対する各種スポーツ指導を通じた青少年の健全育成事業

- 健康・予防医学・健康維持・環境保全とメンタルトレーニングシステム構築の各事業に関する国内外の情報収集活動事業及び団体・個人への研究会・勉強会を中心とした協賛・提携・参加等に基づく情報交換事業と人材交流事業
- 出版物の発行等による普及啓蒙事業
- その他、協会の目的を達成する為に必要な事業

【会 員】 協会の目的に賛同して入会する個人・団体（団体のみ、入会金・年会費を頂きます）

・ 団体 入会金：100,000 円 年会費：100,000 円

【機関誌】 年4回発行（ホームページに UP / 講演会会場などでは印刷物配布）：当協会推奨品に関わる研究推移状況・学会発表内容・新製品案内や、関連フォーラム・コンサートのご案内、健康コラムを掲載

【その他】

- * 会員の方が、当協会機関誌・ホームページで紹介する指定企業の指定製品をご購入される場合、10～20%の割引を受けられます。
- * フォーラム、セミナーのご案内を優先してご案内します。
- * 各種講演会、各種講座、フォーラム、セミナーを会員価格でご参加頂けます。

新年明けまして

おめでとうございませす

画／加藤 和

旧年中は大変お世話になり、誠に有り難うございました。

当協会の主体事業であります代替医療物質の研究開発に併せ、メンタル・セミナーが大変ご好評を頂いております。しかしこれも世相の反映なのかと、少々複雑な思いでもあります。

また昨年は、一般社団法人全国予防医学推進協議会と提携し「医療ポイント制度」制定推進活動をして参りました。これは医療費削減、経済活性の大転換となる制度ですが、御陰様を持ちまして健康保険組合連合会、日本医師会、厚生労働省等のご理解を頂き、今後のご協力の内諾を頂戴致しました。

本年も私どもJHPPSは、プラウシオンとメンタル・ダウン対策の普及、そして医療ポイント制度制定を目標に一層努力して参ります。何卒倍旧の御協力、御鞭撻を賜りますようお願い申し上げますと共に、新年が皆様にとって昇龍の年となりますことをお祈り申し上げます。

平成二四年 元旦

URL: www.jhpss.org / e-mail: info@jhpss.org / Tel: 03-3272-8927 / Fax: 03-3272-8928

〒104-0051 東京都中央区日本橋室町1-8-7
特定非営利
活動法人 日本健康事業促進協会
理事長 橋本政和

新年明けまして おめでとうございます。

今年も宜しくお願い致します。

扱て、年末から年始に掛けて、寒さが増して来ました。つつい身体を動かすのも億劫になりがちですね。でもそれは体調不良の元です。

昨今、健康ブームの一端で、リンパマッサージが流行っています。昨年から当協会が普及に協力している Pro-Bi-The 療法、TL 療法も、実はリンパ系にも作用を及ぼすテクニックなのです。単純に言えば、運動していないのに運動しているのと同じ効果を生み出す、プラウシオン-バイオバランス-セラピーです。

また今年辰年。体内の氣血の流れは生体の龍脈を意味します。

そこで今回の会報では、リンパ系の流れを良くする意味合いを特集してみました。

リンパマッサージは「体内に溜った老廃物や毒素をリンパ液にのせて排泄する」ものです。

免疫機能の向上や筋肉のコリやむくみの解消、疲労回復などに効果があるとされています。

では逆に、その流れを悪くしている物は何かと云うところから…。

まずは

1. 運動不足

例えば血液も、決して心臓の動きだけで流れている訳ではありません。筋肉を動かすことが血管に対するマッサージになって血液が流れます。

これが、「脚が第二の心臓である」理由なのですが、リンパ液も同じ。筋肉を使う事でリンパ液が流れます。

運動をしないと、リンパ管に圧がかかることがないので滞ってしまいがちです。

普段、座ってばかり、あるいは立ちっ放しで足がむくむという方も多いと思いますが、そんなときは足首をグルグルとまわすだけでもリンパが流れるので、むくみが楽になります。

