

web閲覧用

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. 88

エルズワース・
ウェアラム医師

奉仕に生きて祝福の100歳

巻頭言

厚生労働省の調査によると、昨年の我が国の百歳以上の高齢者は約5万9千人。この中で今尚、家庭や社会に貢献している元気な高齢者はどれ程いるだろうか？

心臓手術のバイオニア的存在であるエルズワース・ウェアラム医師は当年百歳。彼はロマリンド大学病院にて心臓外科のチーフとして75歳まで執刀し、引退後の20年間は同局の若い実習生達の指導と現場での助手を続けた。さらに国際チームの一員としてパキスタン、サウジアラビアなど心臓手術の技術指導が必要な諸外国に赴き多くの医師達を育てた。

米国人の1/3が心臓疾患で命を失っている中で、彼はその予防に関心を持っていた。心臓手術を重ねるうち、肉食者の動脈にはカルシウム沈着とプラーク（血管のこぶ）が多く見られ、菜食者の心臓はきれいで血管は柔軟性があるという事実を見た。菜食による心臓病の予防効果を知り、その時から自らも完全菜食に切り替えた。彼の現在のコレステロール値はなんと117mg！彼は毎日8～9時間の睡眠、朝5時の起床。エレベーターではなく階段を使うなどの習慣をずっと励行している。広い庭の芝刈、樹木の剪定も今なお続けている。一日に2食の食べ方も彼が明晰な頭脳を保つ所以（ゆえん）であろう。そして日々感謝の心を持ち明るい気持ちで過ごす事をモットーとしている。65年間の結婚生活の中で、彼がストレスに負けている姿を一度しか見たことがないと奥様は語る。家庭にあつては5人の子供を育て、彼らの教育のため40エーカー（約5万坪）のりんご園も営んだ。

彼が長命、かつ健康で社会に貢献できるのは彼の持つ宗教と密接な関連がある。彼はプロテスタントの一派であるセブンスデー・アドベンチスト教会の信者であり、彼の住むロマリンドでは、そこに住む信者達に健康的なライフスタイルを送ることを信仰生活の一部として奨励し、町ぐるみで禁酒禁煙に努めている。その結果ロマリンドは平均的な米国人より長命でより健康的な人生を送る人々の地域となっている。

健康でありたいという願いは自らの幸せのため、もう一つはいつまでも他者のために役立ちたいという二種の動機がある。ある研究では、奉仕による満足感は免疫系を強化し、健康増進と長寿の可能性を増すことが示されている。ウェアラム医師が実行し続けた完全菜食と生活習慣は確かにその成果を実証した。そして彼によって訓練された大勢の医師達は手術を必要としている多くの患者の命を救っているであろう。奉仕に生きて祝福の百歳。なんと価値ある人生ではないか。

参照： <http://earthwareone.com/this-100-year-old-retired-surgeon-says-vegan-diet-is-key-to-longevity/>

Contents 目次

- 巻頭言：奉仕に生きて祝福の100歳 1
- ご存知ですか？ニュースタート健康法の底力④日光、節制 2～5
- アレルギーを良く理解しよう（4） 6～9
- 美容と健康の基本のキ② 10～11
- トピクス：座りっぱなしによる心身への影響 12

- 体験記：チャコールで指の腫瘍、腎臓機能改善 13
- 新鮮ジュースで活き活きライフ（3） 14～15
- 野菜はちから 春菊パワー 16～17
- クッキング 温かくて美味しいスープ2種 18
- NKKだより 20



「座りっぱなし」による心身への影響

健康に関する情報は、日々年々増加の一途をたどり、時に新たな驚きをもたらしてくれます。今回お届けする「座りっぱなし」による弊害についてもまた、驚きの情報です。メイヨー・クリニック及びアリゾナ州立大学で、肥満に関する研究・指導をしているレヴァイン氏は、多くの研究と調査の結果、座ることが多い人々がかかりやすい慢性疾患は少なくとも24種類あると報告しています。ただの「座りっぱなし」という状態だけで、慢性疾患にかかりやすいというのはどういうことでしょうか？

