



## 寒くなって

寒くなってくるにつれ、肩こりの患者さんが増えてきました。寒さに肩すくめる時期になってきたのですね。

我が家の天日干し野菜です。



干す事で味が深くなり、うまみ・甘みを増し、ビタミンや栄養素も凝縮され合成されます。

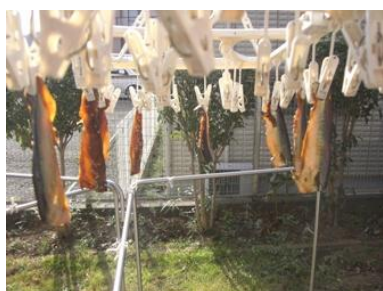
冬の野菜は体を温めてくれる陽性の性質を持っています。その野菜にお天道様の陽性の力を当てる事で更に陽性が増し、味や栄養を凝縮させ、温める作用も強くなります。

寒さの厳しくなる季節だからこそお天道様の恩恵をありがたく思っています。  
左の写真は干した大根を酢と醤油とゆずにつけたものです。



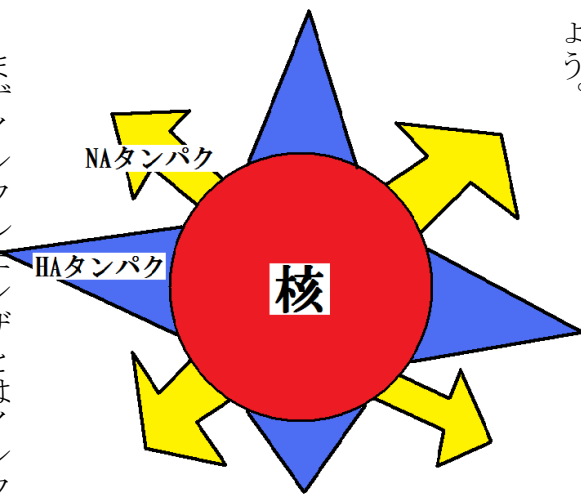
その他にもレンコンや人参を干したり、鯖や鰯でみりん干しを作ったりしましたが、いずれも食感が良く甘くてとても美味しかったです。

干して、お天道様の力を頂く、簡単で魔法のような調味料です。ちなみに写真の網は釣具屋さんにて購入。網以外では洗濯ばさみや、ザルを使って干しています。



## インフルエンザワクチンってなんですか？

当たり前のように摂取されるようになってきたインフルエンザワクチン。インフルエンザワクチンとは一体どういったものなのでしょう。



まずインフルエンザとはインフルエンザウイルスによる急性感染症の一種で流行性感冒です。感冒というのは風邪という意味です。そうインフルエンザとは風邪なのです。ただ感染力と症状が強いので要注意というだけなのです。

インフルエンザウイルスは右の絵のように「核」の周りに棘がいくつかあり、細胞に入り込むための青い棘「HAタンパク」と細胞

から出るための黄色い棘「NAタンパク」とで主に構成されています（色は見やすくするための物であり実際と異なります）。

この核の種類により、「A型」「B型」「C型」というのが決められます。

ワクチンは、この青の棘「HAタンパク」のみを取り出して、活動できないようにした状態で使います。以前はウイルス全体を弱毒化して使っていたのですが、副作用や感染してしまうというケースが多かったため、もつと弱いものへと改良したのです。

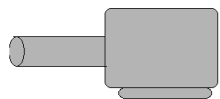
ちなみにこのワクチンには「HAタンパク」と鶏卵とホルマリンと水銀が含まれていて劇薬扱いとなっています。

しかしインフルエンザウイルスの「HAタンパク」と言うのは非常に変化するのが早く先ほどの絵では青い色をしていて三角形のものが、一人の人の中に入り、感染して外に出る頃にはもう色も形も変わってしまった程です（インフルエンザウイルスの一年は人類の百万年に相当すると言われる）。青い三角形の形に対するワクチンを作っているのに色も形も変わっ

てしまうのです。

エイズという病気があります。エイズもエイズウイルスに感染することにより発症します。では何故エイズウイルスにはワクチンが無いのでしょうか？

それはエイズウイルスがインフルエンザウイルス同様突然変異しやすい為（インフルエンザウイルスの三倍早い）作ることができないのです。

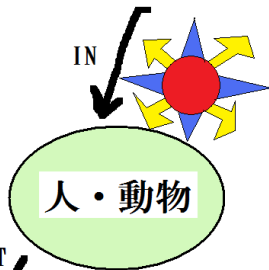


砲弾をたその色形の出で、人から打て！  
ではその色形の出で、人から打て！  
所を狙い打て！

隊長！  
三角の青い色で  
敵は攻めてくる  
模様が。これから  
人・動物に進ま  
ず



！ら変ま  
すたも  
できい  
でもっ  
大出形  
わす！



またインフルエンザウイルスと

は喉や鼻の粘膜に付着しそこから感染します。よって抗体の欲しい場所としては鼻・喉の粘膜と血液中という事になるのですが、ワクチンでは血液中にしか抗体はできないのです。これはインフルエンザワクチンでは感染は防げないという事です。

自然に感染すると粘膜にも血液中にも、ワクチンを摂取するよりずっと強い抗体ができます。大人になるにつれ段々インフルエンザにかからなくなってくるのは年々抗体ができてくるからなのでしょう。子供にも感染して大人になる頃にはしっかりと抗体・免疫をつけてあげる事は大事だと思います。「インフルエンザが流行ってきたから、少し少食にして良く噛んで、冷やさないうようにして、早く寝ましようね」と、ワクチンに頼るのではなくまず自分の生活を見直すことが一番大事です。副作用も多々ある不確かなワクチンを盲目的に信じるのではなくまず自分の体を信じ、信じられる体を作りましょう。せつかく毎年流行してくるのですから、この時期