2. 冷え性

血流が悪いから冷えるのか、冷える生活をしているから血流が悪くなるのか……いずれにせよ、「体温が低い」=「血液の循環が悪い」ことに違いはありません。

そして、血液の流れが悪くなるとリンパも影響を受け、流れが悪くなります。

3. ストレス

過剰なストレスは、自律神経に影響して交感神経が興奮します。

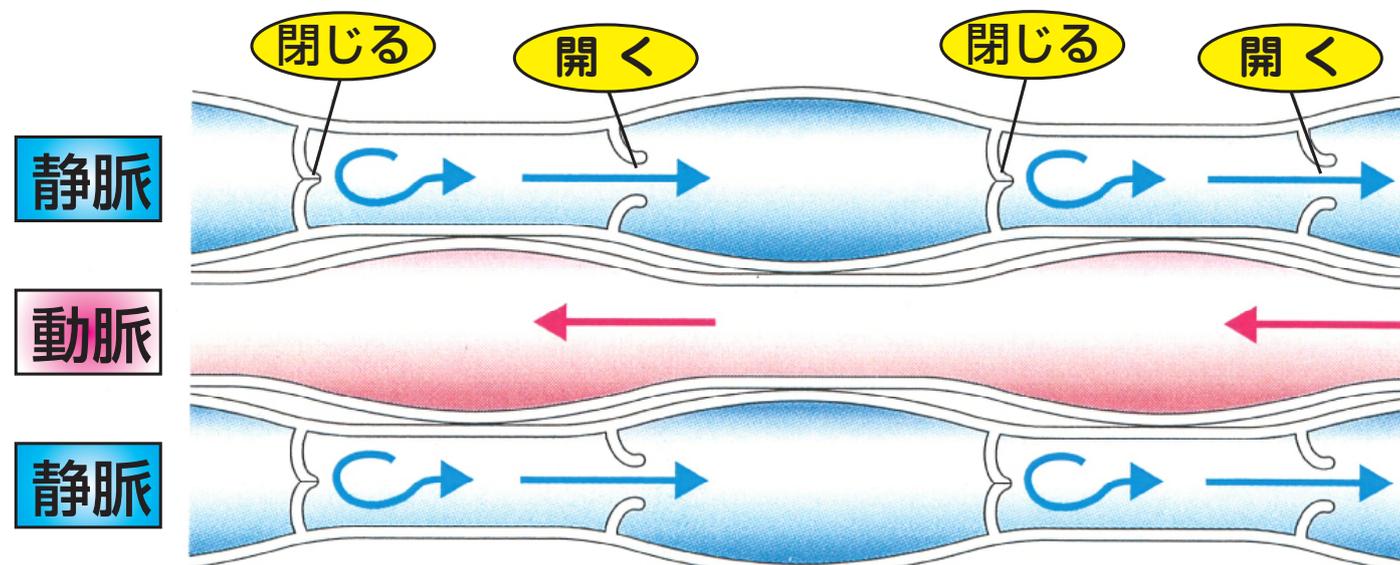
自律神経は血液の流れをコントロールしているので、ストレスを受け続けると交感神経が刺激されアドレナリンやノルアドレナリンが分泌されて筋肉が緊張し血管も収縮します。その為、リンパも流れにくくなります。

リンパの流れは、日常的に運動をしているかどうかで随分違います。日常的に運動をする習慣が多い方はリンパの流れがスムーズなことが多いようですし、逆に、普段運動をする習慣がない方は、やはり滞りやすいようです。

また、加齢に伴う筋力の低下はリンパの流れを悪くします。いつまでも、若く、美しくいるためには、リンパの流れを良い状態に保つことはとても大切なことです。

定期的に運動する習慣を取り入れてリンパを流す機会を多くする事、また筋力を維持しておくこともリンパの流れを良くするコツです。例えば、エレベーターではなく階段を使うとか、バス停を1~2つ余分に歩く、あるいは森光子サンのように軽いスクワットを行う事を習慣にする、プールに行ってお水ウォーキングをする、ラジオ体操(TVでもやっていますし、録画すればいつでもできます)をする。

毎日の運動は、一番手軽で簡単なリンパマッサージです。



リンパ系の解剖学と生理学

リンパ管のサイズは体幹の方向に徐々に大きくなります。特定領域（特に陰部、腹部、腋窩および首）では、多くのリンパ管が集束してリンパ節に流れ込み、そこから次に大きなリンパ管へと流入します。

最大のリンパ管である胸管は、両足、胴体、左腕、および頭部左側から流入する全てのリンパ液を左鎖骨の後ろにある胸管に集めます。右腕と頭部右側からのリンパ液は、右鎖骨の後ろにある右リンパ本幹管に集められます。左右のリンパ管は、体全体から集めたリンパ液を内部頸静脈と鎖骨下静脈の合流点で全て血流に排出します。

