

正しい食と適宜の運動、そして明るいきこそが真の健康を築きあげます。F・E・ヨガライフ協会は、からだの中からF&E、外からはヨガで、そのお手伝いをさせていただきます。

# 未 来

発行  
F・E・ヨガライフ協会未来編集部  
札幌市中央区南1西2第5藤井ビル3F  
TEL011-222-0012  
<https://yogalife-school.jp>

## 謹んで新年のお喜びを申し上げます

令和3年年頭所感

F・E・ヨガライフ協

会長 富士 高光

「レプグレ」

「若者の「腸が危ない」と

いわれてきました」

若者の間で潰瘍性大腸炎が増え

続けています。

私たちは食べ物を食べ、水分を補うことで、生命を維持するために必要なエネルギーや身体をつくるために大切な栄養物をいただいています。ご承知のように、このように

食べ物を体内に取り込み、消化、吸収して、最終的にはいらなくなったものを排泄するまでの役割を担っているのが消化器です。消化器には、胃、腸、口腔、肝臓も含まれます。消化器のうち、食べ物や水分の通り道となる部分が消化管です。消化管は口腔、咽頭(のど)、食道、胃、小腸(十二指腸、空腸、回腸)、大腸(盲腸、上行結腸、横行結腸、下行結腸、S状結腸)、肛門までを指します。全長は7メートル前後といわれています。食べ物はこの消化管を通り、消化、吸収され、やがて残りかす(いらなくなったもの)が大腸で糞便となり、排泄されます。

「消化管の働き」

①口：食べ物の中で咀嚼される間に、唾液と混ざり、唾液に含まれ

ているアミラーゼという酵素によって、デンプンの消化がはじまります。

②食道、胃、十二指腸：食べ物は食道を通って胃に到達すると、いったん胃の中にたくわえられ、攪拌されます。そして胃液の中の酵素や酸によってタンパク質の消化がはじまります。

③小腸：胃で攪拌された食べ物は十二指腸に流れ込み、そこで胆汁や胆汁と混ざります。さらにいろいろな種類の酵素の消化作用を受けつつ、小腸の中を移動していきます。そしてこの移動の間にそれぞれの栄養素が粘膜から吸収されていきます。

④大腸：大腸では水と電解質(酸・塩基・塩の種類)が吸収されます。また、消化吸収されなかったものや老廃物を肛門まで運びます。

「潰瘍性大腸炎とは」

潰瘍性大腸炎は、大腸の最も内側にある粘膜の部分に炎症が起こり、その粘膜がたれたり、潰瘍ができてしまう炎症性疾患の一つです。炎症が起る範囲によって、直腸炎型、左側結腸炎型、全大腸炎型、右側結腸炎型に分類されています。潰瘍性大腸炎は、これまで日本に比べて欧米で多いことが知られていま

したが、近年日本において急激に増えてきており、2013年の段階で約17万人の患者さんがいるといわれています。(平成25年度末医療受給者登録者数・慶應義塾大学病院IBDセンターのデータより)。これは日本人約750人に1人の割合で患者さんがいる計算になります。別のデータによると人口10万人当たり100人程度であり、米国の半分以下なので危機的状況にはないと報告している研究者もいますが、しかし、令和2年8月29日の日本経済新聞によると、その後も患者数は増え続け、現時点で日本に22万人の患者がいるといわれます。

発症年齢のピークは男女とも20歳から24歳に発病する率が高く、最近では15歳から19歳の間の発病率も高まっています。60歳前半の発病率も結構多いといわれていますが、全体から見ますと「若者の病」と呼んでいいと思います。子どもや若年層にも発症例はありますが、発病年齢から見ると、全体の約3分の1を20代が占めています。

「この病気の原因は」

まだ分かっていません

原因は明らかになっていません。これまでに腸内細菌の関係や本来は外敵から身を守る免疫機構が正常に機能しない免疫反応の異常、あるいは食生活の変化などがかわっているのではないかと考えられています。また原因は不明です。

(次頁へつづく)

### ヨガとF & E 酵素 未来へつなぐ架け橋

F・E・ヨガライフ協会

光吾子 子美  
高健子 子美  
士雅子 子美  
葉山 麻由  
福千浦 藤  
長上 大工  
副理事 大工  
理事 大工  
会参



### 本年もF&E酵素で健康生活



(前頁より)

ステロイドに代わる新薬も相次いで開発され、治療薬の選択肢は飛躍的に増えましたが、しかし、今のところどんな症状の患者にどの薬を使うのか、模索が続いていて、明確に決まっていないのが実情です。

潰瘍性大腸炎は家族内での発症も認められています。何らかの遺伝的因子が関係していると考えられていて、欧米では患者さんの約20%に炎症性腸疾患(潰瘍性大腸炎あるいはクローン病)の近親者がいると報告されています。いま、世界中の研究者によって原因の究明が懸命に続けられています。現時点では遺伝に関する明快な回答は得られていません。

↓主な症状は痛みはないが  
↓下痢・血便が続きます↓

この分野の第一人者といわれる医学博士八木旭邦先生は『大腸の粘膜に炎症が起こり、ただれや潰瘍となって、そこから下痢が起こります。冷たいものを食べすぎたときなどに起こる下痢とちがいで、潰瘍性大腸炎から起こる下痢は、血便もしくは粘血便(粘液と血液が混じったもの)を伴うのが特徴です。しかも、下痢がなかなかおさまらず、治ったかにみえてまたぶり返す、ということくり返します。

そしてその下痢は「脂肪性の下痢」です。潰瘍性大腸炎患者の腸を手術で開いてみると、脂肪沈着という現象によってリンパ管が詰まってしまっています。これが、下痢を起こす元凶です。

リンパ管が詰まるとどうなるか?食べた物の脂肪が吸収されず、それが下痢を引き起こします。これが「脂肪性の下痢」なのです。つまり、本来は腸で吸収されるべき脂肪が、吸収されずに大腸まで行ってしまおう。それが大腸に炎症を引き起こすのです。

そして困ったことに、脂肪というものは細菌にとってはこの上ないエネルギー源となります。脂肪というエネルギーを得た細菌は、活発に酸を出します。すると、その酸が大腸内の炎症を刺激し、悪化させてしまっています。まさに「悪循環」です』と述べています。

