

てください。そうすれば、トラブルは過去のものとなるでしょう。

(注) 「Etiology (cause) of Menieres Syndrome」
http://www.dizziness-and-balance.com/disorders/menieres/men_eti.html

(Q3) 以前、松田先生は果物をたっぷりとれば甘いものは欲しくなくなるはず、と書かれていましたが、私の場合、果物をかなり食べても、アイスクリームやおやつにお菓子を食べたくなくなります。真弓定夫先生監修のコミックに、「砂糖は覚醒剤と同じ」といったことが書かれていたので、やはり常習性があるのだと思います。禁煙対策についてはいろいろと本が出ていますが、砂糖を絶つための良い方法をご存知でしたらお教えてください。

A. この件については、「会報」の第33号(2006年10月号)の「ナチュラル・ハイジーン・プログラムを永続させるための心の持ち方について」と題するスペシャル・アドバイス(10~11ページ)でくわしく述べていますので、ここでは「砂糖絶ち」の方法を簡単に記します。

「砂糖絶ち」の基本は「禁煙対策」と変わりません。必要なことは次の2点です。

砂糖が体に与える害について、自分自身に教育すること。そして「スッパリとやめること」です。

『子供たちは何を食べればいいのか』(61~69ページ)や『女性のためのナチュラル・ハイジーン』(128~130ページ)には、砂糖がもたらす害についてくわしく記しています。

また、今号の最新USA情報(2ページ)でご紹介したドキュメンタリー映画『シュガー・ブルース 家族で砂糖をやめたわけ』や、「会報」第69号(2016年4月号)でご紹介した映画『あまくない砂糖の話』のDVD(紀伊國屋書店より発売中)は、「砂糖絶ち」のモチベーションを与えてくれるはずです。

こうした教材から「砂糖があなたの体に行っていること」を学んだら、そのような食べ物でたった一つしかない自分の体を傷つけることの愚かさが見えるようになるでしょう。

次に「スッパリとやめるのはむずかしい」と思う人がいるようですが、毎日タバコ1箱吸っていた喫煙者が1日1本に減らしても、タバコをやめることができなれないのと同じように、たとえ少量でも砂糖入りの食べ物を口にしていたのでは、いつになっても「砂糖絶ち」はできません。

真弓先生が指摘しているように、砂糖は麻薬同様、常習性があるので、食べ続けている限り、離れることはできないからです。

砂糖のような高カロリー食品は、摂取すると、突撃的に脳の「喜び中枢」を刺激し、「幸せホルモン」ともいわれる脳のドーパミン(神経伝達物質)を大量に分泌させます。

砂糖より低カロリーの食べ物では、ドーパミンの分泌量が少なく、砂糖入りのお菓子のような「幸せ

感」を得ることができず、ついお菓子に手を伸ばしてしまいます。

ですから、砂糖入りのものは「家に置かないこと」「買わないこと」です。

依存性をもつ習慣がなぜ生じるのか、その理由をダグ・ライル博士は心理学の面からわかりやすく解説しています。『超医食革命』の190~192ページをご覧ください。

冒頭に記した「ナチュラル・ハイジーン・プログラムを永続させるための心の持ち方について」と併せてお読みいただくと、「砂糖絶ち」の秘訣がよくわかりいただけるとと思います。

(Q4) アルコール(お酒)と認知症の関係についての研究があれば、教えていただきたいのですが……。

A. アルコールと認知症の関係を明らかにしている研究は、多数報告されています。

「アメリカ国立アルコール依存症研究所」(注1)のホームページが参考になると思います。その報告書の一つをご紹介します(注2)。

アルコールは認識力・脳障害・神経伝達物質「アセチルコリン」に影響を与えるなど、アルツハイマー型認知症(以下「AD」)と類似した特徴があることから、ADの発生や進行のリスクを高めると考えられています。

アルコールは脳と神経機能に影響を与え、脳の委縮を加速します。脳の委縮は、老化における神経変性(神経細胞が徐々に死んでいく)や認識力低下を決定づける重要な因子で、ADの人の脳の特徴でもあります。

アルコールは脳の神経伝達物質「アセチルコリン」のレベル低下や、アセチルコリンの合成と放出低下など、記憶に重要な働きをしている脳の「コリン作動システム」に影響を与えます。

