



むびょうニュース

水分の摂りすぎ『1日2リットル等』に注意！夏バテ、熱中症の原因の一つです。腸を冷やすと危険！

うつ病や認知症も生活習慣病の一つ

うつ病が増えている背後には、昔の安定した農耕社会とは違い、現代特有の次の3つの生活習慣が関係しているのではないかと考えられます。

①**食生活** → 食材をそのまま摂っていた自然食が当たり前だった昔と違い、今は食物が製品加工化され、その過程で栄養素が不足し、加えていくらでも食べられる。こうした食の製品化と飽食による食事・栄養のバランスの異常が、いろいろな生活習慣病を引き起こし、その一つにうつや認知症もある。

②**太陽光と同期しない生活（副交感神経の乱れ）** → 電灯のお陰で24時間の活動が可能になり、睡眠・覚醒リズムの乱れ。生活リズムが整わない。狂いやすい

③**運動をしない** → 日頃から運動を良くやっている人は、うつ病や認知症のリスクが低いことが分かっています。ウォーキングなど無理のない運動を行ってください。

加齢するとやはりうつになりやすい傾向があります。体質的にはストレスホルモンがだんだん増え、ストレスホルモンが増えると脳の神経細胞が障害を受けやすくなります。環境的には体が不自由になったり、仕事がなくなったり、配偶者が亡くなったり、そうした喪失体験がストレスとなって引き金になりもします。うつや認知症は、脳血管障害、心筋梗塞、肥満、糖尿病等、メタボ関連の疾患と互いに関係し、リスクを高めあっています。うつ病では糖尿病になりやすく、逆に糖尿病の人はうつになりやすい（一般人のおよそ3倍）。心筋梗塞でもうつ状態になりやすく、脳の血管まで詰まると認知症も引き起こします。また、うつの方は7倍も認知症になりやすいというデータもあります。このように、うつ病や認知症、脳血管障害と心筋梗塞、糖尿病、メタボ等は、団子5兄弟みたいな関係で、どんどん集結して行って健康寿命が下がっていくという関係があるのです。

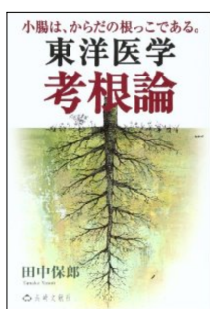
国立精神・神経医療研究センター 功刀 浩 先生

【**奇跡のリンゴ**】という映画が上映されました。農薬散布の時期になると奥さんの体調（皮膚）が悪くなるので無農薬農法に取り組んでみたところ、10年も失敗続き。ある日、山の中で害虫のいない樹を見つけ、その下の土を見て、食べて気が付き、無農薬から自然農法にすると害虫の天敵（鳥や虫）があつまり、11年目にやっとリンゴが実ったという映画でした。ここで田中保郎先生（西諫早病院）の本を紹介しします。以前平成20年12月のむびょうニュースで紹介しました【**考根論**】という本です。花・実の状態が悪い時は根を見なさい。人間にとって根は腸と同じです。心の病（うつ）不眠症、アトピーは腸を見れば治ると訴えておられます。

ストレスは精神的なものだけでなく**内臓を酷使しているストレスも大きいのです。添加物・冷たいもの・夜遅い食事・噛まない・どこか食いをする・悪い油・脂肪過多・カフェインなどの摂りすぎです。**お腹（胃・腸・肝・腎・子宮）の血流の悪さが手・足の冷えやむくみ、脳の血流の悪さと関係があります。便秘も頭痛も薬だけに頼ってはいけません。

今月の
オススメ本

田中保郎
先生



人間の腸は体の根っこ。病気になるのも治るのも腸の力が支配する。外科医から東洋医学の道に進んだ著者の結論！

考根論



うつ病、自閉症、アルツハイマー、拒食症、不眠症は、脳を診たって治らない！

『心の病』は**腸**を診れば治る!?