

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.4- No.1 / 2008年1月



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。

- 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

- 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。

新年明けましておめでとうございます。

旧年中は会員の皆様に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、ご支援の賜物と深甚より御礼申し上げます。

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。何卒倍旧の御厚誼、御指導、御鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

扱て新年一回目の会報は、昨今あちらこちらで良く見かける家庭用医療器具「電荷（電位）を応用した器械」の健康に対する効果の仕組みと効能についてです。
(事務局)

負電荷って何？

負電荷とは電子のことです。自然界の電子はすべてマイナスなのですが、負電荷（負電位）治療器はこの電子の働きを応用したものです。

負電荷とプラスのイオン（原子または分子）が結びつくと中性の原子または分子になります。さらに中性の原子・分子に負電荷が結びつくと、マイナスイオン（マイナスの原子・分子）になります。

負電荷治療は、体内で「中和反応」と「マイナスイオン反応」を促進するものです。

電荷には正と負の二つの状態が存在し、それぞれ正電荷、負電荷とベンジャミン・フランクリンによって名付けられました。原子を構成するものでは陽子が正電荷、電子が負電荷、中性子は電荷を持ちません。

電子の持つ電荷量の絶対値を電気素量といい、それを記号 e で表わすと陽子は $+e$ 、電子は $-e$ 、中性子は 0 の電荷をそれぞれ持っています。イオンを表わす Mg^{2+} や OH^- などではそれぞれ $+2e$ や $-e$ だけ帯電していることを示します。

負電荷療法は活性酸素を抑えてくれる!?

イオンにはプラスとマイナスがあります。そして大気中はもちろん、私たちの体の中にもたくさん存在しています。このイオンのバランスが、私たちの健康を左右することがあります。

都会にはプラスイオンが多く、自然の多い所ではマイナスイオンが多いことはご存知だと思います。

環境汚染やストレスからも生じるプラスイオンは生体環境のバランスを崩す一因となります。

マイナスイオンは、高原や森林あるいは瀧などで感じる「清々しさ」の要因です。

なぜマイナスイオンが体に良いか……それは生体の老化を防いでくれるからです。ただし、あくまでも普段の生活習慣からプラスイオンが多い状態が続いている事が前提です。

私たちが生命を維持するのになくてはならないものの一つが酸素ですが、この酸素が老化の元にもなっています。活性酸素です。

私たちが普通に酸素呼吸するだけで、あるいは筋肉細胞内のミトコンドリアがエネルギーを創る過程で、また普段のストレスの蓄積で、私たちの体内には活性酸素が作り出されます。

さらに、環境汚染や食品添加物、農薬、電磁波、飲酒、喫煙、薬などでも活性酸素が大量に作られます。

この活性酸素が細胞や遺伝子を壊してしまい、それが老化の原因の一つとなります。

体内が酸化されて行くと、病気や老化の原因となります。ということは活性酸素、フリーラジカルが電子を奪う前に電子を与えることができれば酸化は防げるわけです。つまり酸化には還元が必要なのです。

ではどうすれば還元がおこなわれるのでしょうか。

身体を酸化型から還元させて、正常な状態にするには、電子を1つ余分にもっている抗酸化食品を摂取することがまずあげられます。ところが困ったことに電子を与えた後にはこれらもまた酸化型になってしまうのです。そこで登場するのが外部から電子を余分に持つマイナスイオンを取り込み、不足している電子を体内に補給する方法です。

健康の秘訣は、身体の中で起こる酸化を先回りして食い止めてしまうことです。

生活習慣病の90%の原因とされて諸悪の根源と言われ

る活性酸素ですが、マイナスイオンを体内に取り入れると中和することができるのです。

負電荷（負電位）治療では、「血液のpH値を正常に戻す」「細胞を活性化する」「白血球の働きを高め、免疫力や抵抗力を強める」「血中のナトリウムやカルシウムのイオン化量が増して、弱アルカリ性体質を維持する」という効果をもたらします。

人体の血液のPHは、測定値がPH7.4程度が正常で、原則としてこの数字は一定となっています。そして、血液のPH値を常に一定に保つためにPH緩衝作用という特別の働きがあり、この作用を援助しているのが血液中の栄養成分であるカルシウムやカリウムなどのミネラルです。