その結果、アルコールの常用は学習能力や記憶の衰えを加速することになるといいます。

アルコールと神経病理学障害や認識障害との関係に関しては証拠があるものの、どの程度の飲酒量がADに関与しているかはまだ明らかにされていないといえます。

アルコールは代謝のプロセスで、アセチルコリンの元となる「コリン」(ビタミンBの一種)ほか、さまざまなビタミン、ミネラルを奪っていきます。飲酒習慣のある人は、これらの栄養レベルが低いことが明らかにされています。

(注1) 「アメリカ国立衛生研究所」を構成する27の機関やセンターの一つで、アルコール使用が健康に与える影響に関する研究、およびそのサポートを行なっている。アルコール研究の世界最大の資金提供者でもある。

<<https://www.niaaa.nih.gov/about-niaaa>>

(注2) <<http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/arh25-4/299-306.htm>>

(Q5) ナチュハイ歴まだ1年の70代の主婦です。おかげで、かなり体力が回復してきたのですが、それでも介護など家庭内の仕事集中すると、体力が切れてしまい、口唇ヘルペスが出てきます。倒れるわけにはいけないので、そのときにはアラビノキシラン誘導体の補助食品をとって乗り切っています。先生のアドバイスをお願いします。

A. 通常の家事労働のうえに介護のお仕事では、かなりの体力が必要でしょう。

体力切れにならないためには、徹底したナチュラル・ハイジーンの食習慣を心がけ、消化のエネルギーを大幅に節約することで、お仕事に回せるエネルギーを確保することに努めます。徹底した「ナチュラル・ハイジーンの食習慣」とは、「プラントベースでホールフードの食事」です。

すなわち、ファイトケミカルが豊富な色とりどりの果物、野菜、そして種実類、全穀物、色とりどりの豆類などで、80～85%がローフード、砂糖や油は使わず、きわめて低塩（1日1～2グラム）なものです。間食、喫煙、飲酒はせず、野菜ジュースやグリーンスムージーを毎日とります。

初めて聞いた人は「到底無理」とおっしゃるかもしれませんが、疲れ知らずの舞い上がるようなエネルギーが得られることがわかると、このプログラムから離れられなくなるはずです。

血液検査でビタミンD、ビタミンB12、DHAの数値が低い場合は、サプリメントで補います。

DHAは通常フラックスシード、チアシード、ヘンプシードなどから α リノレン酸を摂取していれば、体内で転換されますが、転換効率に個人差がありますので、不足する場合があります。

十分な睡眠もエネルギー切れ防止に不可欠です。とはいえ介護をしていらっしゃるの、容易なことではないかもしれませんね。ローフードの割合を多くすると、睡眠時間が少なくてもハードワークをこなしていくことができます。

口唇ヘルペスができてしまったときは、野菜ジュースとスムージーだけで、体のクレンジングに努めると、早く治すことが可能です。

ジュース・ダイエットについては『Q&Aブック②』（108～111ページ）をご覧ください。

もちろんウォーターオンリー・ファスティングがベストですが、介護をしながらは無理ですので、このご質問者の場合はおすすしめしません。

最後に、アラビノキシラン誘導体のサプリメントですが、これはナチュラル・ハイジーンの範疇ではありません。

市販されているアラビノキシラン誘導体のサプリメントは食品メーカーが作り出した加工食品だからです。

アラビノキシランとは、米・麦・トウモロコシなどのイネ科の植物に含まれる食物繊維の一種、ヘミセルロースの主成分です。

ヘミセルロースはセルロース同様、体の消化器官では消化・吸収できませんが、セルロースに人工的にシイタケの菌糸体（キノコ類の栄養体を構成するきわめて細い糸状の細胞列）に含まれる酵素を作用させることで分解され、そこから得られる多糖類がアラビノキシランです。

近年盛んに研究が行なわれているこの物質は、小腸で吸収され血液に入り、免疫強化、脂質代謝改善、疲労回復ほかの作用があるといわれ、サプリメント業界のヒット商品となっています。

しかし、このような物質を利用しなくても、「プラントベースでホールフードの食事」で食物繊維を豊富に摂取している人は、豊富にとり込まれるセルロースやヘミセルロースなどの不溶性食物繊維が腸内細菌によってこわされ（発酵）、短鎖脂肪酸（ブチラート酪酸塩、プロピオン酸塩、酢酸など）が作られます。

