

人生百年時代ジャーナル

発行：元氣100倶楽部

〒812-0027
福岡市博多区下川端町3-1
博多リバレインモール地下2階
「博多養生処」内
電話 092-282-6001
FAX 092-282-6002

人生百年時代を
乗りきる生き方を
追求する
「元氣100倶楽部」

「人生100年時代」を生き抜く医療健康情報紙

がん専門医・真柄先生の “免疫力アップ”のための 4つの柱

① 食事療法

未加工の植物性食品(野菜、果物、穀類など)を中心とした食事。



② 刺絡療法

指や全身のツボを刺激し自律神経を調整する。セルフケアとして爪もみを推奨。(下図参照)

③ メンタルケア

「絶対に治る」という強い気持ちを持つ。「笑い」「開き直り」も大事。

④ 体を温める(心臓機能に問題がない場合)

体を温めることで免疫力をアップ。3日に1回、42度のお風呂に10分入る。(普段は39~40度がお勧め=原会長)

①「感染を防ぐ」働き
体内に侵入してきたウイルスなどの病原体

②「老化を防ぐ」働き
体の機能低下や細胞組織の老化を防いでくれる

③「老化を防ぐ」働き
新しい細胞を生み出す

④「老化を防ぐ」働き
腸内環境を整える

免疫力アップでコロナ・がん封じ

日本人の二人に一人はがんになり、しかも新型コロナウイルス流行の現在、私たちが健康に生きるためには、免疫力を高める必要があります。なぜならがんや感染症には免疫力の低下が深く関係しているからです。

免疫は大きく分けると、三つの働きがあります。

①「感染を防ぐ」働き
この免疫の機能が低下すれば、新型コロナウイルスに感染しやすくなります。

②「老化を防ぐ」働き
腸には免疫細胞の大半が集まっており、私たちの免疫の約70%が腸にあるといわれています。

③「老化を防ぐ」働き
腸内には腸内細菌(善玉菌)です。免疫を高めるためには、腸に

④「老化を防ぐ」働き
腸内には腸内細菌(善玉菌)です。免疫を高めるためには、腸に

腸と心を整えよう

30%は心臓が関与
日本人の二人に一人はがんになり、しかも新型コロナウイルス流行の現在、私たちが健康に生きるためには、免疫力を高める必要があります。

①「健康を維持する」働き
腸には免疫細胞の大半が集まっており、私たちの免疫の約70%が腸にあるといわれています。

②「老化を防ぐ」働き
腸内には腸内細菌(善玉菌)です。免疫を高めるためには、腸に

③「老化を防ぐ」働き
腸内には腸内細菌(善玉菌)です。免疫を高めるためには、腸に

④「老化を防ぐ」働き
腸内には腸内細菌(善玉菌)です。免疫を高めるためには、腸に

新型コロナウイルスの感染拡大によって、私たちの生活が一変しました。感染症・がんなどにかからないで済む、またはかかっても軽症で済むためのカギを握るのが「免疫力」です。免疫力を高めるために出来ることは、特別難しいことはありません。今回は全国の専門ドクターが薦める「免疫強化術」をご紹介しますので、日々の生活にお役立てください。(編集部)

真柄 俊一 医師
1939年新潟市生まれ。新潟大学医学部卒業。産婦人科医。2003年に自律神経免疫療法によるがん専門医院開業。

私たちは、福岡100を応援します!
福岡100 パートナース
応援するパートナーです。

「元氣100倶楽部」は、人生100年時代を見据え、誰もが心身ともに健康で自分らしく暮らせる持続可能な社会の実現を目指す福岡市のプロジェクト「福岡100」の取組みを応援するパートナーです。

“爪もみ”のやり方

両手の爪の生え際を、反対側の手の親指と人指し指で両側からつまみ、「少し痛いが気持ちいい程度」の力で、それぞれ10~20秒ほど押しもみする。(すべての指を行って1セットとし、毎日3~5セットを目安に行う)



