

## 第74回 朝活かみいち 記録

テーマ：血管・血流、腸と私

進行役：堀幸恵さん（デトックスカウンセラー）

日時：2017年8月3日（木曜）、7時～8時

場所：M's cloud（上市文化研修センター1F）

参加者：17人（町内10人、新人1人）

本記録(メモ)は進行役の話を編者流にまとめたものですので、場合によってはミスなど違うこともあります。ご容赦ください。また、節2から節6までは第一人称は進行役になっております。ご注意ください。

### 1. はじめに

進行役からは参加者各位に「自分自身の健康法と今回来聴の目的」について問いかけられました。参加者各位の回答の結果を以下のようにまとめます。

#### （1）自分自身の健康法

##### A.健康法

- ・健康法に関心
- ・とにかく気をつける
- ・引き算健康法に関心

##### B.食べ物に気を使う

- ・夕食に米は食べず
- ・米を玄米に、手作り食
- ・生野菜、ドレッシングが自作、  
地元野菜のおいしさ発見し楽しむ
- ・黒酢
- ・野菜多く取る、いい油を使う

##### C.スポーツ

- ・スポーツジム通い、ストレス溜めず、好き嫌い無し。
- ・疲れ取るためにランニング
- ・三点倒立

##### D.自然な行為

- ・腹八分目
- ・寝ること
- ・その日のうちに寝る
- ・家庭菜園

#### （2）今回の参加の理由について

##### A.朝活愛好

- ・朝活だから必ず来る
- ・朝活おたく

##### B.タイトル

- ・タイトルに挽かれる
- ・タイトルに

- ・堀さんにお会いしたい

- ・医者にたよらねば医療費削減、そんな観点で

##### C.健康

- ・美肌に興味。
- ・人間ドックで全腸調査するので腸に関心
- ・腸に関心
- ・腸の話を聞いたことないので
- ・おなか壊す方だから腸の話、
- ・心の面からも腸の話

### 2. なぜ腸に着目か

心を変えるまず体からといわれています。これは「心と体は一体」ということです。最近、幸せホルモンは腸からとか、健康はおなかからといわれる程に腸の役割は重要視されています。

私がここで腸に関して(僭越ながら)お話しするのは、単に知識があるからではなく体験を積み重ねていることにより人にお伝えすることが出来るとおもっているからです。(会場からは、「知識よりも体験が一番。なるほど」の声あり)

### 3. デトックス

#### ▲Detox(デトックス)：引き算の健康法

デトックスの理念は、体の内と外に起因する毒素を出して健康を作ることです。この機能はもともと体に備わっております。こうしたところに着目して健康を考えるのがデトックスです。

最近ではスポーツ選手のパフォーマンスや集中力アップにも detox の考えが使われています。

#### ▲毒素

添加物や農薬があちこちに混入。売れる野菜には添加物が多い。

食べ過ぎも毒素生成の促進(のように聞こえました)

#### ▲ころ

何ととってもストレスが一番の毒。心の病気も毒素対策で治るといわれています。

毒素は脂肪にたまる。元の元から改善しないとバウンスで改善は無理となります。

毒素は排出されない限り体に残り、最後には脳に行きます。これが心の病ということです。

#### ▲毒素排出

毒が排出されるとどう体が変わるのでしょうか。まずは血液が変わります。血液が酸性からアルカリに。また、食べ物がおいしくなります。そして、病気が治ります。

視覚的にも効果を確認することが出来ます。体形がすらりとなります。ニキビが出なくなります。

なお、毒素の認識が甘くなると、毒だと昔から分かっているうち忘れてしまい、毒が知らないうちに蔓延していきます。

### 4. 毒素排出

#### ▲体の三つのゴミ箱

ゴミ箱は首の下、脇、股付け根にあります。(リンパのことを言っておられた)