レヴァイン氏の報告を見てみましょう。（編集部）

「座りっぱなし」でエネルギー供給システムが阻害される

「座り続ける」と細胞に燃料を送り込むスイッチがOFFになり、細胞内にエネルギー（糖）が行かなくなります。その結果、座ることが多い人は血液に余分な糖が滞り血糖値が高くなります。血糖値ばかりでなく、血圧、コレステロールの値も高くなる傾向があります。

幸いなことに、座っていた人が立ち上がると直ちに（90秒以内）血糖、中性脂肪、コレステロールなどを処理するシステムが再起動し始めます。この活動は足に体重をかけることに依っ

てのみ起動します。そしてエネルギーを細胞内に送り込む働きが正常に働くので、私たちは、「立ち上がる毎に糖尿病の予防と治療をしている」と言えるでしょう。

「座りっぱなし」糖尿病、心臓病による死亡率が高くなる

米国疫学ジャーナル誌発表の調査は、1日に6時間以上座っている人は、1日に3時間未満だけの人より、糖尿病、心臓病、肥満による死亡率が18%高いことを示しました。ルイジアナ州のペニンソン生医学リサーチセンターの科学者は、17,000人以上の男女のライフスタイルを13年間追跡、分析し、心臓発作で死亡する人々の54%が、1日の大部分を座って過ごす人々であることを明らかにしています。

「座りっぱなし」で毒素がたまる

血流が悪くなる結果、当然組織には毒素がたまり、ガンになる要因になります。特に乳ガンは、長時間座っている女性に多く発症しています。

「座りっぱなし」不安感や気分の落ち込みが増す



タスマニア大学精神医学研究所のミシェル・キルパトリック氏による研究チームは、職場で1日6時間以上の座業をする職員は、そうでない他の職員と比較して、不安感や気持の落ち込みが生じやすくなることを明らかにしました。

「座りっぱなし」で早死にのリスク！

米国ガン学会の研究者は、たとえあなたがほぼ毎日運動をしていても、それ以外の時間を座って過ごすならば早死にのリスクが増すという研究結果を報告しています。

レヴァイン氏からのアドバイス

レヴァイン氏は、「座業をする人々よ！ 立ち上がれ！！ もっと頻繁に！！！」と強く訴えています。仕事もレジャーも座ってする事が多くなった今日、座ることの多い人々はできれば1時間毎に立ち上がって健康維持に努めましょう。また、日常の中でできるだけ座ることを少なくする工夫をしてみましょう。



チャコール湿布で腫瘍縮小

60代男性の体験

昨年の2月くらいから、主人の左手の小指に何かぼこぼこしたものが出来てきました。特別痛みもないので放っておきましたが、秋ごろにはその固まりが5mmほどにもなって、いよいよ病院で取ってもらわなくちゃと思い、専門医を訪ねました。

その結果、それは骨から出ている腫瘍であること、悪性ではないが手術でその腫瘍を取り除く必要があること、しかし手術で取り除いてもしばらくすればまた出てくること、そしてその度ごとに手術を繰り返さなければならないなどの説明を受けました。

そこで、主人も手術を受けることになりました。その日まであと10日間あるので、それまでチャコール湿布をして見たらどうかと思い、主人の指に貼ってみました。最初の3日間くらいは何の変化も見られませんでした、それ以後は日に日に小さくなって

るのがわかりました。そして手術の予定日にはほとんど縮小していました。主人はそのことを主治医に電話で伝えますと、「一応見せに来てください」ということでした。診察では医師はすっかり縮小している腫瘍をみて大変驚いたようでした。主人は、「チャコール湿布をしていました」と話しましたところ、「チャコールとうのはこんなに良く効くんですね」とおっしゃったそうです。この医師は、骨にできる腫瘍の専門医で、それまで多くの患者さんを診て来られたでしょうけれど、恐らくは主人のように腫瘍が自然に退縮した例は無かつたのではないのでしょうか？