↓戦前までは

↓日本になかった病気で

潰瘍性大腸炎はどちらかというといいますと新しい病気です。ヨーロッパでも「潰瘍性大腸炎」の名が初めて使われたのは1875年のことでしたし、日本では1928(昭和3)年に、故稲田龍吉博士(細菌学者・東大名誉教授・昭和19年文化勲章受章・昭和25年没)が医学誌

に発表した「重症大腸炎について」が、日本における潰瘍性大腸炎の最初の報告とされています。潰瘍性大腸炎に関する本格的な報告は、故松永藤雄教授(消化器病学・弘前大学名誉教授・東京駒込病院名誉院長・平成9年没)が1958(昭和33)年に日本内科学会で行ったものといわれています。その時は307例でした。

現在は難病に指定され、前述しましたように「平成25年度末の医療受給者証および登録者証交付件数の合計」は、約17万人でした。その後年々増え続け、現時点で日本人の患者数は22万人を超えています。

↓食生活の変化は

↓体質を変えていきます↓

大阪医科大学専門教授の中村志郎先生は「近年は食生活の欧米化などで子供や高齢者で患う人も増えている」と述べています。食生活の変化は、長い間に徐々に、少しずつ体質を変えていきます。日本人の食生活が欧米化し始めたのは1945年以降ですが、その変化が日本人の体質そのものの変化となつて現れてきたのです。たとえば、乳糖不耐症といわれる症状があります。これは、牛乳や乳製品を飲んだり食べたりしたあとで、急にお腹の調子が悪くなる症状のことです。

乳糖不耐症には、牛乳に対し胃腸がアレルギー反応を起こす場合と、ラクターゼという乳糖分解酵素が不十分で、乳糖を分解できない体質があります。

日本人にはこの乳糖不耐症の人が多く、欧米人、とくに白人には、昔から、乳糖不耐症の人がほとんどいないのです。ところが、今どきの日本の若い世代には、乳糖不耐症がほとんど見られません。みな平気でごくごく牛乳を飲んでいきます。つまり、欧米化した食生活が長く続いた結果、日本人の体質そのものが変わってしまったわけですね。

戦前は、日本人にはなかったような病気で苦しむ人が増え続けていますが、研究者によるとその多くは食生活の欧米化にあると指摘されています。体質の変化には、悪い方に代わる変化も多いことを知っておかなければなりません。

↓私達の食生活を

↓もとに戻しましょう↓

日本には、美味しくヘルシな食べ物がたくさんあります。昔の日本人の食生活は、昔といいますが大昔ではありません。今から80年ほど前の話です。たとえば、食用油もゴマ油や菜種油が主に使われていましたし、肉はほとんど食べず、魚や貝類をたくさん食べていました。野菜も根菜類が多く、

今よりたくさん食べていました。食物繊維も十分摂取していましたが、非の打ちどころがないくらい健康的な食べ物でした。もうこの辺で、本気で元の体質に作り変えることを考えなければならぬと思います。

若い人達の腸の病気は深刻です。医薬品による治療はもとより大切です。しかし、それだけに依存するのではなく、人間の身体は穀物や野菜、肉、魚などの食べ物からできているわけですから、食べ物の選択を誤らないようにしたいと思えます。

和食の食材は旬のものが多く、ビタミンCや抗酸化成分、食物繊維もたくさん摂れます。繰り返すようですが穀物や野菜、魚を中心に、時には肉も食べる、そして主食は粒食のご飯にして味噌汁を食べる。お互いに病気にかかりにくい身体、病気にかかっても軽くて治る身体を作るように努力しようではありませんか。皆様のご健勝を切にお祈り申し上げます。



F・E・ヨガライフ協会のヨガセミナーやインストラクター研修会の講師としてお招きしている吉田つとむ先生より、『未来』新年号にあててご寄稿いただきました。

# 「自燈明、自らが自分自身の光であれ」

吉田 つとむ

新型コロナウイルスが日本でも騒がれ始めてもうすぐ1年になるうとしています。事態は全国でますます悪化して、そのために社会の人々に不安や恐怖が広がり、苦しみや混乱、分断や対立が蔓延してきているように思われます。新しいヴェーダーンタのヴィジョンの一つに「世界は貴方であり、あなたは世界である」とありますが、私たちの外の社会で起こっていることはそのまま全て私たちの内側の心理にも存在することになります。

コロナ以前から私たちの内外に存在するこのような不安、恐怖、苦悩、混乱、矛盾、分断、対立などに対する「光明」というものがあるのか、ヨーガ・瞑想がその光になりうるのか、今回のテーマです。 私たちは遠い昔から自分の内に燈明を見出せなくて、それを自分の外的ものに求め依存

してきました。知識や情報、思想や哲学、宗教や権威などこれらすべて私たちの内なる光になりません。私自身も自分の内に「光明」を見出せず、それを外に求めて何人ものヨーガ・瞑想の師・グル達を日本やインドで巡り渡り、彼らの弟子となってきましたが、そこで迷い苦悩して自らの愚かさや間違いに気づきました。

弟子になるのは「真似をする」ことであり、それはまた「自身の光」を諦め、自分の内側に疑問を持ち問うこと、自身に正直・誠実であることを止め、自らの全体性を放棄することである。弟子になることは同時に動機や目的を伴います。恩恵や報酬を受け取りたいという期待です。真実という光は報酬として得られるのではなく、それを理解するためにはすべての形の報酬や罰などを手放さなくてはなりません。私たちが

権威に従属、依存するのは内在的に恐怖があるからであり、その恐怖から権威やそのシステム、メソッドに従って訓練に従属すれば自らの光や本来の自己に正直・誠実であることを否定することになります。流派やメソッド、システムに従属、依存するのはそれを通して成功願望という動機があり、そこから利得を得たとしても自らがその流派やメソッドに迎合して条件付けをされ、分断され、真実・全体性という光明を失ってしまします。これらすべての根底に「恐怖」があります。

