

これまで、早期発見・早期治療こそ、ガンで死なないための最上の策として、ガン検診をすすめていた厚生省の研究班が、このほど（一九九八年四月二日）、「ガン検診の有効性は疑問」とする旨の調査報告を出した。

久道茂東北大学医学部長が委員長になって、これまで老人保健法で義務づけられていた乳ガン、肺ガン、子宮体ガン、胃ガン、大腸ガン、子宮頸ガンの六つのガンについて、ガン検診の受診者と非受診者の死亡率の差から、検診の有効性を判定した。

その結果、**乳ガンの触診、肺ガンのレントゲン検査、子宮体ガンの細胞診**に関しては、「有効とする根拠がない」と結論づけられたのである。

ここ数年、毎年二三〇〇万人以上が受けていた「ガン検診」について、厚生省の研究班が発表した結果がこうなのだから、ガンの撲滅を目指して、「ガン検診」「早期発見」を最重要視してきた現代医学者のショックはかなり大きいと思われる。

<踏台昇降>

三〇～三五 cm くらいの台を用意し、(1)で右足を台の上に、(2)で台上に両足で立ち、(3)右足を降ろし、(4)でもとの姿勢に戻る。(1)～(4)を約二秒でくり返し、三分続けて休む（一セット）。これを三～五セット続けると相当な運動量になる。

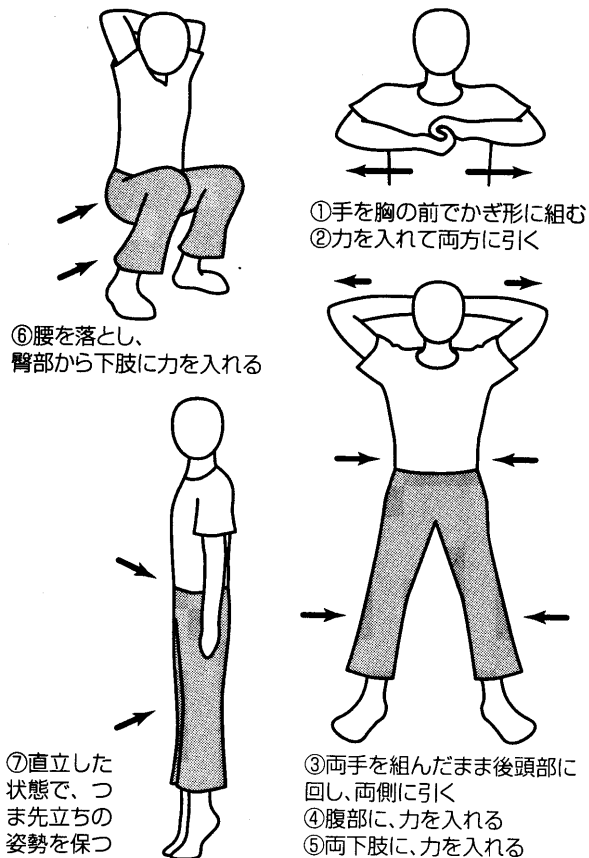
<スクワット>

両足を肩幅よりやや広く開いて立ち、手を頭の後ろに組む。息を吸いながらしゃがみこみ、吐きながら立ち上がる。（一回）。この運動を一〇～二〇回くり返し（一セット）、しばらく休む。これを三～五セットくり返すと相当な運動量になる。

<アイソメトリック運動>

それぞれ約七秒間力を入れる。一回で四二秒、一日三回しても約二分でできる。

★図解版 1日2分! アイソメトリック運動の基本



精神にストレスがあると、副腎髄質からアドレナリン（ホルモン）が分泌され、血管が収縮して血行が悪くなり、体が冷え、血圧が上昇する。さらには血液中のコレステロール、脂肪酸、糖などが増加し、血液が汚れてくる。また、血液中に血液を凝固させる物質も増加し、ドロドロ、ベタベタの汚れた血液になる。

また、ストレスに何とか対抗しようとして副腎皮質から分泌されるステロイドホルモンは、免疫の主役であるリンパ球を溶解し、免疫力を低下させる。

ストレスに対処するには、「小さいストレスには慣れよ」「大きいストレスからは逃げろ」といわれているように、考えてもどうしようもないことは深く考えないことだ。

What will be will be. (なるようになるさ)

感謝する気持ち、前向きに物事を考える心などは、脳からのβ-エンドルフィンの分泌を促し、血行をよくして体を温め、ストレスをとってくれる。

一口に30回かむことを目標にすると必ずやせられる。

「好中球」というのは、白血球の中に一番多く含まれており、体外から細菌が侵入すると、その部分に遊走していき、細菌を貪食・殺菌してしまう。これは、毛細血管の壁を通りぬけて、皮膚や筋肉、内臓の壁など、あらゆるところを自由に動き回ることができる。また、体内の老廃物や毒素を貪食・処理する作用もある。

傷口のウミや、風邪や肺炎をおこしている時に出てくる汚ない痰や鼻汁は、好中球と細菌が戦った後の死骸である。

「酒が飲めない」のに、 γ -GTPが高い人をよく観察していると、水、お茶、コーヒー、ジュースなどをガブ飲みしている人だということに気づく。