

2015年(平成27年)3月27日(金) NO 84号

# K-PURO NEWS

## 【事業所】

◆	社名	株式会社 ケイプロ	<a href="http://www.k-puro.co.jp">http://www.k-puro.co.jp</a>
◆	商号	都市防犯プランニング社	mail info@k-puro.co.jp
◆	本社	埼玉県川口市芝塚原 2-3-11 エステートミア	TEL 048-261-3412
◆	千葉支店	千葉県千葉市中央区新町 1-20 江澤ビル	TEL 043-243-6110

## 【業務内容】



機械警備事業	弊社独自のセキュリティプランニングに SECOM・ALSOK・CSP のインフラを使用
防犯カメラ事業	周辺環境・建物構造・人的要因・犯罪データを分析し有効かつ適正な位置へ設置
メンテナンス事業	消防設備点検・工事から AED 幹旋に至るまでのメンテナンス業務の取扱い

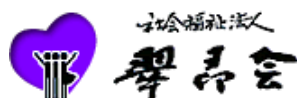
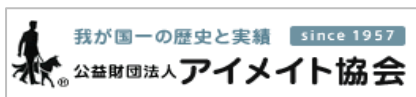


## 【加盟団体】

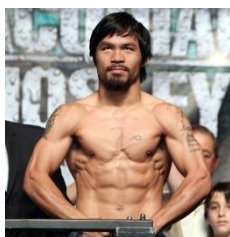


RID2770	川口モーニングロータリークラブ	<a href="http://www.h3.dion.ne.jp/~mrc/">http://www.h3.dion.ne.jp/~mrc/</a>
NPO 法人	さいたま起業家協議会	<a href="http://www.saitama-kk.org/">http://www.saitama-kk.org/</a>
公益社団法人	千葉東法人会青年部	<a href="http://www.chibahojin.jp/">http://www.chibahojin.jp/</a>
一般社団法人	千葉市中央区倫理法人会	<a href="http://www.rinri-chiba.org/">http://www.rinri-chiba.org/</a>
公益財団法人	モラロジー研究所	<a href="http://www.moralogy.jp/">http://www.moralogy.jp/</a>

## 【応援団体企業】



## ごあいさつ



誰もが少なからず関心を持つ健康法。

50歳を過ぎたら左肩が本当に五十肩になったのには驚きです。

それはさておき、今月号は、皆さんが気になる健康について採り上げました。

ノンカーボダイエットってご存知でしょうか？

そう、炭水化物を減らすことによって、体に吸収する糖を減らし、自然と減量していくダイエット法です。

炭水化物を全く摂取しないわけにはいきませんので、私の場合は、昼食以外は控えるようにしてみました。朝はりんごジュースとスープのみ、夜はお酒はいただくけれど腹七～八分目に。

するとどうでしょう…。一ヶ月後には体重が2kgほど減っていたのです。

ボクサーは、試合前の計量が終わるとすぐに力になる炭水化物を摂取するのが通例ですが、歳をとり、カロリーを消費する力が衰えるとそれは必要ありません。

ある年齢に達したら、少量を感謝しながら美味しくいただく…。これで良いのです。

代表取締役 木戸 良樹

## 今月の健康 「病気にならない食事法」

もともと大学の医学部を出て精神科医として活動していた私が、断糖に着目する原点となったのは、長年苦しんでいた慢性鼻炎でした。

それまで西洋医学で処方される薬では一向に改善しなかった症状が、漢方薬で克服できたのです。その後、両親を相次いでがんで失い、西洋医学の限界を一層痛感した私は、通常の医療活動の傍ら、漢方やインドの伝統医学であるアーユルヴェーダなど、代替医療の研究を続けました。そうした中で辿り着いたのが、ノンカーボ(無炭水化物)ダイエットの第一人者である、崇高クリニックの荒木裕先生の提唱された「断糖」、つまり糖を断つ食事法だったのです。

私がいま院長を務めるクリニックを訪れる方は、9割近くががんを患った方です。

治療の柱としているのは、『断糖』です。

がん治療といえば、抗がん剤や放射線療法、手術、ホルモン剤投与などが主流ですが、まだまだ治療が困難であるのが実情です。

私のがん患者さんに対して断糖を実践していただいているのは、がん細胞が主にブドウ糖を栄養源として増殖するからです。

つまり炭水化物などの糖を摂取することは、がん細胞に餌を与えて大事に育てているようなものであり、断糖によってがんの餌を奪い取れば、がん細胞は成長しにくくなるというわけです。

がんの治療効果をさらに高めるため、私は『ビタミンC』の点滴も併用します。

ブドウ糖と化学構造がよく似たビタミンCを投与すれば、がん細胞はブドウ糖の代わりにこれを取り込みます。

取り込まれたビタミンCはがん細胞にだけ強い酸化作用を示す過酸化水素を発生させ、がん細胞を退治します。

断糖で効果があるのはがんの治療ばかりではありません。

例えば高血圧。塩分がよくないという認識が広まり、日本の塩分摂取量はどんどん減っているにもかかわらず、患者さんは減っていません。

実は高血圧は、糖が体内で消費されないために内臓脂肪が増え、その内臓脂肪が腎臓の塩分排泄機能を阻害すること。

加えて、糖によって交感神経が緊張状態になることによって起こります。

本当にやるべきことは糖を抜くことなのです。

痛風も、同じ理由で尿酸排泄機能が阻害され、尿酸が結晶化して関節痛が起こるので、断糖によって解消されます。



動脈硬化の本当の原因も、コレステロールではなく糖です。

血液中には細菌があり、その主な餌はブドウ糖です。

体内で糖が合成されると細菌が急激に増え、増えた細菌が血管の内壁に傷をつけます。

その傷にコレステロールが溜まるのであって、傷がなければコレステロールはするすると抜け、動脈硬化やそこから派生する脳梗塞、心筋梗塞は起きないのです。

他にも、虫歯、肥満、メタボ、糖尿病、アトピー等々、断糖による予防、改善効果は様々なケースで確認できており、断糖は病気になりたくてもなれない食事法といっても過言ではないのです。