私たちの日常には師と弟子以外にも多くの物理的・心理的な支配と従属・依存関係があるようです。雇用者と被雇用者、夫と妻、先生と生徒、その他、支配と従属がある限りお互いに破壊しあい、そこには自由も愛もありません。私がヨーガを教える場では、ヨーガの仲間友人として一緒に探求したいと思っています。ここで私が述べることには賛同や反対をしないで、自ら自分の内に確かめてください。「自らの光」というものが真実・実在として思考やエゴを超越して存在するのか、それともこれも思考が作り上げた概念、虚偽のイメージにすぎないのか私は知りません。だからこそヨーガの場で一緒に探

求するのが私の願いです。 私たちの内外にある恐怖や不安、苦しみや混乱、矛盾や対立はどこに根源があり、どのようになっているのか、それらは欲望や快樂と同様、私たちの中心、「私」というエゴからやってきます。この根源と本質を深く見極めてその中心にある「私」を消滅するのが真正のヨーガ・瞑想といえるでしょう。ここでは「私」というものの心理的な「死」を重視してきました。アーサナの最終のものはシャバ・アーサナ(死骸のポーズ)ですが、すべての連続性、流れや動き、思考は止まりません。プラーナヤマはプラーナ・アグニ・ホートラ(火に対する生命の供犠)から始まり、その究極のものはケーヴァラ・クンバカです。これは呼吸の流れとともに意志でコントロールするサヒタ・クンバカと違い、自然に自発的に内側から起こるクンバカ(止息)で「死」を暗示します。ヨーガ・スートラにある「心の働き(思考)の静止」も「死」に共通するものです。

ヴェーダーンタでは「私」というエゴの「心理的な死」をジャーヴァン・ムクタ(生前解脱、生きている間に解放されること)と呼んできました。「光」を覆う障害が私たちの恐怖、苦しみ、混乱の中心にある「私」

であることを知り、その本質が虚偽のイメージにすぎないことを見極めれば、「心理的な私死」により「光明」が現れるのか、一緒に探求しませんか。

ヨガライフスクールインサッポロ

1月11日(月) 祝日営業のお知らせ



3F 10:00~11:30

8F 10:30~12:00

3F 13:00~14:30

8F 13:30~14:30



受講の際にはお間違えのないようにお気をつけください。



# ヨーガよもやま話

## 「ヴィシュヌとブッタ」 石飛 道子



### アナンタ龍とヴィシュヌ

アナンタの上で寝るヴィシュヌとその足をマッサージするラクシュミー  
出典：フリー百科事典『ウィキペディア (Wikipedia)』  
「ナーガラージャ」の項より

昨年は、コロナ感染が拡大して辛く厳しい一年でした。今年こそは、皆ストレスなく過ごせる年であってほしいですね。今回は、ヒンドウー教の神さまヴィシュヌ神と、仏教の開祖ブツダを仲良く取りあげてみましょう。

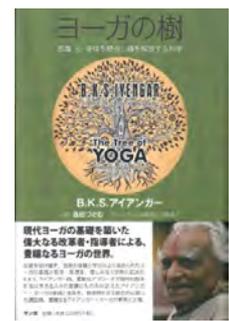
ヴィシュヌ神は、古代インドのヴェーダといわれる文献の中にすでに見られる神さまですが、しかし、古代インドでは今ほどの人気はありませんでした。この神は、クリシュナやラーマ、はてはブツダなど、さまざまな神々を化身とするこ

とによって、急激に力を得て、インドの人々の間に不動の地位を確立してきたと考えられます。とくに、ひたすら神に信愛を捧げるバクティ信仰と結びついたクリシュナを化身としたことで、ヴィシュヌ神は飛躍的に勢力を伸ばしてきました。

またヴィシュヌ神のように、蛇が鎌首をもたげて頭上を覆う姿で描かれることがあるのです。とくに、東南アジアで見られるムチャリンダ・ブツダ像です。

またヴィシュヌ神のように、蛇が鎌首をもたげて頭上を覆う姿で描かれることがあるのです。とくに、東南アジアで見られるムチャリンダ・ブツダ像です。

仏教の開祖ゴータマは、さとりを開いた時、7×7、49日の間、解脱の楽に浸って瞑想を続けたとあります。そのうち、第3回目の7日間の瞑想に入る時、ブツダはムチャリンダという樹木のもとに行くのです。そして、そこで7日間瞑想に入ってしまった。その木の穴に住んでいるムチャリンダ竜王(ナーガラージャ)というコブラの王さまは、大雨と暴風からブツダを守るべく、7回とぐるを巻いて覆ったとされています。9世紀以降、タイやカンボジアなど東南アジアには、ムチャリンダ竜王に守られるブツダの像が残されており、それは、さながらアナンタシェーシヤに守られるヴィシュヌ神のようでもあります。



## ようこそヨーガの世界へ 『ヨーガの樹』

B・K・S・アイアンガー(著)  
吉田つとむ(監修・翻訳)  
石飛道子(サンスクリット語監修)  
サンガ出版 定価2,700円(税込)

アイアンガーヨガの創始者、B・K・S・アイアンガー師。数々のヨガやその哲学の決定版ともなる本を著作し、全世界では数百万人ほどの生徒や信奉者がいるとされています。

師が遺した『ヨーガの樹』は、すべての人々にヨガの素晴らしさを伝えたい師の思いに満ちています。ヨガを身近に感じ、穰り豊かに生きるための1冊です。

翻訳を担当したのは、吉田つとむ先生。直弟子としてアイアンガー師と親交が深かった吉田先生は、当スクールのインストラクター指導やヨガセミナー講師としてお招きしている方です。

さらにサンスクリット語の監修として石飛道子先生が参加されています。こちらも当スクールインストラクターコースで、長年インド哲学を担当されている方です。

お求めはヨガライフスクールインサッポロまで  
TEL 011-222-0012

ている様子がうかがえます。たぐさんの神仏に守られている世界はいいですね。私たちも、ヴィシュヌ神やブツダ、さらにはナーガ(コブラ)の力も借りて、新しい年が良い年になることを願いたいものです。