腫瘍は湿布を始めて2週間程で完全に無くなりました。この種の腫瘍は繰り返し出ると医師から告げられていましたが、数か月经つた今でも腫瘍は出てきません。もしかしたらチャコールは原発で

ある骨の部分から毒素を吸着してしまったのかもしれないと思っています。

その後主人は五十肩にもなって痛みがありましたが、この痛みに対してもチャコール湿布が良く効きました。私自身もインフルエンザで首や肩がこわばってガチガチになり、マッサージに行ってみようかと考えましたが、もしかしたらこれにもチャコール湿布が効くかもしれないと思い貼ったところ、肩のこわばりが取れて柔らかくなり、大変助かりました。今ではチャコール湿布は我が家の頼もしい助け手として常備されています。



医学の常識破り？腎臓病の改善

50代男性の体験



腎臓病で闘病しています。現代医療では一旦腎臓が悪くなったら、ほとんどの場合は良くなること

が言われています。

そればかりか、加速度的に悪

くなっていく場合の方が多いことを聞いています。そんな状況で、自分も腎臓病の患者として闘病してきましたが、最近「チャコール」の情報が入り、ダメもとでチャコール粉末を飲んでみました。

数か月飲み続けましたとこ

ろ、尿酸やクレアチニンの値が下がり、大変驚きました。これを続けていくなれば、さらなる改善がみられるかもしれないと、今大いに希望をもっています。チャコールとの出会いに心から感謝しています。

A4判 20頁 フルカラー 年6回発行

年間購読料 2,800円(税、送料込) バックナンバー1部 430円(税、送料込)

以下の号は、在庫がなくなりました。 創刊号、2号、4号、5号、7号、8号、13号、19号、22号、25～53号、57号	3号
食生活で慢性病の治療と予防 関節リウマチの回復 レポート 関節痛の改善 食情報 ビタミンB群が神経に及ぼす作用 こころ・からだ 感情抑圧と免疫機能低下 他	6号
水分が健康年齢を決める 免疫機能を向上させる栄養の摂り方 レポート 生食でガン快癒 こころ・からだ 免疫機能とこころ	9号
ちょっとスピードが出すぎです(節制) 温熱療法のサイクル・日課例・ハーブ 他 蛋白質神話(2)	10号
空気／高血圧の予防と改善／蛋白質神話(3) こころ・からだ 健康法、同調か自立か 発芽玄米情報	11号
休息は活動の源／心臓病の予防と改善 心臓病と蛋白質—植物性が動物性か 薬物の功罪(1) こころ・からだ 笑い、あなたも探してみませんか	12号
信頼 生きる力 愛／胆石症の予防と回復法 植物性蛋白質の利点 薬物の功罪(2) 抗生物質の副作用 こころ・からだ 痛みのコントロール	14号
サプリメント(1)／疲労の回復(1) 牛乳(2)／薬草学の基本論(1) こころ・からだ わたしがわたしであること	15号
サプリメント(2)／疲労の回復(2)／牛乳(3) 薬草学の基本論(2) 風邪・インフルエンザによく効くハーブ／特別記事優れた強壮剤—冷水浴	16号
運動の効果は多大／白内障の予防と改善 牛乳(4) 牛乳汚染 薬草学の基本論(3) 眼疾患全般によく効くハーブ 健康的なライフスタイル—自分を尊び他者を尊ぶ	17号
生活の質向上をもたらす運動 アルコールの害／牛乳(5) 牛乳と抗生物質 ハーブ：「中毒」からの離脱法 こころ・からだ 脳の器質障害	18号
水—百薬にまさる水の効果 痛風の予防と回復 牛乳(6) 牛乳界のアピール 関節炎、痛風、リウマチなどによく効くハーブ こころ・からだ 病気の意味	20号
節制「ほどほどに」という言葉の落とし穴 ストレス 魚の事実(2) オメガ3脂肪酸は植物からも ハーブ：チャバラル こころ・からだ 天然賛歌	21号
空気—マイナスイオンを帯びた空気 更年期障害の改善 魚の事実(3) 魚のオメガ3脂肪酸 ハーブ：婦人科疾患に効くブラックコホシユ こころ・からだ 助けるのはうれしい	23号
休息(2) 週に1回の休息・身体の生理的リズム は7日サイクル 肥満の予防と解消・最も健康的な減量法 魚の事実(5) 魚などの汚染物質が胎児に悪影響	

