



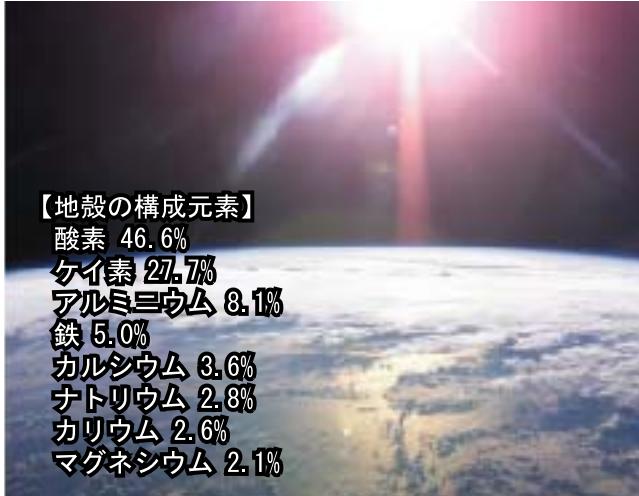
健康会だより

<主旨と理念>

長谷部式健康会は『自分の健康は自分の努力で』をスローガンに健康普及活動をしている会です。健康は人生最高の宝です。世界人類の健康と平和に奉仕しましょう。『体质別』は健康を守る自然の法則です。

発行所 長谷部式健康会 総本部
〒491-0905 愛知県一宮市平和1-2-13
発行人 長谷部茂人
発行部数 3000部
tel 0586-46-1258
fax 0586-46-0367
E-mail kenko@world.interq.or.jp
http://www.interq.or.jp/world/kenko/

鉄の逆襲－支配したつもり？



地殻にあって近くにない鉄

朝起きてトースターでパンを焼き、今日の天気は？ニュースは？とテレビをつける。時間が迫る。もう出ないと間に合わない。マイカーに乗って会社へ向う。信号が変わりそうだ。赤になった。早く変われ…。オフィス街の一角、高層ビルの中に事務所がある。「おはようございます」エレベーターの中であいさつする。

都会に暮らしていると、見渡す限りそこら中に鉄の塊。いや、都会でなくとも、冷蔵庫に洗濯機、クーラーにパソコン、どこの家庭でも鉄製の道具が無数に置いてある。

地球の表面つまり人間の生活圏には、鉄は構成比で約5パーセントある。結構多いじゃないか。しかし、石器時代まで遡れば、人類は鉄の道具を持っていない。一番硬い道具が石製だったから石器時代と呼んでいる。

ではどこに鉄があるのか。それは鉄鉱石などの岩石の中が一番多い。地球の内核といわれる中心部分はおよそ90パーセントが鉄だそうです。地球にはたくさん鉄を含む岩石があるけれど、人間の生活圏にゴロゴロしているわけではない。地殻にはたくさんあるが、近くにはそれほどたくさんあるわけではないのです。石器時代人には鉄を利用するだけの知恵はまだなかった。

からだと鉄は、仲良しそれとも危険な関係？

そもそも生命にとって鉄という成分は少しか要らない。

ホーム <http://biwahonpo.jp/>

人体の構成元素の覚え方を「クノップス(C[炭素]H[水素]N[窒素]O[酸素]P[リン]S[硫黄])」と習った方もいるはずだ。鉄[Fe]は入っていない。人体にとって鉄分としては体重の0.004パーセントあれば良い。ほんの少しの量だけれども、それは必ず無いといけない。

肩こりにピッ〇エレキバンというのがある。磁石の力で凝りをほぐすと宣伝している。赤血球にはヘム鉄という鉄成分があって、鉄が磁性を持つので血流改善になるのだという。

古今東西、男性よりも女性の方が長生きの傾向にある。理由としては「もともと遺伝子レベルで強い」「家事などこまめに動くのが健康によい」「男性に比べ感性がよく、危険を回避する能力が高い」などいくつも説があるのですが、注目したいのは生理があって血液の生産能力が高いということ。それだけ再生力が強く長生きできる根拠になる。女性は血液を「捨てて、つくる」の繰り返しを人生の半分も行っている。それは鉄分の入れ替えを定期的に行っていると言い換えられる。

近代までの治療法や健康法には鉄分をコントロールするものが多い。中世ヨーロッパで大流行した瀉血療法。インドや東洋医学でも重視する瀉下法(下剤)。運動や温熱療法など、体温を上げることも赤血球を「壊す＆つくり替え」に有効である。

鉄は鋸びる。体内での鋸びは猛毒になる。三価鉄を二価鉄にしてくれるラクトフェリンが良いと乳業の関係者が多いわれるのも、このへんの事情によるところが大きい。赤血球のつくり替えをするということは、体内にある鉄が鋸びて悪さをするのを防いでいるのです。だから、健康には血液の造血・浄血・循環が大切なのです。

