

ゴー！つばさ 号外

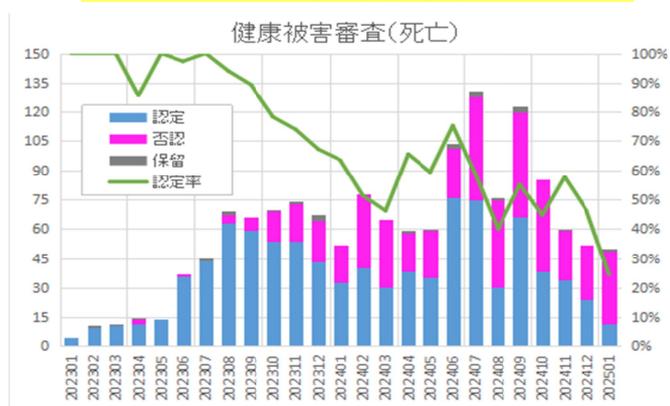
第4回コロナワクチン勉強会のご報告

2月23日、第4回コロナワクチン勉強会を開催しました。3連休の真ん中、そのうえ小雪がちらつくような厳しい寒さにもかかわらず、大勢の人が集まってくださいました。過去3回に比べると高浜市外の人が6割を占めていました。大石邦彦さんのyou tubeの影響が大きいように思います。

今回も皆さん熱心に聴いて下さり、多くの質問もいただき、とても嬉しかったです。ご参加下さった方々、準備のお手伝いをして下さった方々、本当にありがとうございました。

今回は全国有志医師の会のメンバーである松井先生、新型コロナワクチン後遺症患者の会の齊藤看護師さんに、栄養の重要性をお話していただきました。松井先生、齊藤さん、ありがとうございました。

コロナワクチン健康被害審査の実態



まず、私がコロナワクチン健康被害審査の実態についてお話ししました。死亡者の申請数は2,000人を超えていますが、認定されたのは950人余りと半数にも達していません。最近の傾向として目立つのが認定率の低下、逆に言えばグラフの赤い部分、否認件数の増加です。前回被害者遺族としてお話をして下さった福田さんの旦那さんも否認とされてしまいました。否認の理由を記した文書を見

せてもらいましたが、酷い一言に尽きます。糖尿病、糖尿病性腎症、高血圧という基礎疾患が悪化したことが死亡の原因だということです。国は、こういう基礎疾患がある人達こそ接種が必要だと、強く推奨していたのではないのでしょうか。それなのに接種後に亡くなってしまったら基礎疾患のせいだ、というのは余りに非道、残虐極まりありません。

泉大津市ワクチン後遺症改善プログラムについて

1月25日に見学してきた内容を報告しました。会場は普通の一軒家で、各部屋で呼吸法指導、栄養指導、ヨガ等を行っています。ここを訪れたほとんどの人が改善している、とのことでしたが、何といても南出賢一市長の存在が大きいと思います。ワクチン後遺症のことをしっかりと理解して、強いリーダーシップを発揮してくれている、こんな心強いことはないと思います。栄養療法を担当しているのは「半農半医」の豊田孝行先生。自然農法の農業を営みつつ診療も行っている、という異色の先生です。良い土壌を作るのに3年かかるが、人間の身体も同じ、日々の食事が体を作るんです、という言葉が印象的でした。実は、次回の勉強会はこの豊田先生にご講演いただくことになっています。

松井先生のお話

松井先生は名古屋の病院の勤務医です。病院の方針とは異なる中での活動は想像以上にストレスがかかるものだと思います。今回は「Good Nergy」という英語の本に基づいたお話をしてくださいました。先生に触発されて私もその本を読みました。インターネットの辞書機能を使って悪戦苦闘して読んだのですが、先生はスマホの翻訳機能を使って日

本語で読んだ、とのこと。何だか損をしたような気分です（笑）。

腸脳相関

ヒトは脳の状態が腸に影響を及ぼし、逆に腸の状態も脳に影響を及ぼすということです。日々の食べ物で腸の内壁を強化することで、健康状態の維持につながります。それがうまくできないと腸がリーキーガット（腸漏れ）という状態になってしまいます。リーキーガットというのは簡単に言ってしまうと、腸の細胞の隙間が大きくなってしまっただけで体にとって有害なものまで吸収してしまう病態です。

5つの物を最大限に取り入れる

健康を保つために摂取するべきものが5つあります。①微量元素と抗酸化物質②オメガ3脂肪酸③食物繊維④発酵食品⑤タンパク質です。微量元素というのは鉄、銅、カルシウム、マグネシウム、亜鉛等です。抗酸化物質というのは各種ビタミン、ポリフェノール等です。オメガ3脂肪酸というのは、クルミ、イワシ、サバ、牡蠣、牛肉、豚肉、卵に多く含まれている脂肪です。発酵食品は皆さんおなじみの味噌、納豆、キムチ、漬物等です。

避けるべき3つの物

避けるべき物として以下を挙げられました。①精製糖（果糖、コーンシロップ等）、②精製穀物（白米、小麦パン等）③精製された植物油、種子油（大豆油、ピーナッツ油等）。ただし、日本人は白米を避けるのは困難なのでそこまで気にしなくていいとのことでした。

そのうえで、トレーニング、睡眠、良質な水、ストレスを避けることが大切であると言われました。最後に、イチ押しの食材としてブロッコリーを挙げられました。淡々とした話しぶりで、心の芯まで届くお話でした。松井先生、ありがとうございました。

齋藤看護師さんのお話

齋藤さんは”かんたん”日常で活用できる栄養方法についてお話しされました。基本は「腸を整える」ことであり、腸と脳は密接に関係しており、腸内細菌は健康状態だけでなく、性格にまで影響するという事を教えてくださいました。そのためには便秘がなく、快便であることが大切ということです。

身体のはじめは栄養も大切

免疫力を高める栄養素として①ビタミンD②ビタミンC③亜鉛④マグネシウムを挙げられました。それぞれが豊富な食材は、ビタミンDはうなぎ、鮭、イワシ、しいたけ、きくらげ。ビタミンCは野菜、特に野菜スープ。亜鉛は牡蠣、豚レバー、豚ひれ肉、鶏もも肉、納豆、卵、アーモンド。マグネシウムはアオサ、乾燥わかめ・昆布等の海藻類、ゴマ、アーモンド、玄米、そば、ピュアココア。

治してもらおうこと→自ら治していく

自分の身体は自分が一番のお医者さん、何が自分には合っているのか、何が自分には合わないのかを考えて欲しい、でも不安な時は専門家に相談してください、と締めくくってくださいました。とても柔らかな口調、優しく上品な言葉使いで、聴いているだけで心が洗われるようなお話でした。齋藤さん、ありがとうございました。

健康セミナー

今回は4月27日（日）、講師は泉大津市の豊田孝行先生です。次回からは会の名称を健康セミナーと改称し、コロナワクチンだけでなく、健康増進全般についてのお話をテーマとして開催します。これまで以上にパワーアップして参ります。是非、お越しください。

つばさクリニック院長 石川 亨