ハーブ：ゴールデンシール マーガリンやショートニングはなぜ有害か？	24号
信頼／偏頭痛の解消 魚の事実(6) 汚染魚と子供への影響他 ハーブ：聖ヨハネ草／命を救ったチャコール湿布	54号
家庭でできる自然療法 甲状腺疾患の回復 ハーブとあなたの健康 ペパーミント 生ジュースで活き活きライフ 胃潰瘍など消化器系の疾患 母と子にやさしい自然なお産のスズメ(4)	55号
パーキンソン病の改善 ハーブとあなたの健康 スカルキャップ 生ジュースで活き活きライフ 胸焼けのために 母と子にやさしい自然なお産のスズメ(5)	56号
休息指令—天来の声に素直に従おう 腎臓疾患の予防と回復／ハーブ：コンフリー 生ジュース情報：泌尿器系のトラブルに 母と子にやさしい自然なお産のスズメ(6)	57号
インフルエンザ—世界が模索するソリューション うつ病からの脱出(1) 素朴で確かな回復法 インフルエンザ対処法 生ジュース情報：ジュース療法での改善例 母と子にやさしい自然なお産のスズメ(7)	58号
与えて受けるハッピーメーカー 連載 うつ病からの脱出(2) 素朴で確かな回復法 肝臓疾患の対処法 母と子にやさしい自然なお産のスズメ(8)	59号
世界一の名医を友とする辛い うつ病からの脱出(3) 栄養及び毒素からの影響 潰瘍性大腸炎 母と子にやさしい自然なお産のスズメ(9)	60号
世界は目覚めてベジタリアンに うつ病からの脱出(4) うつ病を招く社会的要因 腰痛／間食を止めてさらにエネルギーに!	61号
日光と運動—うつ病を癒す効果は医師たちをも動かす 連載 うつ病からの脱出(5) うつ病の食事療法 脳卒中／ハーブが活躍! ナチュラルな虫除け対策 自然派貴族への優雅な贈り物—ユーカリオイル	62号
夢達成に大きな助け—卵乳なしの完全菜食 うつ病からの脱出(6) うつ病回復に役立つ生活習慣①／膀胱炎／うつ病回復の体験	63号
大切にしよう! 人体に備わった防衛機構 うつ病からの脱出(7) 回復に役立つ生活習慣 ②気管支拡張症／完全菜食—お勧めレズラン	64号
もっと活かそう唾液の力 うつ病からの脱出(8) 回復に役立つハーブ 夜尿症、アタ性潰瘍 電磁波に気をつけて／食べ物でつくる抗生物質	65号
社会の平和は食卓から 連載 うつ病からの脱出(9) ストレスと不安 アタ性潰瘍、食べ過ぎを防ぐ 現代人に欠けている栄養—オメガ3脂肪酸(1)	66号
こんな物が欲しかった きっと思える活性炭 うつ病からの脱出(10) ストレスに前向きに取り組もう コレステロールの管理 放射性物質の除去に活性炭を	67号