しかし、原料の鉄分は食事からの摂取としては、もともと微量にしか存在しない。自然界には5パーセントも鉄分を含む食品などないのだから仕方がない。このへんの事情は他の動物でも一緒で、どうやって鉄分を補給するかが重要になってくる。

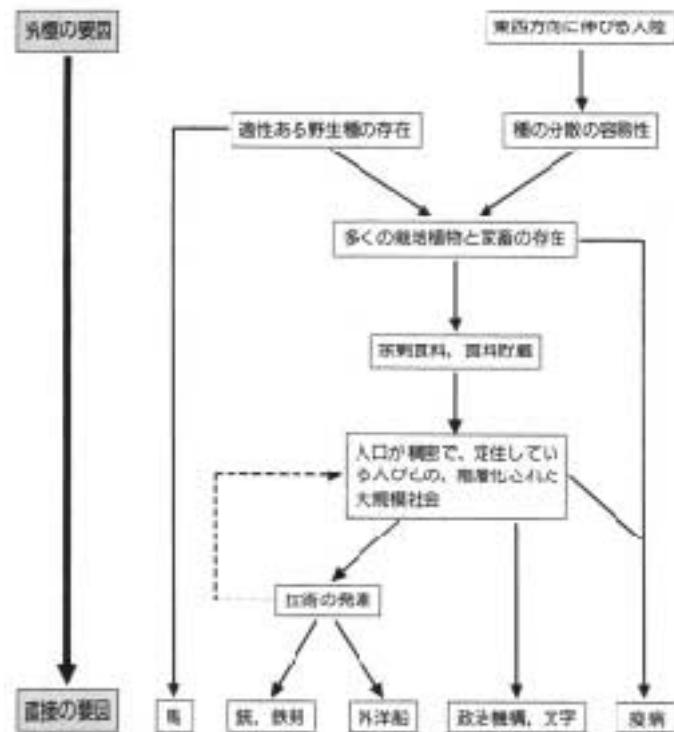
マラリアという怖い感染症の病気がある。マラリア原虫は人間の血液の中に忍び込み、赤血球の中の鉄分をエサにして暮らす。希少物質である鉄分を人間から横取りしようというのです。マラリアがはびこる熱帯地域では、人間のほうも対抗手段なのか、結果なのか定かにはいえないが、鎌状赤血球症という貧血症を持つ人がいる。鎌状になった赤血球は、マラリアが増殖できないよう短時間で溶血してしまう。しかし、そのような状態では血液としては酸素運搬能が下がるため、つまり貧血症の症状が起きる。

現地の病態に詳しい病理学者に伺うと、マラリア感染によってヘモグロビン値が7~8の子どもたちが、現地では平気で遊んでいるという。「日本人だったら、まず起きて立っていられないだろう」とその学者は話す。マラリア症により貧血で鉄分が少なくなっていて、病気と健康のせめぎ合いによって、妥協しているのだろうか。

ここからは『病気はなぜ、あるのか』(新曜社)の解説を引用する。「慢性の結核患者は、血液中の鉄分のレベルが低いことが知られている。医者は、貧血を治すと患者の抵抗力が上がるかもしれない」と判断して患者に鉄剤を与える。すると、患者の感染はさらに悪化する。…母乳のタンパク質は20パーセントのラクトフェリンでできている。牛乳にはラクトフェリンが2パーセントしか含まれない。母乳で育てられた赤ちゃんは、ミルク瓶で育てられた赤ちゃんよりも病気に感染しにくくなる。…これまでくれば、この防御の本質が何であるかは、明らかであるに違いない。鉄分は、細菌にとって重要なかつ希少な資源であり、細菌の宿主は、細菌たちに鉄分をとらせまいとする、ありとあらゆるメカニズムを進化させてきた。感染がおこると、からだは白血球内因性媒介物質(LEM)と名づけられた化学物質を出し、これが体温を上げると同時に、血液中の鉄分の量を大幅に減らす。腸が鉄分を吸収する量も感染中には減少する。食べ物の好みさえ変る。インフルエンザと闘っている最中には、ハムや卵のような鉄分の多い食品は、突然、むかつくように思われるものだ。」

C型肝炎の治療に除鉄治療なるものがある。肝炎を引き起こす原因の一つにあげられる鉄毒性を減らし、肝炎の進行を食い止めるのが目的とされる。再生不良性貧血の患者さんなど、輸血を繰り返し受ける場合、輸血回数が増加すると、肝の線維化、心筋線維の変性、心肥大など時として生命を脅かす危険性が増す。そのような場合にも除鉄治療は有効とされる。

