

謹んで初春のお慶びを 申し上げます

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.3- No.1 / 2007年1月

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ます。

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

- 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（MTS）構築とトレーナー育成・認定事業及び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 MTS 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
- ホームページの開設運営・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

- (1) 正会員 協会の目的に賛同して入会する個人・団体
 - ・入会金：個人 10,000 円 団体 100,000 円
 - ・年会費：個人 10,000 円 団体 100,000 円
- (2) 賛助会員 協会の目的に賛同し、賛助するために入会する個人・団体
 - ・入会金：個人 10,000 円 団体 100,000 円
 - ・年会費：個人 10,000 円 団体 100,000 円
- (3) 準会員 協会の目的に賛同して入会する個人
 - ・入会金：5,000 円 ・年会費：5,000 円

機関誌 / 年4回発行：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

*正会員・賛助会員の方は、当協会ホームページにアクセスし会員番号を入力して頂くと、機関誌にプラスした内容や発行前の新内容を、2週間程早くご覧頂けます。

*正会員・賛助会員の方が、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%の割引引きを受けられます。準会員の方がご購入を希望される場合は、ご紹介のみとさせていただきます。

*正会員の方には、●協会運営 ●協会活動 ●健康素材開発・研究、フォーラム・セミナー等についてのボランティア支援 ●協会活動に対する援助金・寄付金補助 ●各種研究に対する分担金・援助金・寄付金補助等の責任分担をお願いすることがあります。

明けまして、おめでとうございます。

会員の皆様には旧年中は大変お世話になり、誠に有り難うございました。昨年は代替医療物質の研究を含め種々の協会活動に於きましても、素晴らしい進展がありました。これも偏に皆様のご協力、ご支援の賜物と厚く御礼申し上げます。本年も一層皆様のご期待に添えますよう、スタッフ一同より努力して参ります。何卒倍日の御支援、御指導を賜りますようお願い申し上げます。

平成一九年 正月

事務局一同

「冷える」→「温める」

末梢血液循環

末梢血液循環は、組織・細胞に栄養物質や酸素を運び、同時に細胞の代謝老廃物を貰って体外に排出します。そして体内の情報は、神経電気信号、神経伝達物質、ホルモン、活性物質、免疫活性細胞などに大別されます。このうち神経電気信号以外の情報は、すべて末梢血管を通して組織・細胞に送られます。

ですから、もし末梢血管に循環障害が起こって栄養素や酸素の供給と老廃物の排出がスムーズに行われなくなると、当然エネルギーや情報伝達にも影響が出て、全身の新陳代謝バランスが崩れ病気になるります。

例えば、糖尿病、高血圧、動脈硬化、心臓病、脳血管障害、慢性気管支炎、ゼンソク、肺性心疾患、十二指腸潰瘍、急性慢性腎炎、慢性肝炎、潰瘍性大腸炎、再生不良性貧血、慢性心不全、子宮筋腫、リウマチ、アトピー性皮膚炎などでは多くの場合、末梢血管の循環障害があります。

赤血球は、通常は各々が一定の空間と距離を保って流れています。また赤血球には細胞核がなく弾力性や変形能力があるので、末梢の毛細血管でも通り抜けることができます。しかし病気になったり酸化が進むと、赤血球どうしが距離を保つ為に作用する赤血球表面の電荷が減少したり変形能力が低下して、微小循環障害が発生します。血液の粘度は高くなります。これが、所謂ドロドロ血液です。=体は冷えて行きます。

冷 え 性

冷え症には二つのタイプがあります。一つは、比較的肥満気味で40歳代よりも上、更年期やそれを過ぎた年齢で、血圧が高めという人の冷え症。もう一つは、年齢が10～30歳代で、痩せていて、血圧も低い人の冷え症です。

肥満気味の人の冷え症は、血管が縮んでしまって血液がうまく流れず冷えるパターン。血管の縮みは、血管にある交感神経が興奮・緊張することによって起こります。自律神経は血管だけではなく心臓にもあり、そのため自律神経に障害が起こると、心臓の交感神経の働きが強くなって押し出す血液の量も多くなります。高血圧です。血液は熱を持っていて、血管を通る時に熱を周りの組織に与えます。しかし血管が縮んでしまって血液が流れないと、熱も伝わりません。そうすると身体が体外の温度(環境温)に近付きますから、冷えてしまいます。

この場合には、交感神経の働きを低下させて自律神経のバランスを取ることが大切です。まず足を直接温めて、

血管を拓げましょう。温熱刺激で血管を拓げるだけで、冷えをかなり解消できます。しかしこのように温めるだけでは、一時的な効果しか得られません。できるだけ半身浴をして、血液循環の改善とリラックスしての副交感神経を活性化してください。

