

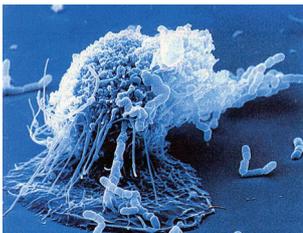
自然を基調にした健康づくりの情報誌

# トータルヘルス

Physical Mental Spiritual  
Simple Economical universal  
Total Lifestyle Change

## No.63

年6回発行  
年間購読料 千共1800円  
郵便振替 トータルヘルス 00190-9-173681



細菌を食べるマクロファージ

### 巻頭言

## 大切にしよう！ 人体に備わった防衛機構

昨今、スーパー耐性菌の怖さは話題を呼んだ。ペニシリンの登場以来、人類は抗生物質によって多くの恩恵を受けてきたが、近年は抗生物質に抵抗する耐性菌問題で悩まされている。米国ではMRSA耐性菌による死者が一万八千人以上に達し、エイズによる死者数を超えたという。一九四〇年代のペニシリン実用化間もなく、これに対する耐性菌が出現した。以来、抗生物質と耐性菌の戦いは終わりが無いかのように続き、感染者を死と隣り合わせの域に引きずり込んでいる。特に、多くの抗生物質に対して耐性を持つMRSA（メチシリン耐性黄色ブドウ球菌）は、我が国の医療現場でも多くの死者を出した。

抗生物質は畜産業の場でも生産量拡大のために日常的に使われている。そのため、耐性菌は食肉や牛乳からも人体に入ってくるようになった。オランダの調査では9つの屠畜場で処理された豚の39%、子牛の13%にMRSAが発見され、市場の豚肉の20%、鶏肉の21%、牛肉の3%にも耐性菌が発見されたという。近年のNHKの調査では、豚肉の80%に耐性菌がいたことが判った。米国の調査は1頭の肉牛の中に12種類の抗生物質に対する耐性菌があったと述べている。耐性菌の自己防衛能力には驚くべきものがある。人類はその強い耐性菌にいつしか淘汰されてしまうのだろうか？ もし、この点だけに目を向ければ医学の無力さを感じるばかりだ。

しかしちょっと視点を変え、自らの体に備えられている免疫機構に目を向けてみてはどうだろう。史上最多の死者を出したスペイン風邪の強力ウイルスも、自然療法で免疫力を強化した人達には敵わなかった。どんな抗生物質にも負かされないMRSAも、チャコールを用い、足湯で体温を上げて免疫力を強くしたある患者には勝てなかった。エイズウイルスは、ニュースタート健康法と完全菜食、そして温熱療法によって鎮静化した。このような改善例は他にも数多くある。

私たちの体は常にどのような外敵でも押しのけ、どのような病気や身体問題に対しても自らの力で解決しようとし、黙々とその働きを続けている。人はそれを妨げさえしなければ、体はついには自らの問題を取り去って去ってくれるのである。このような免疫機構は人体を精巧に創造された天来の医師からの贈り物であり、誰にも与えられている。ヒトはそれを弱めることをせず、かえって強めることに注意を払えば良いだけである。大切にしよう！ 人体に備わったすばらしい防衛機構を。

参考資料・CNNニュース  
(財)日本厚生協会発行 トータルヘルス57号、症状改善例集5号、31号

### Contents 目次

- 巻頭言 大切にしよう！ 人体に備わった防衛機構 ..... 1
- 連載 うつ病からの脱出⑦—回復に役立つ生活習慣② 2~7
- 家庭でできる自然療法 気管支拡張症 ..... 8~11
- Topics 完全菜食—お勧めレストラン ..... 12
- こんな体験をしました ..... 13
- クッキング 簡単にできる美味しいクリスマス料理 14
- NKKだより 米国医療機関見学ツアーのご案内 ... 16