この脂肪酸は大腸で吸収され、体がほかの食べ物からは得ることができない追加のカロリーを10%与えてくれるばかりか、免疫機能を高め、ウイルス・有害細胞・ガン細胞などの増殖抑制、感染症の予防、コレステロール値の低下促進、肝臓内のグルコース（ブドウ糖）の代謝促進、ほか、健康維持に大きな威力を発揮してくれます。

(Q6) ファスティングに関する質問です。ファスティング中の「静養」とは、仕事に出かけず、自宅で静かに横になっている、ということなのでしょうか。仕事の内容にもよりますが、出社しての仕事は危険なので避けたほうがいい、ということなのでしょうか。また、放射線治療などで体力が落ちているときも適さないのでしょうか。

A. 体の機能や組織の改善や修復を目的としたファスティング（ここでは「ウォーターオンリー・ファスティング」を指す）では、水以外の一切の食べ物をとらず、体の消化器官の作業を完全にお休みさせ、エネルギーを組織のデトックスやクレンジング、そして傷ついた組織の修復などに集中させることを意味します。

したがって、換気のよい静かな環境で静養し、体のエネルギーを肉体労働のために使うようなことはしません。

「出社するのは危険」という意味ではなく、たとえオフィスでのデスクワークであっても、通勤などにエネルギーを浪費するのは好ましくありません。エネルギーを温存することが大切なのです。

静養している期間、寝ている必要はありませんが、できるだけ体を動かさないほうが、エネルギーを温存できます。

神経を興奮させるようなテレビのニュースや映画、ビートの利いた音楽などは避けます。できるだけ目を使わないようにすることもエネルギー温存にとってプラスです。

出社してお仕事をされるのであれば、ファスティ

ングではなく、ジュース・ダイエットをおすすめします。

ジュース・ダイエットについては「会報」第46号(2010年10月号)7ページか、『Q&Aブック②』の108ページに掲載していますので、そちらをご覧ください。

また、放射線治療や抗ガン剤投与などで体力が落ちているときでも、ファスティングは効果があります。

食べ物の消化は体の中で最もエネルギーを消費しますので、食事をしないほうが、体力を温存し、放射線や抗ガン剤による疲労感を和らげる効果が期待できます。

ファスティングは、抗ガン剤のガン細胞に対する毒性効果を強め、同時に健康な細胞への有害性を減少させるのに役立つことが、複数の研究で確かめられています。

ただし、ナチュラル・ハイジーンでは放射線療法や抗ガン剤投与はおすすめしません。体にとって有害以外の何ものでもないからです。

(Q7) 日本における「玄米菜食の食事療法」のパイオニア、森下敬一博士の「間違った食事が、小腸で造血の際に病的な赤血球に変わり、ガン細胞を形成する」という考え方について、ナチュラル・ハイジーン的にはどうなのでしょう。

A. ある意味では考え方に共通したところがある、と思います。

腸は食べ物の消化吸収を行なう器官であるばかりか、免疫システムの重要な器官でもあります。体の免疫システムの70%は腸にあるからです。

腸内では、腸内細菌が代謝機能や酵素活動に関与し、「栄養素、薬、内因性ホルモン、発ガン物質などの代謝」「脂肪酸の合成」「病原菌のコロニー形成阻止」「免疫反応の正常化など」の面で、腸は重要な役割を担っています。

腸内細菌は、短鎖脂肪酸(酪酸、プロピオン酸、酢酸ほか)の産生や、抗酸化作用と免疫増強作用などがある栄養成分の産生も行なっています。

これらの成分は大腸で吸収され、全身の免疫細胞に活力を与え、病原菌ほかの異物の排除・ガン細胞の形成・増殖の阻止など、きわめて重要な働きをしています。

抗酸化栄養、ファイトケミカル、食物繊維が圧倒的に不足している現代人の食事では、腸内を健康に保ち、有用な腸内細菌を育てることができません。

免疫力が低下するため、腸内の有害物質を血液中に侵入させてしまいます。

また、誤った食生活ではヘルシーな血液を作ることができません。森下博士が指摘するように赤血球は病的なものとなり、ガン細胞や有害な侵入物を破壊する白血球細胞の産出やその活動能力も低下しま