これらミネラルの多くは、電気を帯びた極めて小さな微粒子（帯電微粒子=イオン）となり血液中に溶け込んでいます。

ところが血液中のミネラルバランスが崩れるとPH緩衝作用が弱まって、健康に問題が出始めます。

逆にPH緩衝作用が正常化されると病気に対する抵抗力が強まり、健康増進に大いに役立つようになります。

厚生労働省の治療器としての認可項目としては、「電位治療器は『頭痛』『不眠症』『肩凝り』『慢性便秘』に効果がある」とされています。

負電荷治療器は、これらの効果を家庭で手軽に得られる治療器というわけです。

負電荷療法で細胞を若返らせる！

では、負電荷治療をすると何故いろいろな効果が出るのでしょうか。負電荷の原理について考えてみます。

私たちの体は約60兆個の細胞からできています。

細胞は1個の卵細胞が受精し、何度も分裂、増殖を重ねてできたものです。これらの細胞は、腺や筋肉、皮膚、神経組織など、どの部分になるかによって、形も性質も異なるそれぞれの部位に適した細胞に変化していきます。

細胞の分化です。

また例えば、1個の細胞が分裂して2個になるには、それぞれの細胞をつくっている材料（たん白質）が必要になります。ですから細胞分裂の際には、たん白質の元となる栄養素やビタミンなどが十分に補給されなければなりません。補給がないと分裂は止まってしまって、作られるべき細胞が作られないこととなります。

私たちの体内では、どんな時でも、寿命がきて死んでしまった細胞を補給するために、新しい細胞が次々と生れています。

そして病気やケガをした場合には、回復するために、より一層正常な細胞を早く作り出さなければなりません。

老化とはこのような細胞分裂が十分に行われず、新しい細胞が生れないことでもあります。

さらに、細胞は酸化（糖化）すると死んでしまいます。老化は体の酸化でもあるのです。

先に活性酸素を増加させる環境汚染などいろいろな原因を挙げましたが、活性酸素の増加で私たちの体は常に老化（細胞の死の増加）の危険にさらされています。

しかし、体の中にマイナスイオンを増やしていくと、これが解消されて行きます。

プラスマイナスゼロですね。

酸化物質の一つに、NOラジカルと呼ばれる一酸化窒素があります。これを増加させるのがiNOSという、誘導型一酸化窒素合成酵素です。

これは体の中で酸化が起これると発生する酵素です。活性酸素によって大量発生し、老化を引き起こす悪玉酵素です。

一方、eNOSと呼ばれる内皮由来一酸化窒素合成酵素があるのですが、これは血管内において血管を拡張させる善玉酵素です。

体内にたくさんマイナスイオンを注入すると悪玉のiNOSを減らし、善玉のeNOSが増えることが、「第112回日本解剖学会・全国学術集会（平成19年3月27日）」で発表されています。

負電荷療法が老化を予防する原理が証明されたわけです。

シミ、シワが取れる？

電位治療器を使って行くと、シミ、シワが取れることがあります。

電位治療は血管を若返らせ、体全体の細胞も若々しくして行きます。つまり皮膚を若返らせることにも繋がります。

アンチエイジングです。

シミを取る方法としては、もちろん外からレーザーなどで焼き切ることも可能ですが、外からの力で強制的に取る皮膚は老化したままで、シミ、シワは次々と出て来ます。しかし負電荷をかけることで皮膚を若返らせ、その若返った皮膚の力（自分の力）でシミを取るわけです。

細胞が若返ると自然治癒力が強くなってシミが取れるだけでなく、「自分の力で病気を治す」ことができるようになります。自然治癒力が高まるわけです。（了）

メディカルチェックしましょう①

該当する項目に○を付けてください。その数でチェックします。

1～10 = 胃ガン危険度チェック

1	40歳を過ぎたが、胃の検査を受けたことがない
2	胃が重苦しく、何となく胃を意識する
3	熱い料理を好み、早食いである
4	最近食欲がなかったり食べ物の好みが変わった
5	煙草、アルコールが好きだ
6	みずおちに鈍い痛みがありシコリがあるようだ
7	顔色が悪く、痩せてきた
8	黒い便が出る
9	原因もなく下痢をしやすくなった
10	最近疲労がみでストレスも溜まっている