どうやらある種の細菌やウイルスによる感染症には、対抗手段として、鉄分を減らす=病気を免れるという図式が成り立つようだ。



(表1) 広汎なパターンを生じさせた諸要因の因果連鎖

ある人間集団による他の人間集団の征服を可能にする究極的要因は、大陸の範囲がどちらの方面に伸びているかである。この究極的原因からいくつかの因果関係を経由して、ある人間集団に対する他の人間集団の征服を可能にする要因や原因が発生した。それらの要因とは、馬、鉄、病気などである。この図は、発症の要因と直接の要因とを結ぶ因果関係を図式的に示したものである。たとえば、栽培化ないし畜産化に適した野生の動植物や多かった場所では、人間に感染する症病原菌が進化していった。そこでの収穫物や家畜が人口の増加を社会の形成を可能にし、そのような社会でこそ、家畜の細菌から進化した感染菌も潜みづけることができた。

鉄と家畜－支配と逆襲

アメリカは銃社会といわれます。この頃、学校での銃乱射事件もたびたび報道される。アメリカ国内に限ると、自殺者の過半数が銃自殺という。ナイフで他人を殺める事件も多い。武器のほとんどが、鉄製もしくは鉄がらみです。

バイオエタノールの生産で、食料価格が高騰している。バイオエタノール燃料も石油も使われる車や飛行機、工場の機械など、鉄の道具にほかならない。文明が進むと鉄製の道具が増える。同時に、争いの道具も鉄製。16世紀の大航海時代は、剣と鉄砲。世界制覇には鉄の道具が欠かせなかった。

もっと時代を遡る。180万年前に、出アフリカした人類が求めたものは、食料と言い切れる。人間がその土地を支配する鍵は、食料の確保技術だった。そこで登場したのが、種と家畜。人間が食べるのに好都合な穀物の種を選び出し、生産することで食料を安定的に確保する。一方で、高タンパク、高エネルギーの食料確保には、家畜という手段が用いられた。

もともと野性では食肉、乳汁が少ない品種を、可食部が多くなるように改良して家畜化したのです。ブタは野生のイノシシから、犬はオオカミから、牛や鶏も原種は今ほど大きくないといわれます。

狩猟採集民の動物食への依存度は、緯度の高さ、つまり赤道から離れるほど動物蛋白に依存する割合が増えるといわれます。気候が寒い地域は穀物生産に不適で、動物食に頼らなければならぬ。しかし、家畜もエサがたくさんなければ育たない。だから、人間は生き延びるだけの家畜を飼うことで精一杯だったに違いない。

今日では気候ではなく経済力がある国が、動物食への依存を高めているといつてもおかしくない。マックにフライドチキン、吉牛、いつでも手に入る。しかも肥満が問題になるほど飽食傾向にある。

鉄分の補給としては、動物食は効率がよい。なぜなら、動物も人間と同じように一定の鉄を体内に保存しているからです。しかし過食はいけない。過剰な鉄分は活性酸素を増やし、また感染症を招きやすくなる。

SIRS(サークル)、鳥インフルエンザ、BSE問題など、この頃は畜類から人間への感染が危ぶまれている。「この頃は」という表現は、実は適切ではない。わたしたち人間だけにうつる病原菌の多くは、動物に感染した病原菌の突然変異種であることが分かっているからだ。麻疹(はしか)、結核菌、天然痘、インフルエンザ、百日咳などがそうである。

(表2) 家畜化された動物からの恐ろしい贈り物

（人間の病気）	（もっとも近い病原体を持つ家畜）
麻疹（はしか）	青姫（牛蛙）
結核	青姫
天然痘	青姫（牛蛙）および、利歎症ウイルスを持つ他の動物
インフルエンザ	豚、アヒル
百日咳	豚、犬
西田熱マラリア	鳥（鳥とアヒル）

人類の繁栄は、食料増産技術と鉄の道具とによって加速された。そのどちらも、次第に支配そして霸権の手段に用いられるようになった。

今、日本では食肉にからむ食品問題が横行している。毒入りギョーザ、偽装表示…。次に来るのは得体の知

れない細菌感染だろうか？そして感染症は鉄分過剰が症状を悪化させる。肉を食べて栄養をつけているつもりが、病気の温床をつくることにならないよう願いたい。

「昼は安い牛丼、夜はサービス残業。これじゃ体がもたねえなあ～。そうだ！ 今夜は焼肉にしよう」

やめた方がいい。サービス残業こそ減らしていただきたいものだ。それよりも休日には野や山に出かけて、ゆっくり休養したほうが身体は喜ぶに違いない。会社に行けば鉄の机とイス、パソコンに蛍光灯、エレベーター、電車や車…これから先も鉄に使われながら仕事するしかないのだから。

(表1・2)：「銃・病原菌・鉄 1万3000年にわたる人類史の謎」(草思社) ジャレド・ダイアモンド著より引用

マラリア原虫の敵は鉄？

マラリア原虫にとって、鉄分は好物のように書いた。しかし、実際はそう単純でもないようだ。以下は、マラリアの特効薬として用いられたキニーネの話を Wikipedia(ウィキペディア)を参考に記述する。