す。

ナチュラル・ハイジーンでは、ガンは「病気の7段階」の最終段階にあるとしています。

誤った食生活に加えて、睡眠・運動・ストレスマネージメントなどの欠如は、細胞を衰弱させ、血液を毒で飽和してしまいます(毒血症)。

毒素による「刺激⇒炎症⇒潰瘍⇒硬化」といった病気の一連のプロセスを経て、病気の最終段階にある「ガン」へと至ります。

ですから、「間違った食習慣やライフスタイルが病気の血液を作り、ガン細胞を形成する」という森下博士の考えとは大筋で共通しています。

ただし、私が学んできたナチュラル・ハイジーンでは、血液は骨髄で作られる、とみえています。

もちろん、ガン細胞の形成・増殖を阻止し、さまざまな病原菌を抑制する「スーパー免疫力を持つ血液」が製造されるかどうかは、腸内環境がヘルシーであるかどうかにかかっていることは言うまでもありません。

(Q8) 私の兄はマラソンが趣味なのですが、走っている最中の水分補給がコーラだったり、筋肉にグリコーゲンをためて持久力をつけるためだとか言って、1週間前から3日間はお餅だけで過ごしたりしています。

ナチュラルハイを実践しているアスリートの方の水分やドライフルーツを含めた糖分や補助食のとり方、日頃の食生活に関するアドバイスをお願いします。

A. コーラは喉の渇きを癒すどころか、脱水症状を引き起こします。コーラやコーヒーのようなカフェイン飲料は、アルコール同様、体の水分を奪ってしまうのです。

アスリートの水分補給に関しては、『Q&Aブック②』の29ページを参考にしてください。

また、「マラソンレースの前の1週間前から3日間はお餅だけ」というのも自滅行為です。

もっとヘルシーな食習慣でエネルギーレベルを高め、ハードなレースでもエネルギー切れにならないための食事プログラムがあります。

「会報」第68号(2016年1月号)の「Q&Aコーナー」(Q1)の回答で、米国プロフットボール選手の食事例をくわしく紹介していますので、そちらを参考にしてください。

(Q9) 74歳の母は歯が良くないためサラダだと少量しか食べられないので、バイタミックス(米国製高性能ミキサー)を使用して、噛み砕きづらいもの(ニンジン、ケール、ピーツ、ズッキーニ、キュウリ、ブロッコリー、野菜の芯などを毎日2リットルのスムージーにしてとるようにしたところ、便秘になってしまいました。もとのサラダ生活に戻したら、便秘はすぐに改善されました。

「サラダ食」「スムージー食」、それぞれの利点をお教えください。また、全部の食事をスムージーやジュースにして暮らしている方もいるようで、そうした食生活に対する松

田先生のご意見をお聞かせください。

A. まず、野菜のスムージーでは便秘になってしまったのに、サラダ生活に戻したら、便秘が解消された理由についてです。

果物ベースのスムージーであれ、野菜ベースのスムージー（ブレンドサラダ）であれ、水分が足りないと、年齢に関係なく便秘の原因になります。

スムージーにする場合は、緑葉野菜、セロリ、キュウリ、ズッキーニなど、水分の多い材料を多めに使い、ニンジン、ピーツなどを加えるときは少なめにします。そして水分を十分加えて作ります。

また、スムージーにすると、「一口含むごとに唾液とよく混ぜる」ということをせずに、飲み込んでしまう傾向があります。唾液と十分混ざらないと、消化作業が十分行なわれず、便秘の元になります。

次に「サラダ食」と「スムージー食」の利点についてですが、スムージー（ブレンドサラダ）の利点は、ブレンダーにかけることで、野菜の栄養の利用効率が高くなることです。

特に固い野菜はよく噛んでも、野菜の細胞壁の70～90%を壊すことができないといえますから、その点「スムージー食」は、歯が弱い高齢者には向いています。

ただしサラダにも利点があります。ブレンダーのように高速で回転することで生じる栄養の損失が抑えられるばかりか、噛むことで満腹中枢を刺激できる、歯や歯茎を丈夫に保てる、脳の働きを活性化させるなどです。

