

治療家と治療家をめざす人のための 鍼灸・手技療法専門マガジン

月刊

Vol.25

2016. 8.15

求人情報掲載

毎月15日発行

TAKE FREE

¥0



「温故知新」
の情報はこちら
のサイトから

温故

[ONKO-CHISHIN]

知新



特集

一般社団法人
日本美容矯正セラピスト協会による

『美容矯正』とは？

イベントレポート

もものは会主催「手作り紫雲膏と初学者向けてい鍼講座」

連載記事

鍼灸大航海時代「世界の鍼灸事情：オランダ編」／伊藤 学

目からウロコの物理学的経絡治療「体内を立体的にイメージする」／岡西 裕幸

医療接遇「表情」／上石 優子

鍼灸師のための経穴デザイン入門「指圧でも鍼と同じ効果を引き出せるのか？」／栗原 誠

東洋医学の道「こんなことにも意識を向けて」／西野 雅也

北埔便り 台湾の長寿村から「果物天国！」／村尾 則広

柔整師は現場経験が命「柔道整復師の将来について」／山田 敬一

元気になる楽食「煮るだけ簡単ラトウイユ」／名畑 のぞみ

水素バカの元気になる話「続・〇〇〇のお話」／林 健司



セラピスト・リーダーズ・カレッジ Presents,

林健司 の ブログ

出張版

第5回 『続・○○○のお話』

まいど！水素バカ、林健司です！

この度、アナタの健康と元気を考える水素バカは、林賢司改め『林健司』と名を改めました。今後とも、どうぞよろしくお願い申し上げます。さて前回は『○○○のチェック』の話。『○○○』とは『ウンチ』。内臓系の器官に疾患を抱えている患者さんのウンチは『黒く・重く・クサイ』。30年前の初代（父・秀光）のウンチも、そりゃまあヒドイものでした。今回は、この『ウンチ』について、もう一段深く掘り下げます。

『ご腸内のみなさまのチカラ』

僕たちは、単純に食べ物のカスがウンチになると考えがちです。でも事実は若干違います。この食べ物のカスが占めるのは、実はウンチの半分くらいなのです。では残り半分は何か？これは前回話しました『ご腸内のみなさま』、いわゆる『腸内微生物』。最近では、この『ご腸内のみなさまの生活環境』（腸内環境）をしっかり整えましょうと叫ばれていますよね。この『ご腸内のみなさま』、何と腸内に百種百兆個もいるのです！ビックリですよ！彼らは、どんな働きをしているのでしょうか？

- ① ホルモンの産生 ② ビタミンの産生 ③ 酵素の産生
- ④ コレステロール代謝 ⑤ 血糖の調節 ⑥ 血圧の調節
- ⑦ タンパクの合成 ⑧ 虫菌の予防 ⑨ 免疫に関与

『ご腸内のみなさま』のチカラ、ナメました！

初代は、今から25年以上前に、この100兆個の彼らのパワーに気づき、僕たちの臓器と深い関わり合いがあるという仮説『二重臓器説』を唱えました。つまり腸内環境を整えることこそ、健康への近道であると。もう少し付け加えるなら…

『ご腸内のみなさま』のなれの果て（ウンチ）が、『黒くて、重くて、クサイ』のに、いつまでも元気を維持できるわきゃないでしょ！

ということです。逆を言えば『ご腸内のみなさま』は、いつまでもアナタに元気でいて欲しい！毎日献身的に頑張っているんです！

おや、待てよ…？ そうなると、現在、当たり前のように分けられている『善玉菌・悪玉菌』の概念すら疑わしくなるなあ。つまり「そもそも『フダツキのワル』のご腸内のみなさま（悪玉菌）』っているの？」

だってだって『ご腸内のみなさま』は、アナタの腸に住んでいるんで

すよね？ということ、アナタが病気になって一番困るのは、その『フダツキのワル』ですよ？そこから導き出される答えは…？

『フダツキのワルなんて、おろけないやん！』

僕は、元々腸内には『アナタを元気にする（善玉）菌』しか、いないに決まってるやん！と思うのです。そんな善良な彼らを『フダツキのワル』にしてしまった原因は？

例えば、殺菌された水道水、化学物質たっぷりの食べ物、仕事や人間関係によるストレスなどなど、思い当たるフシはいくらでもあるでしょう。つまり、何かしらの体のトラブルは『ご腸内のみなさま』の「エエかげんに、カンベンしてくれー！」

という悲痛な叫びなのです。彼らの悲痛な叫びに耳を傾けること、それが毎日の『ウンチ・チェック』。

水素水を飲み出すと、多くの方が最初に気づく『ウンチの変化』。前回は言いましたが、基準は『明るい・軽い・不快な臭いがしない』。まるで授乳時の赤ちゃんのウンチ。僕、水素バカにとって『水素水』は、今や生活になくてはならないものです。林家の毎日の習慣が、この『ウンチ・チェック』。アナタも恥ずかしながら、自分のウンチと向き合ってみてください。

ちなみに我が林家のトイレ事情は、家族がトイレから出た直後に、僕が入った時、なかなかパンチが効いたニオイが残っていると「水、ちゃんと飲んでへんやろ？」な～んでチェックが入ります（笑）。

そういう僕も自分でちゃんと、セルフチェックしています。特に出張などして、普段よりも水素水を飲んでいないと、色も、重さも、ニオイもなかなかパンチが効いています。

先日、僕の友人が「(某スポーツメーカー)『〇イキ』のマークのようで、色も明るく粘土みたいで、ニオイもないねん！」と自分の『ウンチ』のことを笑いながら教えてくれました。この原稿も、社内で『ウンチ』について、やり取りしながら書いています！なかなかないでしょ？社内で「ウンチ、ウンチ」言うの（笑）。でも自分で元気チェック出来るって、よくないですか？

そして、どうせやるなら楽しんで！もっと細かい分類方法もありますが、やっぱりカンタンがイチバン！まずは『色、重さ、ニオイ』。

特に『ニオイ』チェックが、わかりやすい！

是非、アナタも明日からやってみてください！