キニーネはほぼ唯一のマラリアの特効薬として第二次世界大戦頃までは極めて重要な位置づけにあった。ヨーロッパの各国は熱帯地方の植民地を経営する上でキニーネを必要とした。イギリスはインドとスリランカに、オランダはインドネシアにキナのプランテーションを作ることに成功し、これらがキニーネの重要な供給源となった。第二次世界大戦前後に、キニーネの構造を元にクロロキンやメフロキンなどのキノリン環を持つ抗マラリア薬が合成された。キニーネは胃腸障害や視神経障害、血液障害、腎障害、心毒性といった副作用が比較的強い。そのため代替されあまり用いられなくなる。

キニーネはマラリア原虫に特異的に毒性を示す。マラリア原虫は赤血球中でヘモグロビンを取り込み栄養源として利用している。しかしへモグロビンの代謝の際に原虫にとって有毒なヘム(鉄)が生成する。原虫はこのヘムをヘムポリメラーゼによって重合させて無毒化している。キニーネはこのヘムポリメラーゼを阻害することによって原虫に対して毒性を発揮するという説が有力である。

マラリア原虫にとって、鉄は重要なエサだが、酵素の力を借りて無毒化しないと、鉄毒性のために自分も死んでしまう。やはり鉄はマラリアにとっても毒だったのだ。

帯津良一講演会より

(ミニミニショートカット)



「人間」の構成はミクロにもマクロにも階層になっている。



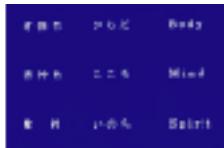
モンゴルの大地と空。虚空に繋がっている。



積分(インテグラル)とは、一旦崩して積みなおすこと。



統合医療の様々な統合のありかた。



からだ(身体性)・こころ(精神性)・いのち(靈性)の統合。



無意識の世界から予感が、意識の世界からは直観が生まれる。



和食を中心とした院内の食事…あまりおいしそうではない。



院内にある道場で患者さんたちに気功の指導。



早朝外に出て患者さんたちと気功を行う。



患者さんによっては調剤から行う漢方薬も用いる。



健康に向って今よりも前進することを考える。



心にはときめきと悲しみの循環があるものだ。



クラシカルホメオパシーで有名なジョージ・ヴィスカス氏。



氏はFreedom From Pain(痛みからの解放)を健康の定義と言った。



伊那の長老として有名な加島祥造氏は英文学者である。



俺だったらFreedom In Pain(痛みの中での解放)としますねと答えた。



医療こそ「主客非分離」を原則としたい。



患者さんを中心に「場」の医療を構成する。



予感と直観を大切にしたい。

(ミニミニショートカット)

2008/10/4日(土)

健康に生きるコミュニティーづくり

食農愛智夢大地

マザリー アース プロジェクト

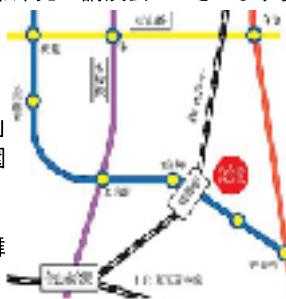
主催 内閣府特定非営利活動法人 Earth as Mother

2008/10/4(土)・5(日)の2日間

名古屋市公会堂全館でイベント開催



名古屋市公会堂10:00～ 帯津先生講演会がございます。



JR中央本線「鶴舞駅」又は地下鉄「鶴舞公園前駅」下車。徒歩3分。

名古屋市昭和区鶴舞一丁目1番3号

4日(土) 大ホールイベント(有料)



10:00～ 帯津 良一講演会
「人間まるごとの医療」



13:00～ 渡辺 知子一座公演
～生命が輝く～
「音楽で心のバリアフリー」

5日(日) 大ホールイベント(有料)



10:00～ てんつくマン
映画「107+1」
トーク&ライブ



13:00～ ネットワーク地球村
高木 善之講演会
「美しい地球を子どもたちに」

4日(土) 集会室[4階](無料)



長島りゆうじん「お金のいらない国」
吉岡 英介「水と環境と健康」
仲津 英治「ECO協働の秘訣」

5日(日) 集会室[4階](無料)



山本 桃紋予「心の学校」
食農と健康的な社会
COP10を考える

展示会・体験会(無料)

【展示会】

環境・住育
食育・健康
医療・福祉
食農・実践
文化・共育

【体験学習】

キッズあそぼう
MY箸づくり
発明クラブ
磁器工芸人形
などがあります。

●申込み・問合せ先

〒491-0905 愛知県一宮市平和1-2-13 長谷部式健康会

TEL 0586-46-1258 FAX 0586-46-0367 E-mail kenko@world.interq.or.jp