なお、年齢に関係なくたくさんの野菜から抗酸化栄養やファイトケミカルを豊富にとり入れるには、何といっても低速回転のジューサーで絞った自家製の野菜ジュースです。

食物繊維はとり除かれますが、体内に吸収される栄養はスムージーよりずっと多くなります。

ジュースとスムージーの両方からの栄養摂取がおすすめです。これらは私の毎日の定番です。

なお、すべての食事をスムージーやジュースにすることについては、私はおすすめしません。

ジュースとスムージーでは、一日に必要なカロリー量を十分に摂取することがむずかしくなります。

やせすぎてしまう人もいれば、空腹を満たすために、必要以上に種実類やアボカドを食べてしまう人もいます。

発芽させた種子類や豆類・全穀類などをスムージーに利用していれば別ですが、さもないとミネラル不足の恐れも出てきます。

蒸した温野菜、野菜と豆のスープなども加えることをおすすめします。ニンジン、カボチャ、カブ、ナス、芽キャベツなどの加熱野菜はカロリー補給に役立ちます。

(Q10) 歯石取りやフッ素に関する考え、抜歯とインプラントとブリッジに対する考え方など、アメリカの歯科医の現状をおわかりの範囲でけっこうですので、お教えいただくと、ありがたいです。

また、年に数回の定期健診の際に、日本と同じようにX線撮影も実施しているのでしょうか。

A. 歯のクリーニングが専門の歯科衛生士のことを英語で「ハイジニスト」と言います。

「ハイジーン」には「清潔・衛生」の意味があるように、ナチュラル・ハイジーンの基本は、体の内外を清潔に保つことですから、歯も清潔にしておく必要があります。

歯石は日常の歯磨きでは十分に切り切れないため、アメリカの歯科医では、年に少なくとも2回、できれば3～4回、「歯石取り」などのクリーニングがすすめられています。

歯石とは、プラーク（細菌の塊）が唾液の中のカルシウムやリンなどのミネラル成分と結びついて石のように固くなったものです。

放置すると歯石はどんどん増え続け、固くなり、細菌の温床となり、歯周病に至ったり、さらには歯を失うこともあります。

フッ素の有害性については、「会報」第59号（2013年10月号）4ページの「Q&Aコーナー」（Q1）の回答欄、および『Q&Aブック①』（126ページ）に記していますので、こちらをご覧ください。

「抜歯」に関しては、状況によって、また、歯科医の治療方針によって異なりますので、私にはお答えできません。

「インプラントとブリッジ」に関してですが、私の知る限りでは、「ナチュラル・ハイジーン理論」を重視している歯科医やホリスティック・デンティスト（自然療法を重視する歯科医）は、インプラントをすすめません。

「異物を体内に埋め込むこと」「手術中や術後の細菌感染のリスクがあること」「費用が高いこと」などが理由です。

ちなみに私の歯科医はホリスティック・デンティストで、ナチュラル・ハイジーン理論を高く評価していますので、インプラントはすすめません。

もちろん、根管治療（歯の根の治療）もすすめません。

細菌に感染してしまった歯の内部（歯質や神経）を徹底的に除去し、詰め物をする根管治療では、歯への血流供給が遮断されてしまうため、血液が与えられない状態で歯が残されています。

その歯の内部では細菌が増殖し、抗生物質は歯の中に浸透できないため、繁殖した嫌気性細菌は全身に広がり、ガン・感染症・アレルギーほかの自己免疫疾患・ゲーリック病などさまざまな病気を引き起こす可能性があります。

最後にX線撮影についてですが、アメリカでも歯科医によって、撮影頻度はさまざまだと思います。

私の歯科医では、特別トラブルがない限り、2～2年半に一度の割合です。

年に数回の定期健診の際に毎回X線撮影をすると、放射線の累積的な影響が心配です。これは好ましくありません。

(Q11) 70代の知人男性が「特発性間質性肺炎」と診断され、遠出することが難しくなっていました。ナチュラル的に何かアドバイスできることがあれば知らせてあげたいのですが……。