首の下をさすると小顔になるといわれています。

#### ▲毒素の排出

毒素を取り出すにはどうする？ 通常は、排泄（排便、尿）、発汗の三種があり、それぞれの割合は以下の通りです。

排泄	大便	75%
	尿	20%
	発汗	3%

### 5. 健康に向けて

#### ▲健康の三ステップ

快食、快眠、快便、に加えて運動とよくいわれますが、ここでは健康はいい体づくりそのものとして、以下のステップを列挙します。

第一:よい栄養をとる、

第二: 栄養を腸で吸収、

第三: 吸収した栄養を血液で全身に送る

重要なのは血液です。ポイントは

・勢いのある流れ、・毒素排出

です。良く血液には「さらさらかどろどろ」といいますが、そうではなく「ちょろちょろか勢いよく」という観点が重要です。

結局のところ、持続できる体づくりはまず腸

を整えることといえましょう。

### 6. 細胞レベルからの検討

機能、デトックス、マイクロビオームの三点から述べます。

#### 1. 機能

体と腸について、それぞれの機能を記します。

・体：脳が一番出なく腸が一番

・腸：消化、吸収、排泄、免疫力、<sup>ハピホルモン</sup>

・免疫力については、体が最初から持っている防衛機能です。

#### 2. 全身の細胞と内臓のデトックス

今まで述べてきた内容がこれにあたります。

#### 3. マイクロビオーム

人体の常在微生物叢(そう)の事、平たく言うと細菌の事です。実は、体の 90%が細菌といわれています。細菌は腸と皮膚に住んでいます。

細菌について、善玉、悪玉、日和見の三種があり、健康にはこれらの細菌のバランスによって保たれます。そのバランスとは、

悪玉 1 と善玉 2、日和見 7

の割合です。悪玉が多すぎると日和見が悪玉を応援しますので、毒素排出が欠かせないのです。ただし、悪玉ゼロでもいいけません。あくまでもバランスです。

### 7. 血管測定

実際に血管測定をすることになり、参加者のうちお二人がチャレンジされました。測定結果は、お二方ともすべて正常とのことでした。(会場内からも安堵の声あり)

測定結果のプレゼンについては、スライドで心拍の波形等が表示され、解説もありました。

測定項目は、以下の 4 項目

自律神経、血管年齢、内臓機能値、ストレス値でした。会場の皆さんがびっくりしたのはストレス値です。測定の効はどうなってるんでしょうとの声もありました。

### 8. まとめ

血管・血液と腸のデトックスについてお話がありました。最後の締めくくりの言葉としては、皆さん、腸を大事にして健康で、といったように聞こえました。

## 9. アフタートーク

編者が皆さんからのアフタートークを尋ね歩きまとめました。以下に記します。

Q なぜ腸に着目されたのでしょうか。

A 自分は人が大好き。人の心理に関心があり、心イコール体ということですから、腸に魅せられました。

Q 鮭のような愛と言われましたが意味は。

A 鮭は生まれてくる子供のために川を遡上し、体をぼろぼろにしてまで愛を貫く。その姿勢がとても感動的です。

Q 今日のお話は医学の専門体形からは何となく外れているように思いますが、実は一番大事なのでは。

A 医学は対処療法。もちろん大事なことです。でもそれ以前の事もまた大事と思っています。ここでの話は一部の方々にとってとかく冷ややかに見られることがあります。

C 5月GWのときの朝活で、看護系の方が看護ならではの発想で認知症対応をお話しされたことがあります。

Q 朝活の雰囲気はいかがでしたか

A プレゼン中に皆さんとのやり取りができたことがすごく面白かったです。(へえー、こんなやり方もあるんだなあ、と編者には聞こえました。)

### ◆あとがき

今回も多数の皆さんがお集まりになり、大変盛り上がりました。進行役の堀さん、参加の皆さん、M's cloudの薄田さん、ありがとうございました。

なお、写真は会場風景です。ビッグなカキ氷はM's cloud特製です。堀さんアップ写真は成さん提供です。



<進行役プロフィール> 70年代生、朝日町出身。

【鮭のような愛】を人生のテーマとし、保育士と母親業を25年。人が成長する瞬間に携わる事を喜びとし、ありのままの自分で居られるよう人の心に着目してきた。

2016年、ある方との再会の際『心を変えるには身体から』という言葉が胸に響き、身体へのアプローチである《ハーブデトックス》に興味を持ち、現在は心と身体デトックストレーナーとして活動中。1ヶ月に5～10名のデトックスをプロデュース。