刺激する場所



両手の爪の生え際から、2mmほど指の付け根側を刺激する。爪そのものの側面ではなく、付け根側をもち。

出典:「免疫力を高めて病気を治す「爪もみ」療法DVDブック」より

健康長寿フェア

10月10日(日)に延期

元氣100倶楽部では、1月22日に博多養生処で臨時役員会を開き、今春4月11日(日)に九州大学医学部百年講堂で開催予定の「健康長寿フェア」の開催可否について議論致しました。万全の感染対策をとって開催したいとの強い思いはありましたが、福岡県も新型コロナウイルスの非常事態宣言下という現況を考え、秋に延期せざるを得ないとの結論に達しました。



原 真会長

日程は10月10日(日)を予定しておりますが、会員の皆様方にはコロナの感染状況を見つつ、改めて正式にご連絡させていただきます。申し訳ございませんがご了承のほどよろしくお願い申し上げます。

今回の3月号の会報では、感染症に負けないための免疫力アップ術をいくつかご紹介しました。ぜひご参考にして頂いて、みんなでコロナ禍を乗り切りましょう。

なお、右の表は新型コロナウイルスの死亡率・重症化率を示したデータです。基礎疾患のある方はいずれもリスクが高い傾向がありますので、くれぐれもお気をつけてお過ごしください。

新型コロナ データ (原会長提供)

主な病名	死亡率	重症化しやすさ
1 腎機能障害	44.0%	4.0倍
2 心疾患	40.5%	3.4倍
3 脳血管障害	39.5%	1.8倍
4 が ん	30.4%	3.6倍
4 慢性肺疾患	30.4%	5.7倍
6 糖尿病	25.8%	2.3倍

※持病・既応患者のない方の死亡率8%、重症化率1倍を基準としています。

以下、肝疾患(25.6%)、高血圧(19.5%)、高脂血症(16.1%)、肥満(9.6%)。

“ビタミンB1”不足が 免疫の低下を招く！

国立研究開発法人医療基盤・健康・医療・栄養研究所
ワクチン・アジュバント研究センター
國澤純センター長

私は長年、粘膜免疫を専門に研究を続けてきました。その中で特にビタミンB1は、免疫機能と密接な関係があることがわかってきました。ビタミンB1が不足すると、免疫が弱くなったり、ワクチンなどが効きにくくなったりするのです。

【免疫の仕組み】

ウイルスなどの病原体が体内に侵入してきたとき、人の体の中では、主に二つの免疫機構が働きます。

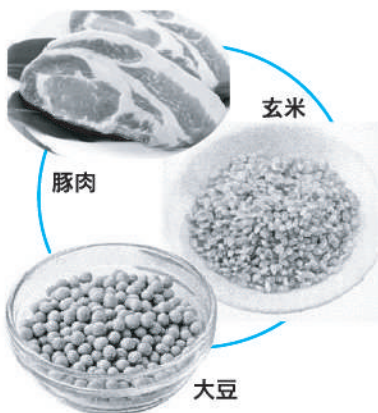
◆抗体による防御機構

ウイルスなどの外敵が体の中に入ってきたことがわかると、その外敵に対する抗体が作られます。抗体は、ウイルスが細胞に取りつきのを阻止し、細胞内に侵入するのを防いだり、ウイルスを殺傷したりして細胞への感染を防ぐのです。

◆免疫細胞による排除機構

防御しきれず、ウイルスが細胞内に入り込んでしまうと、もはや抗体にはどうにもできません。そこで今度は、免疫細胞の一つであるT細胞が働き、ウイルスに感染した細胞を殺傷して排除するのです。

ビタミンB1は、この二つの免疫機構にかかわっています。ビタミンB1不足は、この二つの免疫機構に大きなマイナスをもたらすのです。



日頃から食事で 摂るのがベスト！

私たちは、恒常的にビタミンB1の摂取不足と考えられます。ビタミンB1の多い食材としては豚肉、大豆、玄米、ウナギなどが挙げられます。

ビタミンB1は、ニンニクや玉ねぎ、ニラなどに含まれるアリシンという物質と結合すると、アリチアミンという物質になります。すると腸管での吸収が促されるのです。しかも、アリチアミンは血中に長く滞留します。

ですから、豚肉などのビタミンB1が豊富な食材は、ニンニクや玉ねぎ、ニラなどと組み合わせるといいでしょう。ビタミンB1が摂取不足の場合、サプリメントで補っても問題ありません。

