

■ 美容より …… プラセンタ

プラセンタ注射

注射 1 本で肌の底力を引き出して
総合的な美肌づくりを

1A 1,000 円
2A 1,800 円



胎盤(プラセンタ)から抽出されたエキスの有効成分を、
注射、内服などにより治療に用いる療法の総称を
“プラセンタ療法” といいます。

新陳代謝を促進、自律神経やホルモンのバランス
調整、免疫・抵抗力を高める等、様々な薬理作用を
もっています。

飲み薬、化粧品の取り扱いもごございます。

当院では、プラセンタ療法を希望する方へ適切な
用法・容量を検討致します。お気軽にご相談ください。

■ 病院案内

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時~12時30分	▲※	●	●	●	●	●
午後 14時30分~18時	▲※	●	●	×	●	×

第2・第4月曜日・木曜と土曜の午後・日・祝日は休診です。
要予約にて往診・手術を行っています。

松下ひふ科

長崎県島原市新馬場町852-2
〒855-0033 Tel 0957-62-6556

<http://taizou.biz/> ブログ：たいぞうの部屋

TAIZOU

NO.47



2021.2.12発行





■ 先生より 『免疫を上げよう! 2』

広報 NO.45 の好評だった『免疫を上げよう!』の続きです。外来をやっている「日本、大丈夫か」と言いたいほどの皆さんの免疫低下です（免疫低下による皮膚疾患（带状疱疹、口唇ヘルペス、蕁麻疹、化膿疾患など）、急増）。頭痛の人、めまいの人、体調不良の人、多すぎです。ちゃんと呼吸をしていないからですよ（何を言いたいかわかりますよね。マスクのせいですよ（笑））。あと、マスコミ（テレビ・新聞）からの脅し、毎日毎日テレビで脅されれば、体調が悪くなるのは当たり前です（テレビを見ない事です（笑））。高齢者の骨折が増えている、痴呆が進んでいる話をよく聞きます。家にじっとして、動かないからですよ。せめて散歩をして、いい空気を吸いましょう。

(Ⅲ) 運動

皆さん、この質問はどうでしょうか？「筋トレを開始した人が1年間続くのは100人中何人か？」答えはなんと5人（ダイエットが成功するのも5人）。それほど、継続って難しい事です。患者さんによく質問します「運動をしていますか？」この答えにもビックリします。ほとんどの人が「していません」（ウォーキングがわずか）と答えます（学生は運動クラブに入っている子が多いので、成人への質問です）。考えるに、運動をしている人は健康で病気にならないので、当科を受診しないのでは。お肌のキレイな人は運動をしています。患者さんには、こう指導します「運動するって、構えなくてもいいのです。いつもいる場所にハンドグリップ、ゴムチューブなど置いておきましょう」ルーチンにすることです。1日1回でいいのでスクワットをしましょう。私は筋トレマニアなので（笑）、毎日朝から20~30分筋トレ、月に10回以上スポーツクラブ（『CONDITIONING ASSIST GYM』）に行っています。筋トレの効果【①若返り（筋肉は鍛えるほど老化防止ホルモン“マイオカイン”を分泌）②ガン予防③心臓病予防（“マイオカイン”は動脈硬化も防ぐ）④脳卒中予防⑤糖尿病予防⑥認知症予防（筋トレで脳も活性化）など】筋トレに年齢は関係ない（何歳からでもマッチョになれる）、筋肉は使えば発達、使わないと衰える、筋肉が多いほど若く健康。まさしく、『筋肉は裏切らない』（笑）。筋トレこそ最強のアンチエイジング！

(Ⅳ) 食事

人間は7年間で全ての細胞が生まれ変わる、と言われてる。という事は、食事をきちんと7年間摂れば変身する（全ての病気が消えるのでは…）。これは、患者さんによく言う言葉です。しかし、今に生きる人々の食の乱れにはビックリさせられる。① 食事を作らない母親 ② お菓子でお腹一杯になり食事が入らない子供 ③ 1日に5~6本の甘い缶コーヒー、ジュースを飲む人 ④ 食事が全てコンビニの弁当の人 ⑤ 偏ったダイエットをする若い女性…あげると切りがない。10数年前に行った食育の講演会を思い出す。その時、今は亡き筑紫哲也さんが言っていた「私は給食反対だったのですが、調査してビックリした。子供達の栄養を支えているのは給食」この流れはこの10数年でもっと進んだのでは…。子供の湿疹がなかなか治らないと言うお母さんにこう言います「試しに、1週間、お菓子とジュースを止めてください」、これで見事に皮膚炎が軽くなり、お母さんビックリ（お菓子の害に気づいてくれます）。しかし、止めてくれない母親多いな…（診察後、待合室で「無理」と言っているのが聞こえる）。