あなたも救命士 勇気ある一歩を踏み出そう うつ病からの脱出 回復の20週間プログラム コレステロールの管理(2) 現代人に欠けている栄養—オメガ3脂肪酸(2)	68号
夏こそ好機—発汗作用で体内浄化 牛乳信仰の崩壊(1) 酪農、乳業界の幅広い作戦 乳ガンの予防と回復 (その1) 統合失調症に朗報／病氣ON、回復ONのスイッチが働くとき	69号
大切な心には優しい天然薬を 牛乳がもたらす厄介な問題と母乳の利点 乳がんの予防と回復 (その2) 美味しくてヘルシーなアイスクリーム 完全菜食で家族中の健康改善 他	70号
がんの予防と回復(その1)—先決は体内浄化 牛乳信仰の崩壊(3) 牛乳がもたらすさまざまな病氣 家庭でできる自然療法 乳がんの予防と回復(その3) ガン—私はこのようにして回復しました!	71号
牛乳信仰の崩壊(4) 牛乳に含まれるもの がんの予防と回復(その2) ガン—私はこのようにして回復しました!(3)	72号
糖尿病 回復への道(1) 糖尿病を理解する 家庭でできる自然療法 ガンの予防と回復(その3) ガン—私はこのようにして回復しました!(4)	73号
新シリーズ：糖尿病 回復への道(2) 薬を使わないで治そう 家庭でできる自然療法 ガンの予防と回復 (その4・最終回) ガン—私はこのようにして回復しました!(4)	74号
糖尿病 回復への道(3) 砂糖の危険 家庭でできる自然療法 腎臓病(1) トビクス ガン幹細胞と化学治療	75号
コレステロール値—あなたは何で下げますか? 糖尿病 改善に役立つ食療法 家庭でできる自然療法 腎臓病② 食事法 新連載 いつまでも若くて～親しい人間関係	76号
若さを保つ新鮮な食物 糖尿病 回復への道(5) 瘰癧の予防と改善 家庭でできる自然療法 胃潰瘍① いつまでも若くて～成長ホルモン	77号
健康づくりに賢明な食品選びを 静脈瘤の予防と回復 家庭でできる自然療法 胃潰瘍 ② 新連載 いつまでも若くて～生きがい 家庭で出来るゴマバター 他	78号
運動と菜食習慣が生み出すみながる力 家庭でできる自然療法 高血圧 トビクス 許せるお砂糖はどれ? 連載 いつまでも若くて～(4) 結婚生活 体験：花粉症の改善 他	79号
最も大いなるもの—それは愛 愛と遺伝子① 連載 いつまでも若くて～(5) カロリー制限 母親の胸の中で蘇生した未熟児 体験：重症の高血圧改善、アトピー性皮膚炎の改善	80号
愛と遺伝子 ② 子宮内膜症の予防と治療 連載 いつまでも若くて～(6) 祈ることは心に 平安をもたらす	

