

ゴー！つばさ 号外

第1回健康セミナーのご報告

4月27日、第1回健康セミナーを開催しました。コロナワクチン接種は一段落しましたが、今なお、ワクチン接種後遺症で辛い思いをされている人が大勢おられます。また、遺族や後遺症患者に対する補償も遅々として進んでいません。この状況を打破するには、後遺症治療を進めることで世の中の意識を変えることが必要と考えます。

後遺症の治療だけでなく、日頃の健康維持、増進に有用な知識を会得していただきたい。その結果、ワクチン後遺症患者さんやご遺族の方に寄り添う気持ちを育てていただきたい、そんな思いで健康セミナーと名称を変更しました。

今回は大阪府泉大津市の「ワクチン後遺症改善プログラム」において栄養療法を担当されている豊田孝之先生にご講演していただきました。栄養は免疫力強化の源です。1時間30分を超える熱弁に、会場全体が引き込まれました。皆さん、熱心に聴いて下さりありがとうございました。

厚労省の非道

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。死亡者の認定数は1,000人を超えました。過去の他のワクチンと比べてもけた違いの多さです。それでも厚労省は「重大な懸念事項は認められない」と言い続けている、とお話ししました。

豊田孝行先生の紹介

先生ご自身が肥満、蕁麻疹、副鼻腔炎、うつ病等に罹られたご経験があります。その中で「自分の身体は自分で守る」という考えを抱くようになったとのこと。更に我が国の医療費が年々増加する状況について、薬物治療の限界を感じたということです。薬は血圧を下げる、血糖値を下げる事はできても病気そのものを治すわけではない、ということに気づかれたのです。

人間の身体の可能性

条件を整えば身体機能を上げることができる。そのためには栄養、加温、睡眠、ストレスの除去、腸を整える、適度な運動が必要と言うことです。

栄養について

血液検査、毛髪検査、唾液検査で栄養素の過不足が分かるということです。血液検査では基準値ではなく理想値を知ることが大切ですが、普通の医師はその概念はなく、オーソモレキュラー医学的なアプローチをしている医師に相談することが大切です。当院でも対応していますので相談してください。

栄養状態を整えるためには、必要なものを足す、不要なものを引くという極めてシンプルな事を実行すればよい、ということです。

ビタミンとミネラル

必要なものとして忘れられがちなのがビタミンとミネラルです。ビタミンはA、B、C、D、E。ミネラルは亜鉛、鉄、カルシウム、マグネシウム等です。これらは単独ではなく一緒に働くことが多いので、一緒に摂取した方がより効果的です。

なかでも注目されているのがビタミンDです。実は90%以上の日本人がビタミンD不足なのです。食品からだけでは不十分なので、サプリメントを利用するとよいですが、マグネシウムと一緒に働くことを知っておいてください。

腸活

腸活のお話もされました。良くない食べ物と良い食べ物を教えてくださいました。

良くない食べ物

小麦 牛乳 砂糖 食品添加物 アルコール カフェイン
酸化しやすい油（サラダ油、キャノーラ油、紅花油など）

良い食べ物

発酵食品（味噌 漬物 納豆など）

食物繊維（不溶性：便の量を増やす 腸を動かす）

（水溶性：ネバネバしたもの 腸内細菌のえさ）

オリゴ糖：豆類 玉ねぎ ニンニク ごぼう バナナ、蜂蜜など

クエン酸：梅干し レモン、スダチなどの柑橘

酢酸：お酢

ファスティング

ファスティングというのは断食のことです。とはいえ、修行僧が行う厳しいものではなく、16時間程度のゆるい断食のお話です。食事をすると身体の中の細胞は食べたものを消化・吸収するために働きます。一方、細胞には不要物の解毒や排出といった仕事もあるのですが、16時間程度の断食をすることで、解毒や排出の作業をする余裕が生まれるのです。断食の効能として、以下の6つを挙げられました。

腸内環境の改善 新陳代謝の亢進 体内酵素の活性化（ミトコンドリアの活性化）

免疫力の向上 オートファジー(自食作用) むくみの改善

この結果、老化を抑える、病原体を排除する、発がんを抑える等の効果が生まれます。

栄養と心は表裏一体

我々は摂取した栄養素を胃腸で消化・吸収して、身体を維持して日々の活動を行っています。ところが、ストレスや疲労のせいで心の状態が悪いと、それを解消するために余分なエネルギーを使ってしまうので、消化・吸収が上手くできなくなってしまうのです。その結果身体が不調に陥ってしまうのです。だから、心を平静に保つことが大切なのです。

アーシング

冷蔵庫や電子レンジなどの家電製品に漏電が発生した場合にその電流を地面に逃がすことをアーシングと言います。人間の身体には微弱な電流が流れているのですが、これを地面に逃がしてあげることで、血球同志がくっつきにくくなって微小な血管の中の血流が良くなるのです。色々な方法がありますが、先生が紹介してくれたのは裸足で土の上に立つことです。砂浜で10分間立っているだけで血球のくっつき方が劇的に改善したという動画を見せてくださいました。

次回のお知らせ

今回は6月22日（日）、13：30～16：00。講師は大阪市の佐々木みのり先生です。先生は全国有志医師の会の会員であるとともに、日本女性初の肛門科専門医で、日本テレビの「世界一受けたい授業」にも出演されました。御著書は「オシりを洗うのはやめなさい」、「便秘の8割はおしりで事件が起きている！」があります。ほとんどの便秘は肛門に残った「出残り便」が原因というお話を中心に、明るく元気にテンポよくお話していただきます。是非、お越しください。

つばさクリニック院長 石川 亨