


朝晩めっきり寒くなり、冬本番を感じる季節になりましたが、みなさんはいかがお過ごしですか？

みやび治療院は、11月をもちまして開院5周年を迎えました。これもひとえに、みなさんのお力添えの賜物と感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございます。

さて「寒い」といえば、今年最も寒い話題「サブプライム問題」です。「本格的な影響は来年・・・」などと、様々な情報を耳にしますが、節約で備えることくらいで、どうしようもないのが現状でしょう。ただ、こんな時だからこそ、健康だけには気を配りたいですね。

リストラ・倒産・収入減、どんなことになっても、健康でさえいらればどうにかがんばれます。しかし、体調を崩したり疲れをためたままでは、がんばりたくてもがんばれなくなるのです。「まだ大丈夫！ガマンできる！」と意気込んでも、結果的には症状を悪化させることになり、休職すれば収入減、治療に時間がかかれば治療費増加と、家計を二重に圧迫します。物事が起きてからでは遅いのです。早めの対応で健康を維持し、もしもの時には、大切な家族のためにがんばれるよう備えて下さい。

今回の特集は  についてです。このコーヒー、昔は体に良くない？と言われていましたが、最近の研究では、医学的にも健康に役立つ様々な作用が実証されています。健康のために、ぜひコーヒーを・・・。効果を知れば、大半の人が「飲もう！」と思うはずです。



売れない住宅「寒ブライム？」

追伸 今年のカレンダーは、要望を受けて小さなものに変えました。台所やトイレにちょうどいいサイズだと思います。また配送事情により、一軒一部の同封ですが、在庫がありますので、必要な人にはお分けします。遠慮なくお申し出ください。

「ほっとけない！」眠れていない人

「あ～よく寝たあ～」もう何ヶ月、くちにしていませんか？

寝る前にミルクを飲んだり、いやし音楽を聴いたり、アロマをしたり、薬を飲んだり、羊を数えたり・・・(笑)

努力しているのになぜ？

それは不眠症対策だからです。対策であって治療ではないのです。

よく眠れる人は、だれ一人そんな対策をしている人はいません。

よく眠れる人は、神経のバランスがよく、ある程度規則正しい生活をしている人です。だったら、生活をほんの少し見直し、神経のバランスを整える治療でよくなるのです。



教えてもらっても、すぐには行動できないものです。でも、教えてあげてください。不安・心配になる理由は？「知らないから・・・」だから、教えてあげてください。知った上でどうするかは、本人次第です。

～ Q & A ～ (治る人と治らない人)

「何したらいいの?」「どうすればいいの?」初診の患者さんが、早く楽になりたくて、診察の時に必ず投げかけてくる質問です。

指圧をすれば・・・はり治療をすれば・・・しかし、治療だけ受ければ治るというものではありません。治療効果を最大限に引き出すためには「どうすると治らない?」ということも、同時に改善しなければなりません。

たとえば肝臓が悪い人が、酒を止めないで治療を受けていると思ってください。治療して良くなると思いますか?良くならないのは、治療が効かないのではなく、酒を飲んでいるからです。だったら、まず酒を止めることです。治療を受けることよりも、酒を止めることが大切なのです。

このように治療しても治らない場合、そこには何らかの理由があるはずです。この理由を、古代中国の伝統的な名医(鍼灸師)、扁鵲^{へんじやく}は治らない六つの事例とし「六不治^{ろくふち}」を唱えています。

- 1、勝手気ままに振舞い、道理に従わないこと。
(医者言うことを聞かず、自分で決めてしまう)
- 2、身を軽んじて財産を重んじること。
(仕事優先で、治療や休養は後回し)
- 3、衣食が時節に適應しないこと。
(寒さをガマンしたり、冬に冷たものを食べる)
- 4、陰陽の気が定まらず、臟腑^{ぞうふ}の気が安定しないこと。
(今でいう、自律神経失調症の状態。不眠など)
- 5、やせ衰え、薬を服用出来ないこと。
(カラダが衰弱し、体力がない)
- 6、巫女^{みこ}を信じ、医者^{いしや}を信じないこと。
(神を信じ、医者^{いしや}を信じない)



紀元前4世紀ごろの伝説の名医、扁鵲。
治療は進歩しているが、治らない理由は、
紀元前4世紀からほとんど変わっていない。

この一つでも有れば状態は重く、治療しても治るのが難かしいと扁鵲は唱えています。この内容は、現代にも通じており、治らない理由はいつの時代でも変わらないようです。どんな人が治って、どんな人が治らないのか、なんとなく分かったでしょう。あなたは大丈夫?