を自分の体を見直す時期にして、もしかかってしまったらその時は「これでまた一つ頑丈になるぞ」と前向きにとらえましょう。

97年、鳥インフルエンザが流行した時ワクチンを作ることができませんでした。ワクチンを作るには鶏卵が必要なのですがその鶏卵にとってウイルスが強すぎる、相性が悪いと鶏卵の方が負けてしまつてワクチンを作ることができないのです。これから先もこうゆう事は起こると思います。

〜タミフルに関して〜

タミフルはインフルエンザを治す薬ではなく増殖を止める薬です。感染後48時間以内に服用しなければ意味がないのです。ですが、インフルエンザの診断キットはある程度インフルエンザウイルスが増殖してからでないと反応しないのです。矛盾しているのです。抗生物質を処方された方もいると思います。抗生物質とは「菌」に対する薬で「ウイルス」には無効です。肺炎を防ぐ意味で「とりあえず」でしょう。インフルエンザは放っておいても五日で治る風邪です。

1976年から1994年にかけて、3歳〜15歳までインフルエンザの予防接種は義務化となっていました。しかし94年に義務化がとけピーク時3000万本ほどの摂取量だったワクチンは一時30万本ほどにまで落ち込みました。

1994年に一時衰退したのは副作用が多かったのがきっかけで「前橋レポート」なるものによつてその危険性、そしてワクチンの効力の弱さが伝えられた事がきっかけとなります。

しかし、今ではまた摂取量が増えていきます。そして今も昔も私たちのところまで正確な情報がきません。

「ほんとかなく」と思う事、体を健康にしておく事は本当に大事だと思います。

・参考文献

母里啓子著

「インフルエンザワクチンは打たないで」

双葉社

# わたしって???

常在菌をご存知ですか？人体に住まう菌達です。代表的なものは、にきびの原因となるアクネ菌、虫歯の原因となるミュータンス菌、ピロリ菌、ビフィズス菌、乳酸菌、大腸菌などです。ビフィズス菌や乳酸菌はいいけど他はいららないと思う方もいらっしゃるかと思いません。

ではこの常在菌いったいどれくらいの数がいるのでしょうか。

なんと大腸を中心にした消化管内だけで成人で少ない人でも60種類、多い人で100種類、そして100兆個いると言われているのです。その重さを合計すると1〜1.5キログラム。腸内だけではなく、口腔内に100億個、皮膚には一兆個もいるそうです。

人間の体は60兆個の細胞からできています。

そう、1人の体にはその人の細胞よりも多くの菌が住んでいるのです。

自分より多くの他者によって構成されているのです。

不思議ですね。

常在菌はヒトが出現するはるか昔よりこの地球にいました。そこへ植物、動物が現れ、人間が現れました。菌は暮らしやすい場所を求めて移動します。そこが動物の皮膚だったり腸内だったりするのです。

菌にとって人の体は一定の温度環境、エサとなるものの安定供給があるということと棲み着くのは好条件なのです。

人にとっては腸内常在菌のおかげで本来消化できないものも消化され、他の菌から身を守るシステムができあがるなどの好条件があります。そのバランスを維持している限り双方安心して暮らしているのです。大腸菌などと言うと〇157などの腹部の病気を思い浮かべがちですが、この大腸菌がなかったらお肉などを消化することはできないのです。最近すつかり悪者になってしまったピロリ菌も、体にいい作用もしてくれているのです。ピロリ菌を死滅させた後のほうが病気は増えるというデータもあるほどです。

また皮膚常在菌も同様に免疫の一端を担ってくれているのです。皮膚常在菌のおかげで有害な菌な

どの侵入を防いでくれるのです。しかし、時としてこの常在菌は害になったりうまく働いてくれない事があります。

それは私たちの不摂生により免疫が下がったり、バランスが悪くなってしまう時などに特定の菌が増えてしまうのです。

インフルエンザ対策として消毒薬を常備されている家庭が増えてきましたが、過度の手洗いや消毒は皮膚常在菌も殺してしまい、かえってウイルスや有害菌の繁殖を助けてしまう行為にもなってしまうのです。

自分の為にも常在菌の為にも良い事は何か、「余分な物を食べない飲まない、余計な事をしない」などの引き算の健康法が大事です。まずはそこをしっかりと行つたうえでその他の事をみていきましょう。

60兆個の細胞と100兆個以上の常在菌はいつも皆さんの味方です。沢山の情報を恐れるのではなく、沢山の自分の味方といかに仲良くやっていくか、頼れる主になれるかを一生懸命に試してみたいかがでしょう。

菌についてはまたお話しします。

## ・参考文献

「傷はぜったい消毒するな」  
「人体常在菌のはなし」

## 師走

年末になり、忙しい時期になってまいりました。毎年この時期はぎっくり腰の患者さんが増加します。大掃除も大事ですが、ご自分の体の掃除、見直す時期とも捉えながら、健康にお正月をお迎えください。

今年もお世話になりました。皆さんにとって2010年が良い年でありませうように。

### 年末年始のお休み

12月30〜1月4日までお休みとさせていただきます。

鍼灸指圧 東光庵

鍼灸あま指師 熊岡央企

〔住所〕 寒川町大曲 1-5-17 B102

〔TEL〕 0467-98-3213

[toukouan@hotmail.co.jp](mailto:toukouan@hotmail.co.jp)

〔HPアドレス〕

<http://members3.jcom.home.ne.jp/toukouan/>

kouan/

「東光庵」「熊岡」で検索