インストラクター養成コースインド哲学講師。札幌大谷大学特任教授。北星学園大学他、多数の大学、専門学校にて非常勤講師。

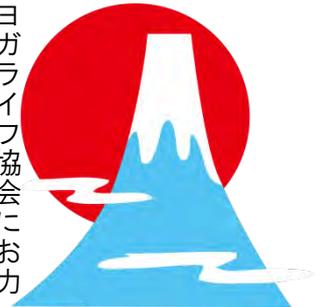


### ムチャリンダとブツダ

出典：フリー百科事典『ウィキペディア (Wikipedia)』  
「ムチャリンダ」の項より

# 新春特別寄稿

新春にあたり、今年も日頃、F・E・ヨガライフ協会にお力添えをいただいている先生方にご寄稿いただきました。



私たち人間に対する自然の報復のように思えます。コロナ感染は本来局所的に静かにコウモリと共存していたウイルスが、人間の自然に対する破壊行為でコウモリが住む環境が悪化し、そしてウイルスの中間宿主であるセンザンコウを人間が珍味として食べてしまうと

いう悪食がウイルスをコウモリから人間にとりつく契機となり、そして飛行機の発達により世界中にあつという間に拡散したのです。  
コロナ感染は私たち人間の所業の愚かさを教えてくれています。今年こそ、欲望のおもむくままに、そして自分さえ良ければいいのだという我が儘な気持ちで生きるのではなく、自然とできるだけ共存して、人に対する思いやりを持つて控えめに生きていくことを目標として生活したいと思えます。

## 札幌がんフォレスト

### 癒しの森内科・消化器内科クリニック

#### 院長 小井戸 一光



新年明けましておめでとうございませう。

昨年は(そして現在も)新型コロナウイルス感染(以下コロナ感染)に明け暮れた1年でした。

世界中にパンデミックをきたしたコロナ感染ですが、色々な識者が指摘しているように、これは単に中国政府の隠蔽のために拡散したというよりも、



医療法人 札幌がんフォレスト

### 癒しの森内科・消化器内科クリニック

院長 小井戸 一光

#### 診療時間

月	火	水	木	金	土
9:00~12:00 診療(胃カメラ)	胃カメラ	診療(胃カメラ)	診療(胃カメラ)	診療(胃カメラ)	診療(胃カメラ) (13:00まで)
13:30~17:00 診療(大腸カメラ)	大腸カメラ	診療(大腸カメラ)	診療(大腸カメラ)	診療(大腸カメラ)	第2土曜日 休診
17:00~18:00 診療	大腸カメラ	診療(胃カメラ)	診療(胃カメラ)	診療	
18:00~ がん治療指導	がん治療指導	夜間診療 19:00まで	夜間診療 19:00まで		

日曜・夜間は休診させていただきます。内視鏡検査・CT検査は毎日お受けいたします。(完全予約制)土曜日の大腸カメラはありません。 ☎ 011-668-1184

3F ヒーリング スペース 「癒しの森」	料理教室 14:00~ 16:00	氣功指導 13:30~ 15:00	料理教室 (初心者) 14:00~ 16:00 (月1回)	ヨガ指導 10:00~ 11:00
-------------------------------	-------------------------	-------------------------	---	-------------------------



お問合せ・電話予約  
Reservation&Contact



011-668-1184

お客様の健康生活のお手伝い。  
そして、自分たちも成長し続けたい。

## YOGA LIFE SCHOOL IN SAPPORO

# 2021年 迎春

## 3Fスタジオ 拡張リニューアルオープン



1月6日(水)、  
レッスンはスタートします。  
広くなったスタジオで、  
みなさまをお迎えいたします♪

お問合せ **ヨガライフスクールインサッポロ**  
**F・E・ヨガライフ協会**

TEL 011-222-0012

<https://yogalife-school.jp/>

FB・Twitter 公開中♪

# 正しく恐れる

大道内科・呼吸器科クリニック院長  
医学博士  
ケルプグループ顧問医



## 大道光秀

明けましておめでとうござい  
ます。皆様におかれましては、  
令和3年の新年を健やかにお  
迎えになられたこととお慶び  
申し上げます。

昨年は世界中で、新型コロナ  
ウィルスのパンデミックが人  
類を襲い、社会生活を困難な状  
態に追いやりました。日本でも  
11月から第3波がきて、感染  
者数の著明な増加と重症患者  
の増加により医療崩壊の危機  
になりました。

私たちが呼吸する時に吸い  
込むことで発症する呼吸器感  
染症の感染の仕方には大きく  
分けて2つあり、①結核（けっ  
かく）、麻しん（はしか）、水痘  
（水ぼうそう）などの「空気感  
染」と②インフルエンザやおた

ふく風邪のような「飛沫感染  
（ひまつかんせん）」がありま  
す。結核のように「空気感染」  
する病原体は、空气中に漂い広  
範囲に感染を広げます。戦前、  
戦後の日本では結核が蔓延し、  
日本人の7〜8割が感染し、一  
部の人は死に至り、多くの人は  
自分の免疫力で知らないうち  
に治っています。当時では結核  
は「死の病」と恐れられ、医者  
も病名を「結核」とは言わず、  
「肺浸潤」、「肺門リンパ節」、  
「ろくまく」などと言っており、  
昔そのような病名を言われた  
覚えのある方もいると思いま  
す。それに比べて「飛沫感染」  
であるインフルエンザは感染  
者の咳（せき）やくしゃみなど  
の飛沫を浴びて感染しますが、

2m以上離れた所では基本的  
に感染しません。また「飛沫感  
染」する病原体では感染者が触  
れたもの（ドアの取っ手や電車  
のつり革など）に触れた手で食  
べ物に触ったり自分の顔を触  
ったりしてうつる「接触感染」  
もあります。新型コロナウイルス  
もほぼ同様で「空気感染」は  
しません。電車やバスの中など  
の狭い空間では「空気感染」す  
る結核などでは同乗者全員に  
感染のリスクがありますが、イ  
ンフルエンザウイルスや新型  
コロナウイルスなどの「飛沫感  
染」では、陽性者と2m以上離  
れていれば感染のリスクは少  
なく、背中合わせになってい  
ても、陽性者がマスクをしてい  
れば感染しません。まして外を散

