

# 健康

## まず最初にやることがあります。



皆さんはご自身の健康のために、さまざまなことに取り組まれていると思いますが、その時の流行や周りの影響を受けて、手っ取り早く出来ることを安易にやってしまうことはありませんか？

病氣治療のサポートとして食生活や生活習慣のアドバイスをしている医師・佐野正行先生は、健康維持にはまず「ベース(土台)」が大切とおっしゃいます。その考え方と方法を教えてください。

### からだを維持している流れとは

「口から入った食べ物は分解・消化されて、腸で栄養素が吸収されます。それが血流に乗って細胞に届き、必要な成分が細胞膜を通過して細胞の中まで入って始めて栄養素が有効利用されます。そして、細胞で不要になったものが、細胞膜を通過して細胞の外に出て、血流やリンパ流に乗り、肝臓で解毒され、腸に送られ、排泄されます。人間のからだは上手く出来ています。正しく機能していれば必要なものを摂りこみ、不要なものは排泄する流れがきちんと出来ています」と佐野先生はおっしゃいます。特に、腸・血流・細胞のそれぞれの働き、流れが

からだを維持するための要であり、ベースとして正常に機能し続ける必要があります。

### 近頃、流れに問題がある人が多い

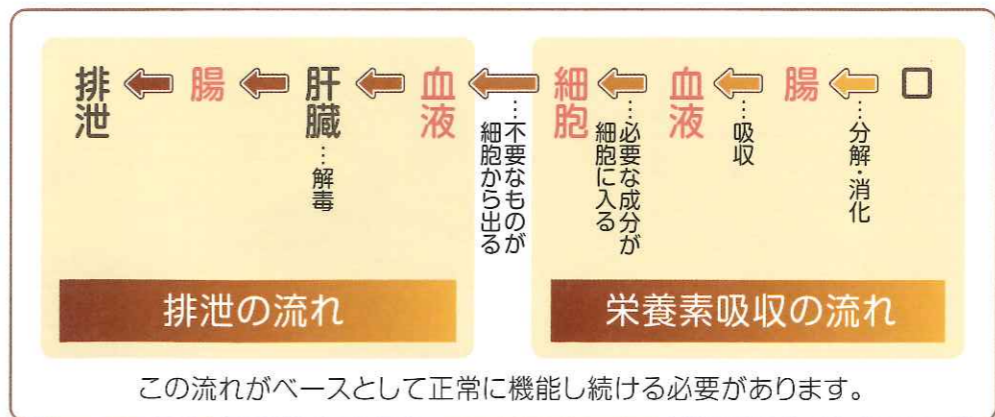
「流れを阻害している一番の原因は「便秘」です。腸の中で便秘によって発生したガスや汚れたものが血流に乗って全身の細胞に送られます。汚れが蓄積した細胞は何か役割を果たそうとしますが、正しく働くことができなくなるため、全体の流れに悪影響を及ぼします」

細胞の汚れ、気になりますね。便秘が原因で外から入り込んだ有害な化学物質も細胞に溜まってしまいうそう

「腸は薄い粘膜で覆われているのですが、便秘などで腸内環境が悪化すると腸の粘膜が壊れて腸に穴があき(リーキーガット症候群)、そこから本来入ってはいけない有害物質が体内に流れ込み、血流に乗って細胞に送り込まれてしまいます」

さらに、良くないことに、女性、特に貧血の方の血液は有害物質を溜めやすい状態になっているとか。

「血液中の赤血球は、ヘモグロビンの中に鉄が4つ入って作られるのですが、その鉄が足りないと、代わりに適当な重金属を入れて、重金属を細胞に届けてしまいます(重金属が体内に蓄積してしまいます)。現在の農作物の栄養状況から考えると、必要な鉄量は摂れていませんので、貧血の方ももちろん、貧血と診断されていない



この流れがベースとして正常に機能し続ける必要があります。

ても、重金属を溜めこんでいる人はとても多いです」貧血の方は便秘が多いそうです。全部繋がっているんですね。

「本来の流れが機能しないことによつてよみが発生し、からだ全体の代謝を悪くし、アレルギーや不調、病気などの症状が現れてくる」と佐野先生は考えておられます。

### もともとの流れを取り戻すには

佐野先生のこれまでの経験から3つの方法を教えてください。

#### 1. 腸内環境を整える。

実際に診療する時も、最初にアドバイスをしています。2〜3日に1回便が出ていれば便秘じゃないと思っている人が多いですが、これは大きな間違いです。腸に溜まった便が順番に押し出されているだけの状態である可能性があります。食べたものが1日以内に排便されるようにしましょう。

#### 2. 必要な材料を補充する。

細胞膜を機能させるためには、その主成分である必須脂肪酸をきちんと摂りたいのですが、意識しないと質の良い油を十分に摂ることができません。普段の食生活で足りなければ、質のいいサプリメントなどで補充するのもひとつの方法です。

#### 3. 有害物質を浄化する。

都会で生活していれば仕方がないことですが、排泄の流れがきちんとできていても、排泄が間に合わないぐらいの量の有害物質を摂りこんでいる場合があります。また、鉄が不足することで、血液に有害物質を溜めこんでしまうことは避けな

ければいけません。適切な指導者の元で、断食による「浄化(デトックス)」のプログラムを定期的に受ける必要があります。

### 代謝が上がれば、良い自覚症状が増えてくる

「自分の体調に鈍感な人が多くなってきています。体内の流れに問題があり、代謝が落ちていることが大きな原因のひとつだと考えています」

悪いものを食べて下痢をするのは正常なからだの反応なのに、下痢にならない人が増えているとか。自分のからだを守るためにも、流れを整えておくことは大切ですね。代謝が落ちている原因は他にもあるそうです。

「栄養バランスが崩れた食事、加工食品などが多い場合、エネルギーはあるが、それを燃やす(代謝)ために必要な酵素やビタミン、ミネラルが不足していきます。加齢とともに腸の状態も弱ってきますから、このような食事が続くと高齢者にとっては消化の負担が大きくなります。酵素は消化だけではなく、代謝に多く使い、代謝の効率を上げていくのが健康維持のためには理想的です。」

代謝が上がれば、体温も上がり、ホルモンバランスも整う、免疫力が上がる、体調が良くなるなど、良い自覚症状が分かりやすく表れてきます」

まずは、腸・血流・細胞の流れをスムーズにするところから始めましょう。栄養素の吸収が高まり、悪いものが入りにくくなる、不要なものは出しやすくなる、そして代謝が上がってきます。

質の良いものを摂る、悪いものは摂らない、自分のからだの調子にもっと意識を向けることも大切です。

### 佐野 正行 先生プロフィール

(さの・まさゆき)  
約16年間外科医として活躍後、治療から健康相談まで総合的にサポートする活動への取り組みを精力的に行っています。  
(株)メディカル アンド ナレッジカンパニー 代表。ナチュラルクリニック代々木 医師。マーキュリーアカデミー 校長。NPO法人 予防医学・代替医療振興協会 学術理事。日本産業医協会 会長。

### 取材を終えて

ベース(土台)の流れを整えることは、時間がかかりそうで面倒だと思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、「急がば回れ」です。土台が出来ていないと、自分が目指す健康観には近づけないと佐野先生のお話を聞いて痛感しました。

(こんにちは編集部 竹村)