若くて痩せていて顔が青白く食欲がない、また生理痛があり血圧が低いといった人の冷え症は、血管の問題というよりは、エネルギーの量の問題になります。

特に活動するのでもなく安静にしている状態でも身体内部で内蔵の動きや血流の維持などに消費されるエネルギーを、基礎代謝と言います。この基礎代謝が落ちて作り出すエネルギー量が少なくなり熱量が足りなくなると、手足だけではなく全身が冷えてしまいます。またこの時は、骨盤内に鬱血が起こっています。この場合は足を温めると残り少ないエネルギーを消費して、かえって疲れてしまいます。まずはしっかりと食事を摂れるようにすること。そして骨盤内の鬱血を取ることが重要です。

このタイプは自律神経がほとんど働いていませんから、温冷交代浴をしましょう。足に温水を2～3分掛け(或いは湯船に浸かり)、次に冷水を30秒掛けるを5回ほど繰り返します。これが血管の収縮～弛緩トレーニングになって、自律神経の調節がうまくできるようになります。

このように、冷え症にもタイプがありますので、自分がどのタイプかをチェックすることが大切です。

更年期障害

更年期障害は、女性ホルモンのエストロゲンが年齢と共に分泌しなくなるのが原因です。この症状は女性の閉経時期の前後、だいたい50歳前後の頃に起こります。

更年期障害も、大きく分けて2種類あります。一つは閉経前後に起こるもので更年期症状といえます。もう一つは閉経後10年ほど経ったところ起こる、骨粗しょう症や高脂血症、高血圧、脳の機能障害等です。

一般的に更年期障害と言われるのは、閉経前後に出てくる自律神経失調症状のことです。しかし閉経後10年以降に出る症状もエストロゲンの影響によるもので、閉経してから約10年～15年は様々な症状が出ます。

更年期症状といわれる閉経前後の症状には、色々なものがあります。心臓循環器では、のぼせや手足の冷え、顔のほてり。感覚器では手の痺れや腰痛。神経系では頭痛や目まい、耳鳴り等。これらの症状は、病院で検査しても異常は何も確認されません。こうした症状を、更年

期不定愁訴、更年期自律神経症状と言います。

治療としては、自律神経のバランスを取り、少しでも症状を軽減することが必要になります。薬によるホルモンの補充療法もありますが、これは副作用もあるので、症状が激しく寝込むような場合に行います。

自律神経のバランスを取る為には、規則正しい生活を送るなど一般的な注意は当然ですが、もう少し積極的な方法としては前述した温冷交代浴です。

自律神経失調症

自律神経は原則的に意思と関係なく動いている神経で、血液の流れ、筋肉や結合組織の緊張度、リンパ液の流れのコントロール等を行っています。また、自律神経には活動する時に興奮する緊張の交感神経と、体にエネルギーを溜めて体力を温存するリラックス反応の副交感神経の2種類があります。

交感神経と副交感神経は常に両方が適度に緊張し合っていてバランスを取っていますが、このバランスが崩れると自律神経失調症です。これには原因が二つあります。一つは内臓に何かの問題が起きた場合。もう一つは自律神経全体をコントロールしている脳幹機能がバランスを崩した場合です。脳幹がバランスを崩すと、体全体の命令系統が崩れてしまうので、動悸が起こった次の日に胃腸の調子が悪くなるといった、様々な症状が全身的に発生します。こうした全身的な自律神経のエラーは脳幹の機能障害で、典型的な自律神経失調状態です。

治療の基本は、規則的な生活をする事です。ちゃんと食事をする。しっかりと睡眠をとる。それと同時に、物理的な刺激を加えて、脳幹のバランスを元の状態に戻しましょう。ウォーキングや温かいお風呂に入ることも一つの方法です。やはり、半身浴が役に立ちます。

飲み物

何気なく飲んでいるお茶にも、2種類の性質があるのをご存知でしょうか。一つは体を冷やす「冷性」(もしくは「涼性」といわれるもの。そしてもう一つは、体を温める「温性」というものです。

よく緑茶を飲む方も多いと思います。緑茶のカテキンは殺菌や脂肪燃焼、ガン予防、抗酸化作用等を持っているから、一日に何杯か飲むのは良い事です。しかし実は緑茶は「冷性」の飲み物です。そのため温かいものを飲んでいても、飲み過ぎると体を冷やします。また空腹時に飲むと、胃壁を硬化する事があります。ですから緑茶は、食事後やお茶受けと一緒に頂く事が大切です。

では「温性」のお茶は何かというと、紅茶が代表的なものになります。

このような違いの理由は、そのお茶の作り方です。茶葉を摘んですぐにそのままお茶にしてしまう緑茶など「不発酵」のものは体を冷やす「冷性」になります。一方、体を温めてくれるお茶は、「発酵」あるいは「半発酵」で作られるもので、紅茶や烏龍茶がこれに当たります。これは、茶葉に含まれているカテキンが、発酵することで