あ胃 なが たん の度	0	— 今のところ心配ありません
	1～2	— 生活習慣の改善が必要
	3～4	— 症状によっては医師に相談を
	5～8	— 定期的に胃の検査を受けましょう
	9～10	— すぐ専門医の検査を受けてください

- * 初期の胃ガンには、殆ど自覚症状はありません。その為、自分で気付くのはかなり難しい病気です。40歳を過ぎたら、年に一回は検査を受け、早期発見に努めることが大切です。
- * 早期胃ガンの場合は、確かに無症状の場合が多いのですが、よく注意すると、みずおちのあたりに鈍い痛みがあり、胃がもたれたり、重苦しいといった不快感、好きな酒が飲めなくなるなどの好みの変化があります。
- * 胃ガンは胃の内側の粘膜にできます。進行すると粘膜から外側の筋肉に達し、さらに漿膜を突き抜け、他の臓器に転移します。粘膜にとどまっている状態が早期ガンで、これであれば手術で100%近く助かります。
- * 熱い飲食物、早食い、煙草、お酒は胃の粘膜を痛める可能性があります。その他、塩辛いものが好き、よく噛まない、宴会や接待が多い、食事時間が不規則、夜食べてすぐに寝るなどといった習慣のある人も、胃ガンになりやすいパターンです。
- * 統計によると、男性の胃ガン死亡率は女性に比べて1.8倍。これは男性のほうが喫煙者が多い、仕事や対人関係などストレスが溜まらざるを得ない、酒の飲み過ぎ、大飯、早食いといった傾向がある、また、緑黄色野菜や乳製品をとる機会が少ないからと考えられます。つまり、食事内容や生活の不摂生などといった生活習慣そのものが、ガンを招きやすくしている訳です。

11～20 = 肺ガン危険度チェック

11	40歳以上である
12	男性である
13	血縁にガンの人がいる
14	一日の喫煙本数×喫煙年数 = 400以上になる
15	石綿、ピッチ、重クロム、ニッケルを扱う仕事だ
16	大気汚染、環境汚染地域に住んでいる
17	咳、タンが一ヵ月以上続いている
18	しつこい胸の痛みが続いている
19	タンに血が混じる
20	指先が丸くふくれてきた

あ肺 なが たん の度	0	— 今のところ心配ないでしょう
	1～2	— 禁煙など、生活習慣の改善が必要
	3～4	— 症状によっては医師に相談を
	5～8	— 定期的に検査を受けましょう
	9～10	— すぐ専門医の検査を受けてください

- * 肺ガンの発症は40歳代から増え始め、50歳代、60歳代と、増加のカーブが上昇します。その意味では典型的な生活習慣病です。特に男性に発病率が高いのは、喫煙率の高さや、環境の悪い場所で働くことが多いからだと考えられます。
- * 喫煙指数が400を超えると肺ガン危険ゾーンへ突入。600以上は厳戒ゾーンです。体内で積極的に自分でガン細胞を培養しているようなものですね。禁煙を実行すれば危険率は低下しますし、数年間禁煙を続ければ非喫煙者と変わらなくなります。
- * アスベストやコールタールなどを吸引する職場で働く人、塵や埃の多い環境で生活している人は要注意。自動車の排気ガスや工場の煤煙に接する機会の多い人も同様。
- * チクチク刺すような胸の痛みが続くような場合も肺ガンが疑われます。肺の痛みは肺ガン特有の症状ではありませんが、他の重要な病気に起因することが多いので、早めに専門医の検査を受けて下さい。
- * 肺ガンにかかると指先が膨れて、太古のバチのような形になることがあります。これは長く心臓病を患っている人や、慢性肺疾患の場合にも現われる症状ですが、そのような病気にかかっていないのにバチ状の症状が現われたら、肺ガンのシグナルである可能性が高くなります。
- * 煙草の先から立ち上る煙（副流煙）には、フィルターを通して吸い込む煙の約50倍の発ガン物質が含まれています。喫煙者の妻の肺ガンによる死亡率は、非喫煙者の妻の死亡率の2.3倍です。