開業するまでは、患者さんの食に関心がなかった。というか、自分の食にも関心がなかった（好きに食べていた）。その後、いろんな試行錯誤して（1日1食、断食など）、今の食に落ち着いた。朝は、納豆・野菜ジュース・野菜サラダ・ヨーグルト（いろんな果物入り）。昼は基本的に食べない。夜は、炭水化物（米・パン・麺）は食べない（外食が多い、そこでは食べる）。長崎市の我が盟友山口整形の山口和博先生から勧められた本『うつ消しごはん』『すべての不調は自分で治せる』（藤川徳美）（全ての慢性疾患はタンパク質、メガビタミンで治る、という本）を読んだからタンパク質を多く摂りだした。プロテインも1日2回飲んでいる（ビーレジェンドプロテイン）。元々、超健康なのだが、タンパク質をたくさん摂りだして、益々絶好調。時々やっているプチ断食（1日断食、半断食）も良さそうですよ。まあ、常に体を意識して食べる事かな。あまり考えすぎてもしょうがない、楽しく笑顔でゆっくり食べる事かな（腹八分）。若い頃は今の倍は食べていたな。食べ過ぎると、すぐに体重が増えてしまう（毎日、体重計に乗るようにしています）。

(V) 腸

何で、腸が免疫と関係するのか? そう思われる方、多いと思います。ここ数年の研究で「腸は第2の脳」と言われています。腸が考えて、全身に指令を出しているのだ。何故か、99%の遺伝子は腸内細菌が持っているからだ。腸が免疫のカギをにぎる、免疫は常に腸内細菌をチェックしているのだ。細菌に対して「キタナイ」「気持ち悪い」「病気を起こす」などのイメージが先行していますが、人の9割は細菌なのです(広報 NO.45 に書きました)。細菌とうまく付き合っていかなければならない。健康のカギは、私達の腸に住む腸内細菌が握っている。生後10カ月で腸のタイプが決まる。赤ちゃんの頃、母親があなたとどのように過ごしていたかによって、腸内細菌叢(腸内フローラ)の個性が決定づけられる。清潔に育てられると、体は弱くなる(清潔に神経質で、除菌や抗菌に熱心な母親に育てられた子ほど、腸内細菌は貧弱になる)。例えば、授乳の度に乳首を消毒する人、哺乳瓶を消毒する人、このような行為によって、その子の人生が決まってしまうのだ(恐ろしい)。藤田紘一郎先生が、孫が生まれた時に娘に言った言葉「スリッパをなめさせる」、これは究極だな。昔は、落ちた食べ物を食べていましたよね(ボクは今でも食べるが(笑))、これが正解なのです。自分の事を考えると、61歳の私の小さい頃、日本は汚かったし、癖で爪を噛んでいたし、腸内細菌は大丈夫かな。皆が食中毒を起こしても私だけならない、なんて事もあったし、平気で賞味期限切れの物も食べる(笑)。腸内細菌を元気にすると、あなたの健康状態を劇的に改善させます。肥満になると、悪玉菌と呼ばれる腸内細菌が異常に増えています。どうすれば腸内細菌の勢力図を変えられるか。そりゃ、何を食べるかですよね。腸健康法で第一に必要なのは、食物繊維の豊富な野菜を食べる事です。食品添加物は腸を老化させます。甘いものの食べ過ぎはいけません(甘いものは脳を暴走させます)。心の健康も腸内細菌が握っています(腸内細菌がいなければ、幸せ物質は作られない)。私が腸のために実践しているのが、朝晩、納豆を食べる。これは、もう数年続いている。続けるコツは、まず食事の前に納豆を準備、それに梅干し、たくあん、ナメタケなどを混ぜて食べる。こうすれば飽きないし、食事の量も減る。

納豆は世界最高の健康食。ガンの予防、血管を丈夫にして血液サラサラ効果で高血圧、心筋梗塞、脳梗塞を予防する。大豆の約3分の2は食物繊維。納豆には腸内部の活動により積極的に働く整腸効果があり、善玉菌の働きを活気づける効果もある。まあ、食べた方がいい。

最後に、外来をやっていて、便秘の人の多さにビックリします。当然、便秘の人は肌が荒れています。便秘についてのいい本に出会いました。慈恵医大の先輩の本です。『寿命をのばしたかったら「便秘」を改善しなさい!』(松生恒夫)これを熟読した結果、自分の便秘に対する考え方が変わりました。便秘で困っている方、是非この本を読まれてください。免疫を上げようシリーズもこれで終わりにします。これを読んで皆さんが免疫上昇することを期待しています。

(追伸)

あと、簡単に免疫が上がる方法をお教えしましょう。プラセンタ注射です。私は、もう3年以上毎日これをうち続けています(1,100回を超える)。こんな人、日本にいるのだろうか(笑)。うち続けると、絶好調になるのは間違いないですよ。

藤川徳美 精神科医

心と体はみるみる軽くなる!

「ごうはつ消し」

タンパク質と鉄をたっぷり摂れ

失Feで変わる!

松生恒夫

「便秘」を改善しなさい!

寿命をのばしたかったら

根気強く治療をしていけば、必ずよくなる!

松生式「便秘治療法」を大公開。

薄皮社 定価(送料別)2000+税

医師や薬に頼らない!

すべての不調は自分で治せ

藤川徳美

うつ パニック 摂食障害 リウマチ アトピー性皮膚炎 神経障害 認知症

すべての慢性疾患はタンパク質 鉄 メガビタミン

松生恒夫

「便秘」を改善しなさい!

寿命をのばしたかったら

根気強く治療をしていけば、必ずよくなる!

松生式「便秘治療法」を大公開。

薄皮社 定価(送料別)2000+税