



いたわり

2009年12月号 No.107

〈すりのキョト(救)健康新聞

年末年始の
営業時間

12月31日(木) 朝10時から夕方5時まで営業
1月1日~3日 店休日
1月4日(月) 通常通り

ママの会
の開催

第11回「ママの会」(子育て・母乳育児・子育て相談)
〈日時〉12月1日(火)午後2時~3時30分
〈講師〉むなかた助産院 助産師 賀久はつ先生
第4回貸切公演《TAO凱旋公演 2009》
〈日時〉12月17日(木)午後1時出発~午後7時着
〈場所〉福岡サニリス (貸切バスにて移動)

インフルエンザワクチンについて

インフルエンザワクチンの投与が始まりました。今年の9月8日、米国疾病対策センター(CDC)は「健康な人はインフルエンザに感染してもタミフルやリレンザなど抗ウイルス薬による治療は原則として必要ない。子供も大人も大多数は薬物は必要なく自宅に休養する事で完治する」と投薬指針を発表しました。

モリ
左下の新聞記事は、元国立公衆衛生院感染症室長の母里さんの文章です。インフルエンザ対策のトップで予防対策の指揮をとってこられた方ですが、疫学者から見れば、インフルエンザワクチンは予防接種の中で最も効かないものの一つ。インフルエンザウイルスは、のどや鼻の粘膜につき、そこで増殖する。一方ワクチンは

私の視点

母里 啓子

元国立公衆衛生院感染症室長



新型インフル
ワクチン接種は慎重期して

インフルエンザワクチンの接種が始まりました。毎年、インフルエンザの流行が心配されています。しかし、インフルエンザは、のどや鼻の粘膜に感染し、そこで増殖する。一方ワクチンは、注射によって血液中にウイルスの抗体を注入する。のどや鼻の粘膜に抗体が定着するわけではないので、感染防止効果はなると書いています。「健康な人ならばインフルエンザにかかっても死ぬ事はない。感染しても症状がでない「不顕性感染」も多い。地域や学校で流行したら、症状が出なかつた人も抗体を持っていき、可能性が高くどういった人にワクチンは必要ない。またワクチン接種で今でも毎年ギランバレー症候群(女優の大原麗子さん死因)や脊髄炎などの重篤な副作用が報告されています。まずはしっかり免疫を高めておく事!!

「核酸」のすすめ

私達の身体は60兆もの細胞が集まってできています。皮、筋肉、髪の毛...これらは全て細胞の集合体です。しかし生命の始まりは、たった一つの細胞=受精卵でした。それがどんどん分裂して身体を作っていきます。身体が完成すると古くなった細胞と新しいものと交換する作業を死まで続けていきます。その細胞が生きていく為の栄養が「核酸」なのです。

人間が生きていく上で、必要不可欠な栄養素と言えば、炭水化物、タンパク質、脂肪、ビタミン、ミネラル、食物繊維の六大必須栄養素ですが「核酸」は第七の栄養素と呼ばれ、21世紀の栄養素として最近注目されています。

核酸には、「新しい正常な細胞も作ることで健康を保持」「逆に傷ついた細胞を修復して病気を防ぐ」「月経細胞の働きを活発にして痴呆を防ぐ」「免疫力を上げる」など身体にとって最も重要な働きを担っていますが、**ガン細胞を自殺させる!!** そんな驚くべきパワーが実はあるのです。

核酸は肝臓で作られるもの(デノボ合成)と食物から摂取された核酸が再合成(サルベージ合成)されるものの二通りで体内で使われます。肝臓が自分で作るには多大なエネルギーを使います。成長期を過ぎると肝臓で核酸を作る能力はあともろく、細胞分裂がスピードダウンしたり、不完全な細胞が作られてしまいます。何よりも肝臓で合成された核酸は**ガン細胞の栄養にもなり、正常細胞の栄養にもなります。** しかし、食物から摂って吸収された核酸は正常な細胞の栄養にはなりません。ガン細胞は利用できないのです。体が必要とする核酸の量は一定なので、食物から摂り量が多くなると、肝臓でつくられる核酸は少なくて済みます。つまり、**ガン細胞が利用できる核酸が減少するため、ガン細胞は栄養を断たれることになるわけです!**(兵糧攻め) 肝臓も合成エネルギーが少なくて済むので、解毒や代謝、貯蔵などの仕事が楽にできるようになり、その結果、身体全体の調子も良くなります。

核酸は細胞1コの中に1つずつ含まれる栄養。よって細胞の数が多ければ、核酸の量が多くなり、津になります。肉や魚、穀類など精製していない食品の中にはほとんど含まれていますが、ササの白子など細胞の数が多いため核酸も多く含まれています。しかし!!私達の身近にあり、核酸をたくさん含む食品があります!**バイオリンク-安産産科**です。バイオリンク1粒は**20億もの細胞の固まり**です。そしてバイオリンク源液と503は錠剤から核酸成分を高濃度に抜き出したものです。**食物から摂る核酸はガンの予防になります。バイオリンクは「高核酸食品」です。**