歩していて感染することはな  
いので、家の中でひきこもる必  
要はありません。高齢者が家の  
中でじーとしていると体力、筋  
力の低下と血液循環も悪くな  
り免疫力も低下します。日中の  
暖かい時間帯に人気がない外  
を、暖かい服を着て散歩して  
ください。ただ接触感染はありま  
すので、外出後には手洗いを徹  
底してください。新型コロナが  
インフルエンザと違うのは、症  
状が出る2〜3日前（つまり無  
症状の時）でも感染力があり、  
症状が出たあと5〜7日くら  
いまでの間で感染力があるこ  
とです。ですから無症状だから  
大丈夫とは言えず、症状が出て  
から10日もたてば感染力はな  
いので恐れる必要はありません  
。新型コロナウィルスをむや  
みに恐れる事なく、マスク着用  
と、適度な距離をとり、手洗いを  
徹底して人込みを避ければ  
外出も大丈夫です。

内科・呼吸器科・アレルギー科  
医療法人社団 大空会  
**大道内科・呼吸器科クリニック**  
INTERNAL MEDICINE AND RESPIRATORY

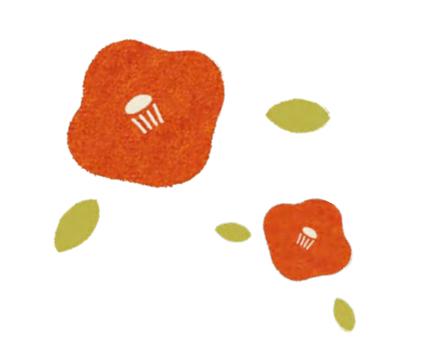
院長 医学博士 大道 光秀  
(ケルプグループ顧問医)

〈診療時間〉

	午前	午後
月・火・木・金	9:00~12:30	14:00~18:00
水曜・土曜	9:00~12:30	休診
日曜・祝日	休診	休診

〈受付・予約〉  
「予約制」にしており、予約診療を優先させて頂  
いております。初診・予約以外の患者様は少しお  
待ち頂く場合がございますのでご了承下さい。  
電話での予約も受け付けております（当日可）の  
で、まずはお気軽にお問い合わせ下さいませ。

060-0003  
札幌市中央区北3条西4丁目日本生命札幌ビル 3F  
電話 011 - 233 - 8111



F&E酵素ミニボトルシリーズ

## 植物エキス

ペット用F&E酵素

近年、高齢化やインスタントのペットフードの普及にあわせて、ペットの生活習慣病やアレルギー疾患が増えているそうです。

いまや家族の一員となったペットたちの健康を守るのは飼い主のみなさんの大切な役目。そして健康な体づくりには人間同様、食生活が重要です。

いつまでも元気でいてほしいから……。

健康維持に日々のお食事の補助として、ぜひ植物エキスをお試し下さい。

(株)ケルプ研究所 011-221-1225 50ml 660円(税込)

# ヨガを継続して 免疫を高めましょう



北海道教育大学札幌校教授  
インストラクター養成コース  
運動生理学講師  
**神林 勲**

コロナ禍の中、ウイルスを人からもらわない、人にうつさないという感染拡大の防止のためにマスク着用が大切になっています。これに加えて、基礎疾患がある方の重症化が心配されていることから、健康な体を保つこと、すなわち自身の免疫を高めておくことも重要です。

人の免疫は、主に血液中の白血球が担っています。白血球は非常に組織化された集団です。白血球全体の5%を占めるマクロファージという司令塔が、任務が異なる顆粒球(60%)とリンパ球(35%)の2つの集団をコントロールしています。

顆粒球は体に入ってきた細菌などの比較的大きな異物を速攻で処理し、最後は膿(顆粒球の死骸)となります。即決型で頼もしいのですが、活性酸素という体にとってはやっかいな物質をまき散らしますので、スピード・数とも多いのですが、免疫の主役とまではいきません。

一方、リンパ球は、顆粒球が処理できなかったウイルスなどの小さな異物(抗原)を処理したり、抗体をつくったりして異物を無害化します。抗体は抗原と結びつき、異物を処理します。これを「抗原抗体反応」と呼び、一般的に免疫とはこの反応を指します。このことから、免疫の主役はずばりリンパ球です。

なり、臓器や血管が炎症を起こしてしまいます。ヨガの継続的な実施には、交感神経系が緊張している状態を解消し、副交感神経系を高める働きが認められています。

この副交感神経系を高めるヨガの効果は、そのまま免疫の主役であるリンパ球を元気にすることにつながります。リンパ球の一種にNK(ナチュラルキラー)細胞があります。体内をパトロールし、ウイルス感染細胞やガン細胞を撃退する頼もしい存在です。私達は、90分120分のヨガ実施前後でのNK細胞の活性を測定した経験がありますが、ヨガ実施後にはNK細胞の活性化が生じます。また、ヨガ歴が10~15年のインストラクターの先生方のNK細胞の活性は、平均年齢が48歳だったにもかかわらず、20代前半の若者と同等だったこともわかっています。NK細胞の活性は20代をピークに加齢とともに低下することがわかっていますので、インストラクターの先生方の活性の高さは驚くべきことです。

そのほか、ヨガが免疫に与える影響としては、体温上昇があります。ヨガの様々なポーズは体の深層にある筋肉(インナー

マッスル)を利用します。この利用によって深層から熱が生じ内臓を温め、体も効率的に温まります。「免疫は体温が高い方が働きやすい」ことは皆さん、よくご存じなのではないでしょうか。また、内臓(腸管)には白血球も存在しており、熱の発生は白血球の働きをサポートします。

以上のことから、免疫を高めたいことが求められている現在、ヨガを継続的に実施していくことは、このコロナ禍を乗り切るためにもとてもよい習慣と言えるでしょう。

院内にてヨガスクール 開催中  
**円山リラクリニック** 水・土 10:00~11:30  
 (当院にお問い合わせ下さい)

院長 **森田 裕子**  
 札幌市中央区南3条西21丁目2-11  
 Tel・Fax(011)611-1366

【診療科目】  
 ・内科 月・火・水・金 9:00~18:30  
 木・土 9:00~12:30  
 ・麻酔科(ペインクリニック)、リハビリテーション科  
 月・水・金 9:00~18:30  
 肩こり、腰痛、下肢痛、頭痛などの痛みに対する神経ブロック、針治療、温熱療法。