脾臓、胸腺、扁桃腺、および腸のリンパ組織もまたリンパ系に属します。リンパ系には、心臓やシステムを動かす続けるポンプのようなものはありません。毛細リンパ管のリンパ液の流れには、主に体の筋の収縮がポンプの働きをします。また、最大のリンパ管にはリズムカルに収縮する滑らかな筋壁があり、これがリンパ液を前方に押し流します。毛細リンパ管も、筋壁は持っていませんが、収縮線維を備えています。

リンパ管には一方向の弁があり、これによってリンパ液の逆流が防がれています。筋が収縮すると、そこを通るリンパ管が圧搾されてリンパ液が前方に流れます。これにより細胞組織間に小さな真空作用、水銀約-6mmのマイナス圧力が生じます。これが効果的に細胞組織間から分泌液を毛細リンパ管に吸い上げるのです。

腹圧を上げる呼吸やその他のすべての活動（咳、くしゃみ、物の持ち上げ、排便など）がポンプの働きをして、リンパ液を両足および腹から最終搬送先である首の付け根に送り込み、そこでリンパ液は静脈系に放出されます。

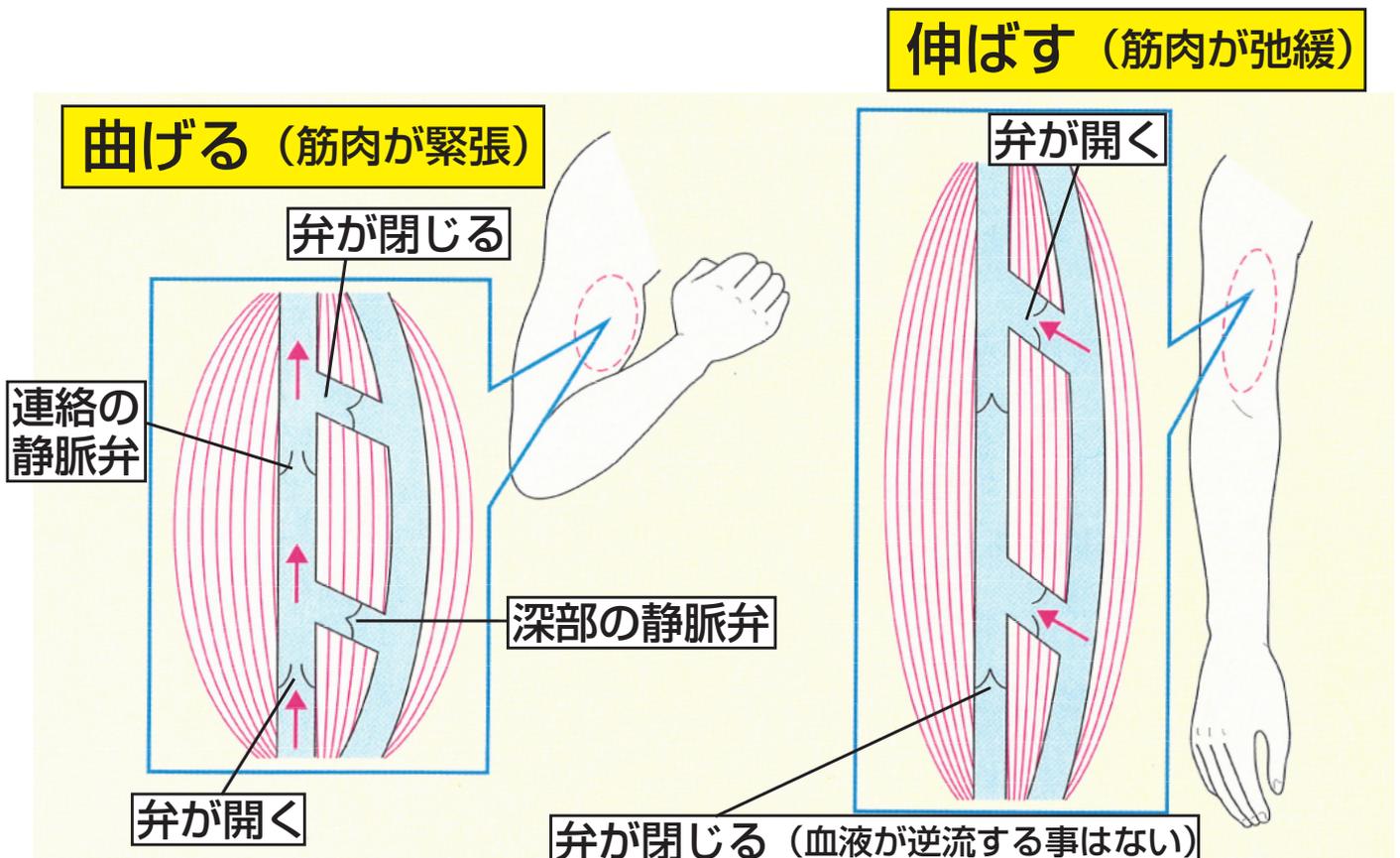
人体には、血液の2倍のリンパ液と血管の2倍のリンパ管があります。毛細血管は細胞に栄養素を運びます。脂肪とタンパク質は毛細血管を離れ、細胞を覆います。その一部は必要に応じて細胞に使用されます。