連載 野菜はちから⑧ ジャガイモパワー 体験記 ジュース断食の爽快感	81号
愛と遺伝子③ 膠原病 全身性エリテマトーデスの予防と治療 連載 野菜は力⑨ カリフラワーパワー トビクス プラシーボ効果を期待しよう! 体験記 若い母親がガンにとどめをさしたものの	82号
愛と遺伝子④ 特集 チャコールの広範囲な利用法① 喘息の予防と治療法① 連載 野菜は力⑩ ブロッコリーパワー	83号
チャコール：弱き人類のための強き助け 愛と遺伝子⑤ ストレスへの対処 喘息の予防と治療法② チャコール利用の体験集 野菜は力⑪：ニンジンパワー	84号
「与える幸せ」と「受ける幸せ」—免疫力に与える影響 愛と遺伝子⑥ 免疫力を高める方法(その1) ADHD(注意欠陥・多動性障害)の予防と治療 ADHDからの回復体験 連載 野菜は力⑫ トマトパワー	85号
オメガ3脂肪酸—不安と恐怖心への助け ニュースタート健康法の底力(1)・「栄養」 連載⑦ 体内でなされる遺伝子への働きかけ と真の癒し オメガ3脂肪酸についてもっと知ろう(1) 新連載 アレルギーを良く理解しよう① 体験記：うつ病からの脱出 野菜は力⑬ モロヘイヤ	86号
ニュースタート健康法の底力(2)・運動 アレルギーを良く理解しよう② 新鮮生ジュースで活き活きライフ(1) オメガ3を良く知ろう(2) 体験記：前立腺ガンからの快癒 野菜は力⑭ オクラパワー	87号
ニュースタート健康法の底力(3)・水 アレルギーを良く理解しよう③ 新鮮生ジュースで活き活きライフ(2) 新連載 美容と健康の基本のキ① 体験記：うつ病回復記 野菜は力⑮ 小豆パワー	88号
ニュースタート健康法の底力(4) 日光、(5) 節制 アレルギーを良く理解しよう④ 美容と健康の基本のキ② トビクス：「座りっぱなし」による心身への影響 体験記：チャコール湿布で腫瘍縮小 新鮮ジュースで活き活きライフ(3) 野菜はちから16 春菊パワー	89号
ニュースタート健康法の底力⑤ 空気 アレルギーを良く理解しよう 回転食⑤ 美容と健康の基本のキ③ジュース断食と体内浄化 トビクス：塩素の怖さは想像以上! 野菜はちから 大根パワー 新鮮ジュースで～④アズラガス 体験記：完全菜食でガンの勢い沈下	90号
ニュースタート健康法の底力⑥ 休息 アレルギーを良く理解しよう(6) 自然療法で乳ガン改善 野菜はちから カボチャパワー トビクス：命を救った抱擁—オキシトシンの偉大な力 クッキング：ノンオイルのパイ皮と豆腐キッシュ	

ユーチパインズ日本校 開催案内 (2015年度)

日本健康協会
NKK
だより
NIHON KENSEI KYOUKAI

- ★ 美味しく健康的な食事
- ★ 健康に関心のある同志との親しい交わり
- ★ 美しい自然の中、ウォーキングでリフレッシュ
- ★ 興味深い講義など
- ★ 大変有意義な時をお楽しみいただけます

内容：

- 性格と行動に影響する食習慣
- 知力と体力を増進する生活習慣
- 実技：チャコール(活性炭)の利用法、水治療法など
- 病気とどのように効果的に闘い、最善の健康状態を獲得するか

◆第10期生 2 年次

講師：ドナルド・ミラー

時：8月16日(日)～8月20日(木)

所：千葉県夷隅郡大多喜町(日本三育学院)

参加者：1 年次修了生

参加費：58,000円(講義、宿泊、食事、シラバス代含む)

内容：

- 完全菜食(卵も牛乳も摂らないベジタリアン)のパワーと健康効果
- 病状別の食事法や家庭でできる自然療法(糖尿病、ガン、高血圧、心臓病、老化と認知症など)
- 病状別ハーブの選択と利用法
- 全身マッサージや免疫力を強くする入浴法(実技含む)
- 健康講話をしてみよう！ベテラン講師による上手なスピーチの実技指導！



◆第9期生 3 年次

講師：ドナルド・ミラー

時：8月10日(月)～8月14日(木)

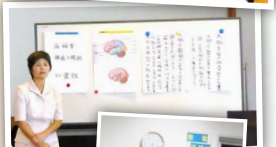
所：千葉県夷隅郡大多喜町(日本三育学院)

参加者：2 年次修了生

参加費：58,000円(講義、宿泊、食事、シラバス代含む)

内容：

- 完全菜食の栄養学
- ビタミン、酵素、繊維、適切な食べ方
- クリスチャンのリーダーシップ
- 健康講話の実技
- 卒業テスト 他



各プログラムの詳細については、お問い合わせ

ください。電話：0495-74-0232 (一財) 日本健康協会

講師：ドナルド・ミラー博士

米国認証自然療法医：生活習慣と健康、及び自然療法の分野についての講演では定評があり、米国はもとよりヨーロッパ、韓国、ロシア等での講演要請も多い。日本には毎年2か月程度滞在し、各地での講演及びユーチパインズ日本校での講師を務めている。