**PURE SMILE**  
 LADY DENTAL CLINIC

診療時間のご案内 ※予約制

月曜日~金曜日	午前10:00~午後1:00 午後2:00~午後8:00
土曜日	午前10:00~午後1:00 午後2:00~午後5:00

休診日:日祝日  
 ※はじめてご来院される方は事前のご予約をお願いします

アクセス  
 地下鉄南北線大通駅 14番出口(明治安田生命札幌大通ビル)  
 地下鉄南北線大通駅 15番出口(北洋ビル)

女性の専門歯科  
 ピュアスマイルレディデンタルクリニック  
 札幌市中央区大通西3丁目11せんばビル6F 1階ドールコーヒ

TEL:011-252-6480  
 FAX:011-252-6481

**ピュアスマイル**レディデンタルクリニック

〒060-0042 札幌市中央区大通西3丁目11 せんばビル6F  
 ニコニコ ムシバゼロ  
**TEL:011-252-6480** FAX:011-252-6481  
**www.pure-smile.jp**

# メガネが合わない？！ それって白内障かも



札幌・井上眼科クリニック院長  
清水 恒輔

皆さま、あけましておめでとう  
ございます。  
このご時世の中、自宅で過ご  
されることが多くなり、本やテ  
レビなどを見る機会が増えて  
いるとは思いますが、見えづら  
さを感じていませんか。

今回は視力が低下する原因  
の一つである、「白内障」に関  
してお話しさせていただきます。  
白内障は瞳孔の後ろにある  
「水晶体」という部位が濁って  
しまう病気です。人間はこの水  
晶体の厚みを変化させること  
でピントを調節しています。  
水晶体は子供の頃は無色透  
明ですが、非常に緩徐ではあり  
ますが徐々に着色が進んでい  
きます。着色が進むにつれて濁

つてくると光の透過性を失い、  
かすみや視力低下などの症状  
が生じます。

（余談ではありますが、この水  
晶体は徐々に硬さも増してい  
くため、厚みが変わらなくなり  
ピント調節機能が低下してき  
ます。これが老眼です。）

原因は加齢によるものが最  
も多く、生きている限りいつか  
は白内障になってしまいます。  
先程述べたように急に進行す  
るものではないので自覚症状  
がない方も多く、「運転免許証  
が更新できなかった」、「眼鏡  
を合わせに行ったら眼科受診  
を勧められた」、という理由で  
受診される患者さまもいらっ  
しゃいます。

残念ながら現代の医学をも  
つてしても予防法はなく、治療  
法も手術しかありません。ただ  
手術機器が非常に進歩してい  
るため、一般の白内障であれば  
傷口も2mm程度で済み、5-10  
分程で終了します。手術といえ  
ば入院、という固定観念がある  
方もいらつしゃいますが、非常  
に安全な手術のため日帰りで  
の手術で全く問題はありませ  
ん。

そして、皆さまが気にされる  
ところは手術後の見え方だと  
思います。白内障手術は水晶体  
の濁りを取り除き、代わりに人  
工の「眼内レンズ」を挿入する

手術です。濁りがなくなり透明  
なレンズになるため、それだけ  
でも明るく見えるようになる  
のですが、現在ではその眼内レ  
ンズにも様々な種類がありま  
す。

従来の眼内レンズはピント  
が1か所にしか合わないため  
手術をしても距離の調節には  
眼鏡が必要でしたが、今は乱視  
を治すレンズや、遠近両用のレ  
ンズ（多焦点眼内レンズ）など  
があり、眼鏡がない生活を送る  
ことも可能となっています。

上記のレンズは一概にどれ  
が優れているというわけでは  
ありません。しかし患者さまの  
ライフスタイルに合わせて眼  
内レンズを選択する時代とな  
ってきています。当院では白内  
障の手術の前にしっかりとご  
相談をし、その上で患者さまに  
ご満足いただけるよう努めて  
います。

もし何年も眼科での検査をし  
ていなければ一度当院に足を  
運んでいただければ幸いです。  
そして白内障など何らかの疾  
患がありましたら、我々だけで  
治療を決定するのではなく患  
者さまと一緒に治療法を考え  
ていく、そんな医療を心がけて  
います。

## 白内障・涙道・緑内障レーザーの日帰り手術を行っております。

■ 一般眼科外来 休診日／土曜午後・日曜・祝日・年末年始

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
9:30~12:30	●	●	●	●	●	●
14:00~17:30	●	●	●	●	●	-

■ 専門眼科外来

- 緑内障外来
- 角膜・ドライアイ外来



予約・問い合わせ

# 011-200-3755

【月～金 9:15～12:30 / 14:00～17:30 土 9:15～12:30】

井上眼科 札幌

検索



札幌市中央区南1条西1丁目1 札幌シャント1階・地下1階



医療法人社団 清安堂  
**札幌・井上眼科クリニック**  
SAPPORO INOUE EYE CLINIC

# 「昨年から コロナ災害が始まりました」



歯科認定  
オンラインヘルス  
バーチャル

安井 覚

昨年はコロナに始まり、コロナで終わってしまう、まさに新型コロナウイルス災害の一年となってしまうました。今年も残念ながら、この感染は続きそうな感じです。その影響で私たちの生活様式も大きく変わりました。かねてから、ITの時代が襲来し、オンラインで仕事をする時代が来るとは思っていましたが、今回のコロナの影響でそのことが明らかに認識されることとなり、時代は加速しました。リアルな仕事の減少、物価の上昇、経済格差の拡大が起きそうに感じます。経済格差によって、健康格差が生

