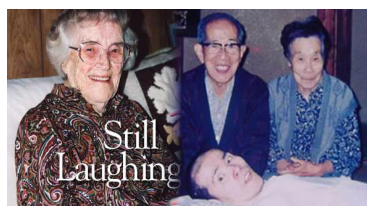


Physical Mental Spiritual
Simple Economical Universal
Total Lifestyle Change

自然を基調にした健康づくりの情報誌

トータルヘルス

No. 84



「与える幸せ」と「受ける幸せ」—免疫力に与える影響

巻頭言

科学、医学の研究は日進月歩、日々新しい情報が広報される。最近出会ったものも実に興味深い。人が「幸せだな」と感じる時には二通りある。人生に対して高い志と価値観を持ち、その実現のために生き、奉仕することによる幸福感と、自己の願望や欲求が満たされた時に感じる幸福だ。これら二つの幸福感は感情レベルでは同じ様でも、体内ではそれぞれ異なった反応を示しているという。

遺伝子学と精神医学研究者である米国のステイヴ・コール氏たちの研究によれば、奉仕による満足感は免疫系を強化する方向に働き、快楽による幸福を感じる時には免疫系の働きは弱いという。前者の免疫細胞は、炎症反応は低く、抗ウイルス遺伝子が強力に働き、ウイルスに対する抗体を作る遺伝子も活発に働く反応を示す。後者では逆に炎症反応が見られ、ウイルスに抵抗する働きも弱いという。

このような研究に触れると思えば二人の偉人がいる。米国のリディア・ニュートン婦人がその一人だ。110歳まで元気に過ごした彼女は、106歳になるまで、毎年50枚のセーターを編んで海外奉仕団「アドラ」に贈り、老人ホームにも膝掛けを作って贈り続けた。彼女は菜食でよく働き、よく笑う人でもあったが、何よりも奉仕の人であった。それが、彼女に病知らずの生涯を送らせた最大の鍵であったかもしれない。

もう一人は昨年107歳で亡くなった昇地三郎氏だ。彼は若くして日本初の障害児教育施設「しいのみ学園」を創設し、心身障害児教育に一生を捧げた。亡くなる直前まで、日本各地はもとより、90歳から習得した英語、韓国語、中国語を駆使して世界中で講演や教育指導を続けた。愛とエネルギーに満ちた昇地氏であったが、多くの悲しい重荷を負い続けた人でもあった。ご子息二人は幼くして脳性小児麻痺、夫人はパーキンソン病になって三者とも長年寝たきりで亡くなった。こうした重荷を負いつつ尚、心身障害児のために日夜心を砕き奉仕を続けた熱い思いが、彼の心と体を強め、100歳を過ぎてもなお明晰な頭脳と病知らずの健康を実現したに違いない。

奉仕は他者に喜ばれるばかりでなく、自分もまた幸せをいただき、さらには免疫系の強化、健康増進と長寿という価値あるご褒美を伴うようだ。自分に与えられている力や才能で誰かの役に立ちたいという意識を持って周囲を見渡してみれば、もっとと社会や隣人に奉仕でき、人生に意味を感じさせ、健康増進の機会がさらに多くなっていくことだろう。

参照 <http://www.natureworldnews.com/articles/3242/20130730/human-body-distinguishes-between-hedonic-eudaimonic-happiness-molecular-level.htm>

Contents 目次

- 巻頭言：「与える幸せ」と「受ける幸せ」—免疫力に与える影響 1
- 愛と遺伝子 第6回 2~5
- 家庭でできる自然療法 注意欠陥多動障害 (ADHD) 6~11
- 体験レポート：ADHDからの回復 12~13

- 野菜は力：トマトパワー 14~15
- クッキング：ひよこ豆の粉末を使ったお料理 16
- バックナンバー 17
- NKKだより 18~20