体の中から温めてくれるものに変化するからです。この発酵度が高いほど、体を温める効果が強くなるとされています。ですから、冷えには紅茶が効果的と言えます。

更に効果を高めるなら「生姜紅茶」です。生姜は血流を改善して体を温めます。血液の質の改善や、体内毒素の分解、肝機能強化にも役立ちますし、殺菌効果もあり、抗酸化力も強い。このような効果のある生姜と体を温める紅茶の効果を一緒に得ることができるものが生姜紅茶です。生姜を蜂蜜漬けにしておいて、紅茶に入れ、お茶を頂きながら生姜自体も食べます。蜂蜜漬けにすることで、滋養強壮にもなります。

但し、頻脈のある方、血便のある人、脱水症状にある



昨年末、(株)日本マンパワーさんの企画で、「メンタルヘルス対策セルフケアコース ~メンタルヘルス・マネジメント検定試験Ⅲ種対応~」のDVDを作る事になり、当協会が監修、橋本会長が指導しての、ストレス対処法を撮影しました。春には発売されるそうです。

内容としては、メンタル・ヘルスの為のストレスの解説からジェイコブソン方式の力(リキ)みの取り方と、職場編と家庭編の簡易自律訓練法、精神と肉体の関連についてです。

撮影風景の写真と映像確認のシーン、そしてモデルをしてくれた五味さんの写真です。実は彼女、プロの声優さんでもあります。「まだまだ端役なんですよ」と言いつつも、ディズニーやジブリものにも出ているそうです。



方は控えてください。

リウマチ

リウマチとはギリシャ語で『流れる』という意味で、痛みが全身を流れるものを言います。その中で原因が分かったものには病名が付きまして、尿酸が原因となる痛風はその一つ。原因が分からないものがリウマチと呼ばれています。体のあらゆるところにある結合組織に炎症が起こっていることは分かっているのですが、なぜ炎症が起こるのかは解明されていません。

炎症の中でも、関節部分の結合組織に起こるものが一番多く、これを関節リウマチといいます。関節リウマチの症状としては、関節の動き始めが痛かったり固かったといったものがあります。特に朝起きた時や一時間程度動かずにいた後などに強く出ます。これは関節の滑膜が炎症を起こすことで出た水が溜まり、むくんで固くなる

ものです。これは関節リウマチの特徴で、全身どこの関節でも起こります。この炎症が強くなる時期を活動期といい、数週間続き、そして治まる。これを繰り返します。繰り返すと関節の軟骨や骨が溶けて変形します。そして、最終的に関節は固まってしまう。

動かなくても痛い、温めると痛む。また赤く腫れ上がったリちょっと押さえても痛む。このような症状がある時は、活動期になります。活動期に病院に行くと、痛みを抑える鎮痛剤と、活動期の痛みが激しいと炎症を抑える免疫抑制剤を処方されます。この時期は安静にして、できれば冷やしましょう。そして、動かなければ痛くなく動かした時だけ痛い、温めると気持ちいい、少し歩くと楽になるという状態になると、活動期ではなくなったことになります。この時期は、炎症によって破壊された骨や軟骨、結合組織を体(血流)が修復しようとしているので、温めることが大切です。

協会推奨コーナーです (協会は紹介のみで、基本として直接的な商品販売等は致しません。割引きは、提携各社のご好意によるものです。)

割引 DNA 検査 / (株) ディーアイエス

頬内側の粘膜をこするだけで、体質検査や疾病発症リスクを検査することができます。詳しくは協会ホームページをご覧ください。 *協会正会員は、10% 割引きで検査致します。

PROUSION 使用リラクゼーションヘッドフォン

「響」 / (有) ホリスティックリフレッシュ

フォン部分に PROUSION 素材を使用。リラクゼーション、自発性α波の増幅、ストレス・コントロール、メンタル・トレーニングへの応用に。

* 家庭用・移動用(折畳み式) 共 31,500 円、2ヶセット 52,500 円(税込) *協会正会員は 10% 割引き *リラクゼーション用 CD ケース

割引



割引 PHOTIC FEEDBACK SYSTEM

「リラクルー FM-100A」

／フューテック エレクトロニクス(株)

ゴーグルからの光の明滅がα波を増幅させ、効果的にリラックス & リフレッシュ状態へ導きます。

- 生体リズムに応じた光刺激で、特別な訓練なしにリラクゼーションが可能
 - リラックスとリフレッシュの2コースが設定可能
 - 最もリラックスした時の光信号データを記録できます
 - 携帯可能な文庫本サイズの小型軽量設計(本体)
- * 42,000 円(税込) *協会正会員は 10% 割引き



下欄ご記入の上、03-3272-8928 へ FAX をお送り下さい。当協会もしくはメーカー、発売元からご連絡差し上げます。協会ホームページ www.jhpps.org からもお申し込み頂けます。

お名前		会員種別	正会員 ・ 賛助会員 ・ 準会員
御住所		IDナンバー	
電話番号		E-mail アドレス	
FAX 番号		購入希望製品	
携帯電話番号		資料請求	要 ・ 不要