なお、アルコールは多量にとると、ビタミンの吸収の妨げとなります。免疫力アップのためにも「お酒はほどほどに」がいいでしょう。 ※「社快」2月号臨時増刊を参考に制作

人生100年時代を健やかに生きるために

健康運動指導士が教える

座ってできるストレッチ講座

元気100倶楽部【健康チャンネル】より

【座位】① 胸とお腹のストレッチ



① 椅子に座り、腕を胸の前で重ねます。



② 上体を右側に捻ります。



③ 次に左側に捻ります。

④ 左右を10~20回、繰り返します。

～メリット～

胸周りの筋肉を使うので呼吸がしやすくなります。捻る動作が楽になります。

【座位】② 腰のストレッチ（膝抱え込み）



① 椅子に浅く座ります



② 膝を胸に近づけるようにして抱え込みます。



③ 反対の膝も同じようにして抱え込みます。

④ 左右を交互に繰り返していきます。

※回数の制限はありませんので、無理の無い範囲で行ってください。

～ポイント～

座る際は背中を丸めず、骨盤を立てるように意識しましょう。

【座位】③ 太もものうしろのストレッチ



① 片側の足を伸ばし、つま先は天井に向けます。



② 上体を前に倒していきます。(太もものうしろが気持ちよく伸びたところで10~20秒キープします)



③ 反対の足も同様に行います。

～ポイント～

背中が丸くならないようにして、上体を倒しましょう。

焼きミカンの



健康効果

①抗酸化作用で 老化を強力に予防!

高血圧・動脈硬化・糖尿病などの生活習慣病や認知症を撃退。目の機能向上にも役立つ。

②創傷治癒作用で 細胞の再生を促進!

細胞の傷を修復し粘膜の荒れを防ぐ。美肌づくりはもちろん、がん予防にも有効。

③抗菌・抗ウイルス作用で 感染症予防!

菌やウイルスが侵入するのを防ぎ、免疫力アップ。かぜやインフルエンザ、肺炎などの感染防止にも効く。

②創傷治癒作用
フルーツや野菜は、皮に傷がついても周辺の組織細胞が自然と再生する。

②創傷治癒作用

フルーツや野菜は、皮に傷がついても周辺の組織細胞が自然と再生する。

③抗菌・抗ウイルス作用

皮には、表面に付着して菌やウイルスが、内部に入り込むのを防ぐ作用があります。

「壮快」2月号臨時増刊を参考に制作

昨年8月で65歳を迎えた私の、健康と若さの維持に一役買ったのが、皮ごとフルーツを食べる健康法です。ミカンの皮には、胃腸を丈夫にして消化を助ける作用や、咳を鎮

める作用、タンを取り除く作用などがあります。干した皮は、漢方では「陳皮」として、多くの処方に調合されています。

現代の栄養学から見ても、ミカンの皮には、ロチノイドの仲間であるβ-カロテンや、ポリフェノールの一種で別名「ピタミンE」とも呼ばれるヘスペリジン、ノビレチンなどの抗酸化成分が多く含まれています。果肉や種が酸化はよく、体のサビと例えられます。皮の

抗酸化作用は、こうした老化による細胞や血管の劣化を予防し、血流を促して、体内隅々まで酸素を届けてくれます。私は以前、ストレスによる肌荒れがひどく、吹き出物に悩まされていた時期がありました。けれど、焼きミカンなどを皮ごと食べるうちに、すっかりキレイな肌に戻りました。

このように、フルーツや野菜を皮ごと食べる得られるメリットは、美しくて、ミカンの健康効果を最も引き出す食べ方が焼きミカンです。ほかほかの焼きミカンなら、胃腸機能の弱った人や、代謝機能の低下しているお年寄りでも、お腹を冷やさずに食べられるというわけです。一度試せば、きっと病みつきになるでしょう。