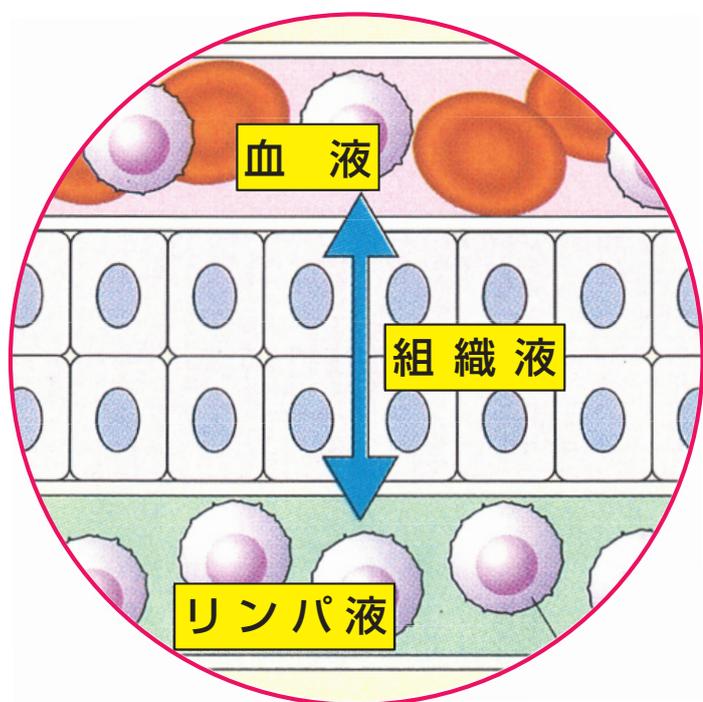
使用されなかった大量の脂肪は、毛細血管には戻らず、小さな一方向の弁を通り毛細リンパ管に吸収されます。

毛細血管からのタンパク質が細胞に使用されなかった場合は、毛細リンパ管に吸収されるのですが、最終的に血液に戻されなければなりません。ところが血液中にはすでに大量のタンパク質が存在するため、毛細リンパ管を離れたタンパク質は浸透圧のために直接血中に戻ることはできません。24時間ごとに、血液を循環するタンパク質総量の50%が毛細血管を離れるのですが、そのほとんどは細胞に使用されず、リンパ系に再吸収されます。そこから今度は首の付け根近くにあるリンパ管を通して静脈の血液中に戻されるのです。

水分と脂肪とタンパク質を運ぶだけでなく、リンパ系は老廃物の排泄および防御システムとしても重要です。リンパ球（白血球）はリンパ節、骨髄、脾臓、および胸腺の中で生成されます。この体の防御物質は主にリンパ系に存在します。白血球はそこで「食細胞」として活動し、リンパ節の中のフィルタにかけられた老廃分子や病原体を取り囲んで消化します。

細胞代謝の老廃物は、細胞を離れて細胞組織間に集積されます。次に老廃液は、浸透圧によりリンパ管に流入して行きます。組織が細菌に侵されると、病原体や細胞破壊物（うみ）もリンパ系に収集されます。そこからリンパ節に運ばれ、組織の残物や異物、微生物などがフィルタにかけられて白血球により消化されます。





体に感染症が存在すると、リンパ液の循環方向の隣接リンパ節が腫れたり柔らかくなったりします。感染の拡大を防ぐため、化膿物質はリンパ節に集められて白血球に引き渡されます。