解剖生理学講師(通信指導)：須藤久枝

三育学院短期大学名誉教授：看護の学体系に必要な看護診断の確立・普及に貢献。看護診断学会の立ち上げ、看護診断の実践に関わる著書など。看護を実践の科学として、後輩の育成に携わる。通信指導に関しては、非常に解りやすいテキストで、興味深い学びが続けられると定評。

◆第11期生 1 年次 新入生募集



米国で最も信頼ある自然医療機関のひとつである「ユーチパインズ」の教育部門での学びを、日本に居ながらにして学べる2年間のカリキュラムです。このコースでは、健康的なライフスタイル、完全菜食の栄養学、自然療法の講義と実技、聖書の預言などを学びます。自宅学習では「解剖生理学」の通信講座が専門講師の指導によって受けられます。修了後は、ユーチパインズ認定の「ライフスタイル・エジュケーター」の称号が与えられます。また、ユーチパインズでのボランティア体験(無料滞在)の特権も得られます。

※正規生を志願する方で、参加費にご負担を感じる方には奨学金の授与も検討させていただきます。お気軽にご相談ください。

講師：ドナルド・ミラー

時：8月31日(月)午後3時～9月4日(金)正午まで(4泊5日)

所：千葉県夷隅郡大多喜町(日本三育学院)

定員：15名 参加費：58,000円

(宿泊、食事、講義、テキスト代、自宅学習添削費用含む)

参加者の声

日本校に参加する年の春ごろから、食事を改善したいと思い、完全菜食に切りかえ、砂糖も止めていました。そして夏に日本校に参加したのですが、講師のミラー先生の講義を聞き、完全菜食がどれほど体に良いかということを科学的に立証されたデータなどを教えていただいて、自分の決断に確信を持つことができました。また、テレビを見ることの脳への影響などをとても良く学ぶことができました。その以後テレビは見えていません

が、もっと価値あることに時間を使うことができるようになりました。日本校では皆、健康に関心がある方々が参加され、そうした方々と語り合い、また友達になれたことは大きな収穫でした。今年も2年生のクラスに参加させていただきます。(静岡県：Sさん)

家族に難しい病気をもつ者がいたこともあり、健康づくりに関してもっと学びたいと思っています

した。講師のミラー先生の体験を交えた講義は大変興味深く、健康についてばかりでなく、聖書に関しても深く学ぶことができました。自宅学習での課題も多くあり、卒業するためには結構大変ですがなんとかクリアしたいと思っています。日本校での科目は健康情報を学ぶだけではなく、学んだことを伝えるためのスピーチの実習もあります。今年は3年生の学びになりますが、がんばって卒業したいと思います。(北海道：Tさん)

編集指針

- 本誌のテーマは自然を基調にした健康づくりです。その立場から、生理学・病理学を土台にした病気の予防と回復に役立つ医学情報を伝えることを指針とします。掲載する内容はすべて医学的実証およびデータに裏付けられた確かな情報のみとし、また同指針を共有する研究者及び著者の記事のみを扱うものとします。
- 本誌は西洋医学や医薬を否定するものではなく、それらに替わる療法がある場合には、いずれかより良い方法を選択していただけるよう情報を発信しているものです。

トータルヘルス

第88号

2015年2月20日

トータルヘルスサイト

www.kenkou-8.org

メール nkk@kenkou-8.org

発行 一般財団法人 日本健康協会 啓発事業部
〒367-0245 埼玉県児玉郡神川町大字植竹665-4-3
電話 0495-74-0232 FAX 0495-71-6462
編集員 石井佳代子、川上シーラ、加藤捷二、松枝さとえ
購読料 年間6回発行 共2800円
発行人 石井佳代子
郵便振替 トータルヘルス 00190-9-173681



4 5 7 1 2 5 9 9 8 9 0 5 8