肌には、表面に付着して菌やウイルスが、内部に入り込むのを防ぐ作用があります。

感じの変化は「かぜやインフルエンザにかかりにくくなる」ことです。免疫力を高め、新型コロナウイルスや誤えん性肺炎も含め、さまざまな感染症から体を守ります。

焼きミカンで糖尿病、感染症、認知症を撃退

感じの変化は「かぜやインフルエンザにかかりにくくなる」ことです。免疫力を高め、新型コロナウイルスや誤えん性肺炎も含め、さまざまな感染症から体を守ります。

ナグモクリニック総院長 南雲 吉則医師



南雲 吉則医師

1955年生まれ。東京慈恵会医科大学卒業。同大学第一外科乳癌外来医長を経て、ナグモクリニックを開業。

2日1食「ゴボウ茶」などの独自の若返りダイエット健康法を展開。近年は、がんから命を救う食事・生活の指導・講演にも力を注ぐ。

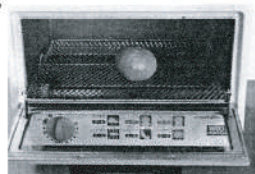
免疫力アップ! 美肌になる 焼きミカンの作り方

材料 ミカン…1個

作り方

オーブントースターで10~15分、皮に少し焦げめがつくくらいまで焼く。

※皮も食べる場合は、よく洗い、水気をふいてから焼く。
※一度に複数個のミカンを焼いてもよい。その場合も焼く時間は変わらない。



食べ方

1日に3個程度を目安に食べる。皮も一緒に食べるのが望ましいが、気になる人はむいてもよい。

“フレイル”を予防しよう

“フレイル”とは、加齢に伴い身体の予備能力(運動機能や認知機能等)が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態。

一つでも該当したら 要注意!

- ・筋力が弱くなった
- ・歩く速度が低下した
- ・体重が減少した
- ・疲れやすくなった
- ・活動レベルが低下した



“フレイル”の予防法

- ① 十分なたんぱく質・ビタミン・ミネラルを含む食事
- ② 定期的なストレッチ、ウォーキングなどの運動
- ③ 身体の活動量や認知機能を定期的にチェック
- ④ 感染予防(ワクチン接種を行うなど)
- ⑤ 手術の後は栄養やリハビリなどの適切なケア
- ⑥ 内服薬の種類が多い人(6種類以上)は主治医と相談

“フレイル”チェック表

次の項目に当てはまるものはありますか?

- 1.筋力(握力)が弱くなった
買物の重い荷物を運びにくくなった など
- 2.移動能力(歩く速度)が低下した
横断歩道を青信号で渡りきるのが難しくなった など
- 3.体重が減少した
食事療法をしていないのに1年間で4~5kg減った
- 4.疲れやすい
以前より疲れやすくなったと感じる
- 5.身体の活動レベルが低下した
趣味のサークルに出かけるのが億劫になった、家に閉じこもりがちになった など

(米老年医学会の評価法を基に改変)

上記5項目のうち、3項目以上当てはまるならフレイル、1~2項目が当てはまるならフレイルの前段階かもしれません!

※原資会長著「私が実践する元気で長生きする方法」より

須見 洋行医師

1945年奈良県生まれ。徳島大学医学部大学院卒業。シカゴ大学マイケルリース研究所の第一人者として知られる。

所で研究中、血栓溶解に働く「プロウキナーゼ」(ナットウキナーゼ)を発見。納豆研究の第一人者として知られる。

① 感染症予防効果
納豆には強い抗菌作用があります。ブドウ球菌、赤痢菌、チフス菌などのほか、病原性大腸菌O-157に対しても抑制効果のあることが判明しています。さらに抗ウイルス作用があることもわかっています。

② 血栓を溶かす作用
私が納豆からたんぱく質分解酵素である「ナットウキナーゼ」を発見しました。

新型コロナウイルス予防に期待大！
「納豆」が持つ多彩な健康効果で免疫力向上

③ 腸内環境の改善効果
納豆菌や納豆に多く含まれる水溶性食物繊維が腸内環境を改善すると、腸の動きが活性化します。便秘の改善はもちろん、消化・吸収も促進され、免疫力も上がります。

④ 豊富なビタミン・ミネラルの働き

納豆は、肝臓の働きを助けるビタミンB2、貧血を防ぐB12、老化防止に役立つビタミンEなど、多くのビタミン類を含みます。

⑤ 女性ホルモン様効果

納豆のイソフラボンは女性ホルモンのエストロゲンと似た構造をしており、女性ホルモンの代用物として働きます。

⑥ 慢性炎症を抑える効果

納豆に多く含まれるたんぱく質の一つ、ポリアミンは体内の慢性炎症を抑制したり、細菌の代謝を活性化したりする働きがあります。動脈硬化やアレルギー疾患の予防効果、老化を遅くする効果などが期待できるとされています。