じてしまおうとしたら、これは大きな問題です。健康でなければ、幸せはありません。コロナに対するレジリエンス(抵抗力)を高め、まずは健康な生活を確立したいものです。

ウイルスは自分自身で増えることが出来ず、人や動物の細胞に入り込んで寄生することですが、増えることが適いません。新型コロナウイルスは、接触感染より飛沫感染の場合の方が多いたことがわかってきています。3つの密(密閉・密集・密接)を避けることが大事とされていますが、3密が回避できない場合にはマスク着用が必要です。また、日頃から鼻呼吸を意識することも大切ですね。口呼吸は喉の粘膜を乾燥させ、物理的に粘液による免疫機能を低下させてしまいますし、乾燥環境になることで口の中の常在菌バランスが悪くなります。一方、鼻呼吸は外気を自然に保湿し、微細な異物が肺などへ入らない様にフィルタリングしてくれます。そのためには舌の先を、上の前歯1mm後しるにある少し盛り上がったところ位置させるように意識することが大切です。それから定期的な舌を動かして唾液腺を刺激し、唾液で口の中を

潤すことも良いですね。

口腔内細菌が多い人はインフルエンザにかかりやすく重篤化しやすい、デイクエアに通う要介護高齢者に対して歯科衛生士が口腔清掃を中心とした口腔ケアを実施するとインフルエンザ罹患率が低くなつたという報告があります。口腔の慢性感染症患者や口腔清掃のままならない高齢者などの口腔内細菌の数は数千億にもなり、それらの細菌が産生するタンパク質分解酵素が上気道粘膜を覆っている唾液の糖分バクを溶かし、ウイルスの吸着をしやすくしてしまいます。ですから、歯周病やむし歯もなく口腔清掃も良い人たちは、インフルエンザだけでなく新型コロナウイルス感染のリスクも低いと言われています。

歯科治療において私たちと患者さんはかなり近寄ってしまっています。また、マイク口飛沫などの関係から、歯科医院は危険だと思つ方も少なくないのではないのでしょうか。しかし、歯科医院スタッフから患者さん、患者さんから歯科医療スタッフへなど、新型コロナウイルス感染においてクラスター認定された歯科医院はまだ報告されていません。歯科医院では院内感染対策を徹

底的に学習し、通常の歯科治療のみならず、抜歯、歯周外科、インプラント治療など、治療室は手術室だという考えで、治療に際しては万全を尽くしてまいります。当院でも、通常の感染予防策に加え、空気清浄機、加湿機を増設し、常に換気に関して注意を払っております。

一方、私は世界的なヘルスドクターとして活躍するDr. ジョーンズに健康作りを学び、自分の生活習慣を見直して実践しています。

食事は糖質を出来るだけ減らしました。糖質はウイルスの餌になりますし、癌細胞の増加につながってしまうからです。エネルギーは炭水化物からではなく、良質な油からとるように変えました。今の時代、野菜や果物の栄養素は昔に比べ減っています。以前からサプリメントとして乳酸菌、中国パセリ、エパデールS3、ビタミンD3、F&E酵素を摂っていました。それらにビタミンC、亜鉛を加えました。

運動はほどほど、出来るだけ太陽を浴びながら週に3回は15分以上の散歩をします。トランポリンを使って、飛び跳ねたりもしています。睡眠に関しては、寝る3時

間前からTV、パソコン、スマホなどの画面を見ないようになっています。寝る10分前から腹式呼吸をしてから就寝です。ヨガが一番良いと思いませんね。

このような生活を去年の4月から始めて、体重は5キロ減、2型糖尿病や喉の痛みなどが改善して、体も軽くなりました。朝、目が覚めたらスッキリです。

お互いに『未来』の仲間として、コロナなんかには負けず、今年も楽しく元気にいきましよう。



# 2020とカラダにやさしい鍼灸治療

168

## 東洋医学の視点で見る 竈門炭治郎くん

F&E鍼灸院 院長  
工藤 由美子

みなさま、あけましておめでとうございます

昨年引き続き今年も人気が続いている「鬼滅の刃」。

昨年の非常事態宣言のあいだ、仕事がいぶん少なくなり、ヒマにまかせて話題になつていた「鬼滅の刃」とやらのアニメを見てみました。すると60代のおばあさんも大きく

ココロを揺さぶられることとなりまして。物語の続きを知りたくて10月には劇場版を見に行きました。そこで、さらに紅

涙を絞らされることとなりまして。炭治郎くんたち鬼殺隊の面々は鬼と対峙するとき、自分の持つている能力の100%

以上出すために「全集中の呼吸」をします。呼吸のコントロール

についてはヨガをする者として看過できません。呼吸はヨガ

はもちろんのことと武術、格闘技などでも重要視されています。

ただ、今回お話ししたいのは炭次郎くんの並外れた嗅覚についてです。炭治郎くんはその嗅

覚で大都会の雑踏の中、鬼の居場所を突き止めるだけでなく

人や鬼の気持ちを理解するのです。

東洋医学の古典、難経(約2000年前に編纂)の六十一難

に四診について記されています。四診とは以下にしますように

五感を駆使した診断法です。望診：視覚による情報収集。例

えば動作、歩き方、顔色、皮膚、爪、舌など

聞診：聴覚と嗅覚による情報収集。発語が明瞭か、応答がスムーズか、体臭など

問診：現代の医学と同様、患者さんから症状や経過を聞き取ることです。

切診：患者さんの体に直接触れる診察。

聞診は匂いで病いを察知する方法です。五臓六腑のどこかに病いがあるとき、独特の匂い

がするそうです。例えば「肝」だとあぶらくさい、「肺」だと

生臭い匂いがするといわれています。匂いで病いを感じ取れるとしたら、その能力が優れている人は鬼の匂いも感じることが

ん。匂いで病いを見つける方法として、最近では訓練された犬がヒトの尿を嗅ぐことによりがんを発見することができるようです。犬はヒトの1000倍、嗅覚について、犬にも炭次郎くんにも及びませんが鍼灸師である私も五感を研ぎ澄まし、皆さんの健康の一助になります。皆さんも精進いたします。



女性にやさしい はり・きゅう治療

## F&E 鍼灸院

### 施術メニュー

はりきゅう治療~全身を整えます~(約60分)	3800円
回数券(3回)	11000円
回数券(6回)	22000円
プレママ(40分~60分)	2800円
~逆子、安産、つわりなど~	
美顔鍼 美顔鍼	2500円
美顔鍼回数券(5回 有効期限6ヶ月)	10000円
全身治療・美顔真	5300円
耳つぼダイエット(1ヶ月)	20000円
おうち DE おきゅう~お灸指導とお灸30個付き~	2500円
ハーバルボール経絡マッサージ(約20分)	3000円
温灸セラピーマッサージ(約10分)	1100円

