

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. 87

巻頭言

いかなる病にも試みる価値あり「ニュースタート健康法」

今年のノーベル医学生理学賞は、イギリスとノルウェーの教授3人による認知症の解明につながる扉が開かれたとされる研究成果に授与された。アルツハイマー病についてはこれまででも多くの研究が成され、効果がある薬の開発を目的として、過去10年間だけでも約10億ドル以上も費やされたという。しかし残念ながら未だにこの病の進行を止める、あるいは遅らせる薬は生み出されてはいない。症状を軽減する薬剤もあるが、それほどの効果もないという。

このような事実を熟慮したカルフォルニア大学・ロスアンジェルスキャンパス(UCLA)の研究者グループは、アルツハイマーという病に対して視点を変えて観ることにした。まずこの病はそう単純ではないと判断し、これまでのような1つの視点での薬剤研究ではなく、脳に影響を及ぼすであろうと思われる項目を幅広く研究する事にした。

最初の試みとして、患者10人を対象にライフスタイルの改善を求めた。食事は白米や白パン、白砂糖を止め、加工食品は添加物が多いため控えさせた。又、オメガ3脂肪酸の豊富な青魚を増やした。加えて充分な睡眠をとるなど、健康的な生活の36項目の実行を勧めた。結果は、六か月以内に9人に改善がみられ、退職者6名が復職し、被験者の一部は、二年半後も効果が持続していた。10人が行った項目をみると、まさにニュースタートプログラムで教えている健康の八つの原則が主であった。この研究は発表後、いくつもの季刊誌やウェブサイトで紹介された。著名な「タイム」誌は、本研究の成果を紹介し、「処方された薬を飲まないほうが良い時」というタイトルをつけたほどだ。

アルツハイマーと言えば、ほぼ回復や改善の見込みはないと長年思われてきた病だが、今回の研究はまさにノーベル賞に値する画期的な驚くべき成果をもたらしたのではないだろうか。ライフスタイルの改善という点に視点を置いた研究者たちに大きな拍手を送りたい。人が病に侵されるのは、多くの場合、それまでの食事や運動習慣、睡眠、ストレス管理などのライフスタイルの積み重ねの結果なのだから、それらの見直しを行う事こそ、最強で最良の治療法であるのは自明の理ではないか。まさに「いかなる病にも試みる価値あり」ニュースタート健康法」である。

参照サイト: <http://healthandtime.com/2013/10/16/just-say-no-when-it-makes-sense-not-to-take-your-medicine/>



Contents 目次

- 巻頭言：いかなる病にも試みる価値ありニュースタート健康法… 1
- ご存知ですか？ニュースタート健康法の底力③ 水… 2～5
- アレルギーを良く理解しよう (3) …… 6～9
- 新連載 美容と健康の基本のキ① …… 10～11
- 体験記：うつ病回復記 …… 12～14
- 新鮮ジュースで生き生きライフ (2) …… 15～16
- 野菜はちから 小豆パワー…… 17
- クッキング おせち料理3点 …… 18
- バックナンバー …… 19
- NKKだより …… 20