⑦ 血小板凝集抑制効果

最近、私が興味を持って研究しているのが、ピラジン化合物という納豆の香気成分です。大豆には存在せず、納豆菌によって産生されます。この成分は、血液中の血小板の凝集を抑制する働きを持ち、血液をサラサラにしてくれます。

「納豆」のその他の健康効果

胃腸が弱ると体力も低下し、インフルエンザにも感染しやすくなるため、こうした面からの感染症予防にも役立ちます。

大豆のたんぱく質を溶かす納豆菌は、血栓のたんぱく質も溶かす働きがあります。

納豆の予防効果は、大きい期待できると思っています。

当時研究していた血栓溶解酵素よりも、短時間でたくさん飲める納豆が、血栓を溶かす働きがあることが、動物実験でも確認されています。

間でもたくさん飲める納豆が、血栓を溶かす働きがあることが、動物実験でも確認されています。

ウキナーゼが体内で働けば、血液がサラサラと流れやすくなるので、高血圧や脳卒中、心筋梗塞などの予防効果が期待できます。

別表にもあるように、納豆にはこのように多くの有効成分が存在し、それらが補い合って働くことで、強力な健康増進効果をもたらしていると考えられます。

新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症への対策が求められる今、ぜひ皆さんも多彩な健康効果をもつ納豆を食べ、病気を寄せつけない体になつてほしい。

「納豆」のその他の健康効果

「元気100倶楽部」活動一覧 (2021年3月現在)



「元気100倶楽部 活動」【問合せ】事務局 092-691-6531(原土井病院内)

支部 活動名	開催日	会場	内容
定例会	奇数月 第2日曜日 10:00~12:00	天神周辺 (随時案内送付)	講師による講話もあり、会員が集い学び合う交流の場 会費：案内参照
健康元気の会	偶数月 第3日曜日 10:50~12:30	博多養生処 (随時案内送付)	健康、運動、食事について学び実践する会 参加費：500円
患者ボランティア(VP)の会	不定期	大学院、看護学校他の 依頼元が指定する場所	医療、看護、介護等の教育現場において、患者役として協力するボランティア活動
患者ボランティア(VP)連絡会	奇数月 第3火曜日 11:00~12:00	博多養生処	患者ボランティアの会の勉強会 及び 情報交換会
樹人千年の会	不定期	名子の山(東区)	荒れた土地に植樹し自然に返す活動を行う会
能古島散策	4月	能古博物館周辺	能古博物館の見学やお花見等、能古島の歴史を学び自然を楽しむ会員の交流会
元気100倶楽部フォーラム	年1~2回	福岡市内のホール	生活習慣を改善し健康長寿を全うするための情報を得る健康イベント

「元気100倶楽部 サークル活動」【問合せ】事務局 092-282-6001(博多養生処内)

サークル名	開催日	会場	内容
博多おしゃみの会	毎週火曜日 11:00~14:00頃	博多養生処	脳の血流の増加や、活性化に効果があるといわれるおしゃみ(お手玉)を会員が集い作っている。販売や寄付活動も行う。
博多まち歩き倶楽部 講師/松田 一郎	奇数月 第2火曜日 14:00~15:30頃	博多養生処~博多のまち	博多の歴史を学んだ後に、実際にまち歩きを行う。 参加費：一般1,000円 会員800円
プレミアムKIMONO 着付け教室 講師/田中富美子	毎月 第4土曜日 ①13:00~14:55 ②15:05~17:00	博多養生処	自分でできる着物の着付けのポイントを学べる教室 都合に合わせて何回でも参加可能(用意する物は申込時に説明 購入前の相談受可能 販売は無し) 参加費：1回につき500円 定員：各回5名(要予約)

★元気100倶楽部ホームページ
<https://www.genki100club.com/>

元気100倶楽部



★元気100倶楽部 Facebookページ
<https://www.facebook.com/genki100club/>

会の目的や活動の紹介、イベントのお知らせ、入会案内などが掲載されています。また人生百年時代ジャーナルのバックナンバーを見ることができます。

イベントのお知らせ、活動の様子などが投稿されています。