リンパ液は体をゆっくりと循環します。安全に血液中に戻すことのできない大量の物質をフィルタにかけて破壊するために十分な時間が必要だからです。但し組織のリンパ排水が不十分な時は、リンパ液が過剰となります。

リンパ液のうっ滞とリンパ排水促進の必要性

リンパ液の循環速度があまり遅いと、タンパク質、脂肪、細胞代謝の老廃物、ときには汚染物質などが細胞間スペースに停滞します。細胞間スペースの膨張であるこの流動物のうっ滞は、浮腫と呼ばれます。浮腫は細胞をその毛細血管から遠ざけ、正しい栄養補給を妨げます。

浮腫は細胞を押し広げ、細胞の透過性を高めこれが慢性になると、多孔性の組織を通して流動物が元に戻りやすくなるので、根治することは困難となります。このため、正常なリンパ系機能を回復するための治療は長期に及ぶこととなります。

組織内の過剰なリンパ液は、正常値の30%以上のレベルにならないと観測できないことは、医学的に認めていることです。

リンパ液のうっ滞症状としては浮腫（特に末端部）、抵抗力低下、感染症、いつまでも治らない外傷などがあります。リンパ液の停滞は、虹彩の外輪部分に「白真珠の列」のように眼に現れることが多いようです。

一般に運動をせず、座りっぱなしで、1日の大半をテレビの前などで座って過ごす人は、大量の過剰リンパ液を体内に持っています。逆説的にこうした人の外見は、脱水症状を呈します。

過剰な水分は組織の必要な場所に運ばれず、リンパ系で、濃縮された老廃物質を希釈しています。体からこの

過剰な量のリンパ液を排除するための最良のテクニクの一つが、トランポリン上での跳躍です。飛び上がると、体重が減少します。降下すると、正常体重の2倍の体重になります。この「無重量」と「超重量」の交互の状態は、体のすべての組織にポンプの作用をします。トランポリンでの跳躍に関節が耐えられないようなら、穏やかな代替方法として、大きなジムナスティック・ボールの上に座って跳躍することをお奨めします。

病気の時、大部分の患者はベッドで殆ど動かないでいます。筋の活動がないのでリンパ液は蓄積され、組織は膨れます。病気の間、リンパは膿と感染物質で満たされます。これらの物質が体に残存し蓄積されるままにしておくことは、健康回復にとって逆効果です。できれば患者は穏やかな活動をすべきで、散歩などがお奨めです。

入院していなくても、これは同じ事なのです。身体が動かなければ、動かさなければ行けません。

体は、リンパ系による体の洗浄のために水分を必要とします。水分を摂りましょう。

もしリンパ障害が存在する場合は、毎日2.5ℓ以上の水を飲むことを奨めます。この場合、残念ながら、お茶、コーヒー、コーラ、その他の飲料では同じ効果は得られません。これらの飲料は、その消化のために明らかに特定の代謝プロセスを活性化させるため、体はこれらの飲料に含まれる水分の最大の効果を得ることができないのです。コーラのシャワーを浴びることを想像してみてください。体がきれいになったと感じられるでしょうか？あなたの皮膚と同じように、体も通常の体内「シャワー」、つまり通常の添加物のない真水の摂取を必要としているのです。

水の効果を証明することは容易です。多くの場合、水を飲んだだけで大半の筋力テストは正常緊張状態となります。

同様に、生体の皮膚～脳反射を応用する事で筋肉のバランスを取り、リンパ系の活動を活性化することができます。それが、Pro-Bi-The療法（ブラウション・バイオバランス・セラピー）です。

Pro-Bi-The療法

Pro-Bi-Theでは、生体維持の基本は「筋肉のバランス」にあり、生体反応の基本は「脳の反射」であると考えます。

体表には、筋肉の連携に反応の起こるポイントがあります。また、コリや痛みの原因は、意外にもそのコリや痛みのある場所から遠く離れたポイントから発生しているものです。ですから療術ポイントはコリや痛みのある場所ではなく、筋肉の反射ポイントを抑えることでバランスを調整します。

因みにそれは、よく言われるツボや経絡とは異なります。

またそれは、皮膚反射を起こします。脳に対する微弱な刺激です。その刺激に反応した脳は、自然治癒力を高める準備を始めます。脳力のアップです。

（出典／「アプライド・キネシオロジー入門」医道の日本・刊）