= コーヒーのすっごい！ 効能 =



目覚めに・・・食後に・・・休憩に・・・

リラックスには欠かせないコーヒー。

これが健康維持に、とんでもない効能があることを知っていました?

一日3～4杯のコーヒーで、痛風・糖尿病・肝臓ガン・子宮ガンになる確立を、半分近く下げちゃうのです。

いいですか? 半分近く下げちゃんですよ!

これを知らないで損。

早速、コーヒーいれて、次ページの実証例へ・・・

注：なお、コーヒーを飲んでいると、病気になりにくいというデータです。すでに病気になる人は、「六不治」を改善することをお勧めします。(笑)



痛風

1日4杯以上コーヒーを飲む人は、痛風のリスク(危険性)が40%低下することが、カナダ／米国の研究で示されています。

1日1-3杯のコーヒーの飲用では、痛風リスクの低下は8%に過ぎず、1日4杯または5杯の飲用では、痛風のリスクが40%低下。

また、1日に6杯以上飲む人では、痛風リスクが約60%低下したと報告されています。



糖尿病

2型糖尿病を発症するリスクは、高リスク集団を含めても、カフェイン入りのコーヒーを飲むことによって、60%も低下するという研究結果が示されています。

過去にコーヒーを飲んでいて、飲まなくなったという場合でも、飲んだことがない場合よりは、糖尿病を発症しにくいという。

2004年に発表されたフィンランドの研究によれば、2型糖尿病リスクは、1日3-4杯のコーヒーを飲んでいる男女で30%低下し、1日10杯以上のコーヒーを飲んでいる女性で79%低下。つまり、コーヒーを飲む量が最も多い人が、糖尿病リスクも最も低かったと報告されています。



肝臓がん

国立がんセンターの研究者によれば、毎日もしくは、ほぼ毎日コーヒーを飲む人の肝臓がんリスクは、コーヒーをまったく飲まない人のおよそ半分であり、コーヒーを飲む量が多ければそれだけリスクが低く、この予防効果は、肝臓がん発生のリスクが、極めて高いC型またはB型の慢性肝炎の患者にもあるものと報告されています。



子宮がん

コーヒーを1日3杯以上飲む女性は、ほとんど飲まない女性に比べ、子宮体がんになるリスクが約6割も低いとの疫学調査結果を、国立がんセンター予防研究部(厚生労働省研究班)が発表している。

コーヒー摂取量と発症率との関係は、コーヒーを毎日1-2杯飲むグループは、週2日以下しか飲まないグループに比べ、子宮体がんの発症率は4割少なかった。

また、毎日3杯以上飲むグループは6割も少なかったと報告されています。

このような病気に、なぜコーヒーが有効なのか分かっていませんが、コーヒーは強力な抗酸化物質であり、これが影響を及ぼしている可能性が高いといわれています。

理由はともあれ、痛風が40~60%、糖尿病が30~60%、肝臓ガンが50%、子宮ガン40~60%のリスクが軽減できるというデータは、とてもすごい！ 効能。

他のがんや病気にも有効では・・・？ と思わせるほどのデータです。

コーヒー好きの人、今まで飲んでいて良かったですね(笑)



注意事項

実証例から、有効なコーヒー摂取量は1日に4杯前後。お店のコーヒー1杯の量(約150ml)が基準ですから、1日のコーヒー摂取量は約600ml となります。ちなみに紙コップ1杯のコーヒーは約180mlです。これらを参考に、1日に飲むコーヒー量は自ら調整してください。

また、1日10杯以上は、動脈硬化の可能性が高まり、覚醒作用がありますので、睡眠障害・精神疾患・自律神経失調症などの人は、体調に合わせて飲む量を加減してください。