※はりきゅう治療には初心カルテ作成料2000円頂戴いたします  
(ヨガ会員さま、お二人で来院 半額)

健康保険を使った治療も行っております。  
詳しくはお問合せ下さい

### ●治療時間

平日 13:00~20:00 土曜 12:00~16:00  
休院 日・祝・第3土曜

### ●お問い合わせ

札幌市中央区南1条西2丁目第5藤井ビル8F  
TEL.011-232-0506 <http://e-moxa.jp/>

## オリエント歯科



[www.orient-dc.jp](http://www.orient-dc.jp)

F&E推奨

歯科医師 安井丈富・安井 寛

診療時間: 月~金 9:00~12:30  
13:30~18:00  
土 9:00~12:00  
休診日: 日曜日・祭日

札幌市北区北7西6  
(札幌駅北口ヨドバシカメラさん斜め向かい)  
TEL/FAX 011-746-3155

今年もよろしくお  
願いいたします。  
工藤由美子

去年はコロナで  
生活が変わりま  
した。今年には心身  
共に元気な年に  
したいと思いま  
す。今年もよろし  
くお願いします。  
大浦寿子

ヨガに出逢えた  
事に感謝してご  
縁のあった皆と  
共にこれからの  
一年一年を大切  
に過ごして参り  
たいと思いま  
す。今年どうぞ宜し  
くお願い致しま  
す。大坪麻実子

であいに感謝し、  
心穏やかに過ご  
そうと思いま  
す。柿崎敦子

たとえそれが極夜  
でも明けない夜は  
ありません。ヨガと  
F・E 酵素と希望を  
持って根気良く乗  
り越えましょう。  
きっと今年も「大丈  
夫」

色々な事があ  
りますが、今年  
も変わらず一  
歩一歩丁寧に  
歩み続けたい  
と思いま  
す。今年も宜しくお  
願い致します。  
秋田谷和子

晴山智佳子

### 本年もどうぞよろしく お願いいたします

F・E・ヨガライフ協会  
インストラクター新年の抱負

心身共に健康で暮  
らしに楽しみを見  
つけながら、日々  
過ごして行きたい  
です。今年も、よ  
ろしくお願いいた  
します。

経験のない不安と向き合う  
日々の中、「ヨガに出会っ  
ていた事」に幸せを感じ感謝  
する毎日です。皆様と一緒に  
“呼吸”と“笑顔”で乗り越  
えたいです。今年もよろしく  
お願い致します。

田中京子

今年も皆さんの健康を願いま  
す。素敵に一年になります  
ように……。平野一彩子

高木好子

2021年新春限定特別ラベルのF&Eは、丑年にちなみ、北海道を代表する版画家金子誠治氏の色紙に描かれた絵画作品『赤べこ 黒べこ』をあしらいました。  
東北の民芸品としても知られる「赤べこ」は魔除け、疫病除けの縁起物として親しまれています。また「黒べこ」は力強さ、着実な歩みを感じさせます。  
新しい年が健やかな一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。本年もご愛顧の程、宜しくお願ひ申し上げます。

株式会社ケルプ研究所

## 確実にすすむ。



## 一歩一歩、

今年も宜しくお願い致します。  
佐々木望



昨年はコロナ禍の中、サークルにご参加いただき、ありがとうございました。今年も昨年同様、換気、消毒、マスク着用のご協力の程、宜しくお願い致します。  
大久保和子



怪我の為、体がスッキリするヨガで毎日を送ることのできない昨年でした。怪我が悪化しないよう今年一年乗り切りたいです。皆様にとって良い年でありますように…。  
田中郁子

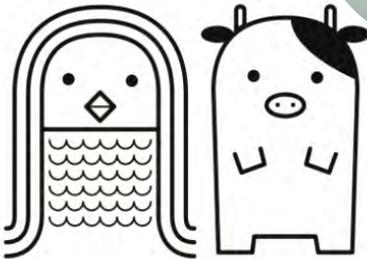


健やかで  
笑顔に溢れる  
日々を願う

今年の漢字一文字は『静』  
深い呼吸で心を落ち着かせます。  
穏やかな1年でありますように。  
土田俊雄



昨年は苫小牧でも市の施設が一切使用出来なくなってヨガも長い期間お休みになりましたが、緊急事態宣言が解除された後、皆様笑顔で再開を喜んで戻って下さって大変感謝しております。  
これから感謝予防に万全を期して、皆様に笑顔になって頂けるヨガを続けて行きたいと思っております。  
石川博昭



いつも笑顔で楽しいヨガができるようにしたいです。  
中村朝恵



須合

2021

田中

で

に

と

E

太田

源

ヨ

ガ

F

健

康

江口

中里

猪狩

野呂

朝比奈

明けましておめでとうございます。

いつも増して、体調管理に気を遣う冬ですね。  
手洗い・消毒・マスク…etc。  
酵素製造のスタッフも、ヨガインストラクターも、感染予防に細心の注意をはらう毎日です。  
やはり頼りにしているのは、F&E 酵素。  
スタッフが実践している活用術をご紹介します。  
～F&E 酵素緑ラベル～  
・乾燥対策に～喉や鼻など粘膜の炎症や痛みに  
原液でうがい、直接塗る。  
・食べ過ぎ・胃もたれに～  
毎日欠かさず飲む!  
プチ酵素断食をして胃腸を元気にする  
～F&E 赤ラベル～  
・慢性疲労～寝る前に多めに飲むと翌朝スッキリ  
・二日酔い～飲む前に飲む・飲んだ後にも飲む!

「私たちの身体は食べ物の化身です」  
食生活の基本は和食です♪  
日本古来の発酵食品は、腸内環境を整え免疫力アップを助けてくれます。

「ハラ6分目」  
食べ過ぎ・飲み過ぎは、内臓に負担をかけます。  
内臓の疲れ=カラダの疲れ。元気な内臓を保つことは、元気の近道です。



(株)ケルプ研究所