A. 医学では、「突発性間質性肺炎」とは、原因不明の「間質性肺炎」のこととしています。

「間質性肺炎」とは、肺胞（肺の内部にある、酸素と二酸化炭素のガス交換を行なうブドウの房状の小さな袋）と、肺胞との間にある組織に炎症が生じているため、ガス交換が正しく行なわれず、息切れや咳を生じる病気です。

一方、ナチュラル・ハイジーンでは、病名が何であれ、すべての病気の根本原因は、「新鮮な空気、純粋な水、体にとってふさわしい食事、定期的な運

動、十分な睡眠、日光、ストレスマネージメントの「健康の7大要素」の欠如にある、としています。

これらの要素が体に正しく与えられていないと、体の何十兆個もの細胞は衰弱し、正しく機能していきなくなります。

細胞が正しく機能していなければ、老廃物の排泄、有害細菌やガン細胞の排除などが遅れ、体は有害物質の飽和状態（毒血症）になってしまいます。

有害物質の刺激で組織が傷つき、「炎症」を起こします。「炎症」が生じた場所によって「口内炎」「盲腸炎」「気管支炎」、ご質問者の「突発性間質性肺炎」など、さまざまな病名が付けられます。

病気とはなぜ起こるのか——『50代からの超健康革命』の第2章に詳しく記されていますので、こちらをお読みいただき理解を深めてください。

病気の根本原因を取り除けば、傷ついた肺の組織は修復され、また以前のように楽に呼吸できるようになり、遠出も可能となりますので、知人の方にお伝えし、励ましてさし上げてください。

【事務局より】

◎現在までに開催が決定している松田先生の「2016年 秋の来日講演スケジュール」は、下記のとおりです。

詳細は、「付録」の5ページ以降、および会報に同封されているご案内チラシをご覧ください。

- ★10月22日(土) 午後～ 横浜(満席になりました)
- ★10月23日(日)14:00～ 浜松/問い合わせ先:053-441-4100(ナッセル)
- ★10月26日(水)13:30～ 和歌山県紀の川市/問い合わせ先:0736-78-3715(JA紀の里)
- ★10月29日(土)13:30～ 東京・湯島/問い合わせ先:072-992-5055(森鍼灸院)*森美智代氏と。
- ★10月30日(日)午前と午後 沖縄・島尻郡/問い合わせ先:080-3520-6979(岡本さん)
- ★11月 3日(木/祝)14:00～ 東京・両国/問い合わせ先:053-441-4100(ナッセル)
- ★11月 5日(土)13:00～ 福岡/問い合わせ先:090-8621-9616(岡田さん)

※松田先生をお招きして講演会の開催ご希望の際は、お早めに当事務局宛てお知らせください。

◎**プレゼントのお知らせ**——今号の会報2ページでもご紹介した、真柄俊一先生の最新刊『がんは治療困難な特別な病気ではありません』を10名の方にプレゼントいたします。ご希望の方は、10月25日までに下記の事務局あてに**ファックスでお申し込みください**。抽選ののち、10月末日までにヤマトのDM便にて発送いたします。なお、ご当選者の発表につきましては、書籍の発送を持って代えさせていただきます。

◎今号の付録は、「日本ナチュラル・ハイジーン普及協会」のホームページにほぼ毎月掲載されている松田先生の「ヒューストンからのメッセージ」の記事(2016年8月～9月分)を再編集したものです。

◎次号(72号)の会報は、2017年1月上旬発行の予定です。

「超健康革命の会」事務局: TEL&FAX:03-3775-4503

(平日の午後0時～6時まで、対応いたします)

♪ 事務局より ♪

◎無断転載、無断コピー等のご遠慮申し上げます。

◎「会報」のバックナンバーについて

1部250円でお送りいたします。郵便振替用紙の通信欄にご希望の号数、ご住所、お名前、会員番号、電話番号をお書きのうえ、下記宛てにご入金ください(送料は事務局負担)。

郵便振替 ・口座番号:00190-1-149195

・加入者名:超健康革命の会

◎「SHRの会」ではお便り・原稿をお待ちしています。「超健康革命」体験記、ご意見、ご質問、各種情報等、何でもどうぞ。

FAX、メール、郵送等で受け付けております。

ただし、紙面の都合上、掲載できない場合もあります。また、個別の質問等には原則としてお答えしておりませんので、ご了承ください。

(文責:「超健康革命の会」事務局)