

平成28年4月30日発行

平成28年度の事業計画

☆人材育成事業

1 担い手の育成

○「地域住民の健康の維持・向上を支援する担い手」を育成する研修会が、いよいよこの6月からスタートします(3回開催予定)。

○今回の研修は、当NPOの担い手育成事業初級研修の位置づけとなり、「自身や家族の心身の不調を自らの手で改善するための知識や技術を習得する研修」となります。※研修の詳細はホームページ等でご確認ください。

2 NPO正会員の資質向上

○「薬草に関する知識向上」、「電気治療のスキルアップ」、「高齢者福祉の基礎知識向上」のための知識・スキルアップ研修を随時実施します。

☆調査研究事業

○びわ葉療法を県内に普及することを目的として組織した「いきいき美輪の会」と連動した活動を行い、それぞれの症状に応じた効果などを集計・分析し、データベース化していきます。

○電気の活用などにより、自分の手で効果的に「自律神経を調整する」「体を温める」方法などを独自に研究します。

○県内に自生する薬草の植生や特徴、主な効能などを総合的に調査します。

☆情報提供事業

○NPOニュースレター(年6回程度発行予定)、NPOホームページを通じて、NPOや「いきいき美輪の会」の活動の内容を情報提供するとともに、健康の維持・向上に役立つ各情報を県民に提供していきます。

「いきいき美輪の会」通信

びわ葉エキス体験談



江上 和子さん (秋田県内60代女性)

25年以上、皮膚の湿疹とそのひどいかゆみに悩まされてきました。医療機関で治療を受けたこともありましたが、ステロイド外用剤による症状の改善と悪化の繰り返しでステロイド剤を多用することになり途方にくれていました。

3年前の9月にびわ葉エキスのことを知り合いから聞き、ためしに、肩と背中、腰に、朝や入浴後など1日数回程度患部に塗ってみました。

そうやって約1週間後、肩と腰の一部について、皮膚炎による皮膚の赤みが消えて白っぽくなっていることに気がつきました。

その後も、びわ葉エキスを約1ヶ月使い続けると、まずは腰の赤みが、次に、肩の赤みが消え、またかゆみも大幅に軽くなりました。口内炎ができた際も、びわ葉エキスを口の中にスプレーし、うがいをすると3日ほどで完治しました。

びわ葉に含まれる自然の力を実感するとともに、長年の湿疹のひどいかゆみを忘れていられるようになったことに大変感謝しています。

※上記は個人の体験談であり、全ての人にその効果等を保証するものではありません

NPO健康秋田創造プロジェクトの詳細についてはホームページ
をご覧ください

NPO 健康秋田

検索

健康維持・向上のためのポイント

現在では、様々な健康法や療法、健康食品の情報が数多く提供されており、どの方法が正しく効果があるのか見極めるのは個人では非常に難しい状況となっています。

そういった中で、NPO法人健康秋田創造プロジェクトでは、「自律神経の機能の正常化」、「体の温め（低体温の防止）」、「高酸素（十分な酸素の取り入れ）」が、健康の維持・向上のためには大きなキーワードになると考えています。そのうち今回は「自律神経の機能の正常化」について少し紹介します。

自律神経の機能の正常化

○「自律神経の機能の正常化」については、交感神経と副交感神経の働きが相互にうまくバランスをとっている状態となっていることが最も重要となります。

○自律神経には内臓機能の調節など様々な役割がありますが、そのうちの重要な役割として、「免疫機能の調整」が挙げられます。交感神経が優位の場合は顆粒球が活性化し、副交感神経が優位の場合はリンパ球が活性化するといわれています。

○顆粒球とリンパ球は、共に白血球を構成する細胞で、細菌やウイルス、ガン細胞などから体を防御する役割を担いますが、交感神経優位に偏ると顆粒球が活性化し逆にリンパ球は不活性化、炎症や熱を発生させるとされ、副交感神経優位に偏るとリンパ球が活性化し逆に顆粒球が不活性化、アレルギーなどを発生させるといわれています。また、顆粒球が活性化しすぎると細菌のみならず自らの細胞をも攻撃し始めることがあるといわれています。

ガン細胞を攻撃するNK細胞（ナチュラルキラー細胞）などもリンパ球に属しており、正常な場合はガン細胞が発生してもNK細胞などがその都度防御しますが、ストレスなどにより交感神経が過剰に優位となった場合が長く続くと、NK細胞がうまく働かずガン細胞が増殖していくという説もあります（安保博士の免疫理論（福田-安保理論））。

○重要なのは「自律神経のバランスがとれていること」であり、NPO法人健康秋田創造プロジェクトでは、低周波などの電気の活用や、刺激・温灸、頸部等へのマッサージなどにより、「自律神経のバランス」を効果的に整える方法を研究し、会員に情報提供していきます。

健康診断の検査数値の活用

【白血球数と白血球分画】

○「白血球数」は血液検査でよく目にする項目で、基準値（正常値）は、3,500~9,000/ μ Lとされています。白血球数検査データをよく見ると、実に興味深いことが分かります。

例えば、一時的に、白血球数がいつもの数値よりも多くなっていて発熱もある場合は、細菌の侵入等により体の中の顆粒球が増加し、活性酸素を使って体内の細菌を攻撃している状態となっており、その影響で体内のどこかに炎症が発生している可能性があるといえます。その場合でも、「免疫機能」という観点からは、細菌に対する防御機能は概ね正常に機能していると判断できるともいえます。

○「白血球分画」は、白血球の中の顆粒球、リンパ球、単球の比率を示すもので、その割合から、自律神経のバランスの状態や注意すべき病気の傾向なども分かる、とされています。特に注目すべきはリンパ球の比率・数で、リンパ球比率は概ね35%以上が最も病気にかかりにくいとされています。

「白血球数×リンパ球比率」で、リンパ球数が算出できますが、その数が多いか少ないかによって、なりやすい病気の傾向のほか、現在のストレスの状態、疲労度なども自分で認識することができます。そういった検査値を自分の健康管理に上手に活用することにより、考え方や生活の見直しなどで病気を未然に防ぐこともできるのです。

書籍紹介

「免疫を高めると健康になる」
マキノ出版

今回のニュースレターでも紹介した顆粒球とリンパ球の働きや、自律神経との関わりなどについて、日本自律神経免疫治療研究会理事長の安保徹先生がわかりやすく解説しています。



コラム

「がんばらない」生き方

「ストレス」と「病気」との関係については、今回のニュースレターでも紹介したように、強いストレス→交感神経優位→顆粒球活性化・リンパ球不活性化→がんなどの生活習慣病への進展の可能性 など、相互に密接に関係しているといえます。

秋田県人は人が良く生真面目な性格の人が多と言われる、それはある意味では、後でよくよ考える、うまくいかないときは大きなストレスを抱えやすい、などの性格傾向があるとも言えそうです。

秋田県でがん、脳卒中などの罹患率や死亡率が高いのは、「塩分の摂り過ぎ」と一般的に言われていますが、そのほかにも、そういった県民気質や、日本海側北日本の独自の気候が、自律神経の働きに影響を及ぼしていることも原因のひとつなのかもしれませんね。

「～さねまね（～しなければならぬ）」と真面目にがんばることはもちろん大切なことですが、時には、「なんとかなるべ」「まず、いべ（まあ、いいか）」などと、必要以上に深刻にならず、ゆったりと構え、自分の健康のためにストレスの低減を心がけることも一方で必要なことなのではないでしょうか。