ハタイクリニック院長 西脇 俊二様

## 今月の良い話 「人間の勝利」 山村 暮鳥

あるアメリカの有名な心理学者がこう説いています。

「外にあるものは、すべて自分の世界を映し出す鏡である」

人は理不尽な体験をすると、他人を責めたり、周囲の環境に不満を抱いたりしがちです。

しかしそれらは皆、自分の心の反映にすぎず、不満の矛先を他人や環境に向けることは見当違いだというわけです。これはまさしく人生の真理だと私も思います。

このアメリカの心理学者は、かつてある人の言動に対して強い怒りを覚えました。

気持ちを抑えきれずに尊敬する先生に電話をし、自分が怒りを抱いている人物についてのあらゆる罵詈雑言を並べ立てました。

ところがその先生は、彼の話に対してひと言も言葉を発することなく、長い沈黙を保った末にとうとう電話を切ってしまいました。

収まりのつかない心理学者は、先生の妻にも電話をし、再び悪口を並べ立てました。

すると彼女も先程の先生と同様、何も言わずに彼の話聞き、さらに長い沈黙を続けたのです。

心理学者はその沈黙の最中にハッと気づきました。

いま自分が並べ立てた悪口は、すべて自分の中に存在する性質だということ。

以来彼は、「外にあるものは、すべて自分の世界を映し出す鏡である」

という真理を、多くの人に説き続けてきたのでした。

何か嫌な出来事が起きた時には、それは自分の内なる世界の調子が狂っているということ。

嫌な出来事は、それを気づかせようとする天からのメッセージであると受け止めていただきたいと思えます。



明治、大正期に牧師を務めながら創作活動を続けた詩人・童話作家の山村暮鳥は、この心理学者の言葉を踏まえていえば、自分の内なる世界をきちんと整えることを一番の中心軸に置いて生きた人といえます。

常に自分をしっかり見つめ、困難に遭っても責任を外に転嫁したり、逆に自分自身を責めたりすることなく、現実を受け入れながら、思うにまかせない人生をよりよく生きるにはどうし

たらいいかと考え続けた人でした。そうした思いが溢れ出て形になったものが暮鳥の詩なのです。

例えば「人間の勝利」という作品にはこんな言葉が綴られています。

人間はみな苦しんでいる 何がそんなに君達をくるしめるのか

しっかりしろ 人間の強さにあれ 人間の強さに生きろ

くるしいか くるしめ それがわれわれを立派にする

みろ山頂の松の古木を その梢が烈風を切っているところを

その音の痛痛しさ その音が人間を力づける 人間の肉に喰いいるその音(ね)のいみじさ

何が君達をくるしめるのか 自分もこうしてくるしんでいるのだ くるしみを喜べ

人間の強さに立て 恥辱(はぢ)を知れ そして倒れる時がきたならば ほほえんでたおれろ

人間の強さをみせて倒れろ 一切をありのままにじっと凝視(みつ)めて 大木のように倒れろ

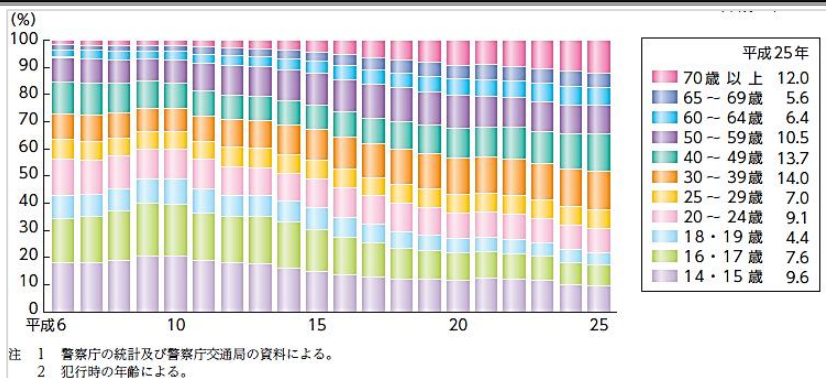
これでもか これでもかと 重いくるしみ 重いのがなんであるか 息絶えるとも否と言え

頑固であれ それでこそ人間だ

記事提供 到知出版社

## 事件ファイル NO84 年齢層別検挙構成比

高齢化の影響がここにも  
現れています。  
60歳以上の構成比は、  
平成6年には6.3%(1万  
9,505人)であったのが、25  
年には24%(4万3,157人)  
の2倍に急増しています。



反面、20歳未満の構成比  
は同年比で約半減しています。

年金制度が開始された昭和31年の平均寿命は、女性が67歳・男性が63歳でした。

現在の平均は、女性が86歳・男性が80歳を超えました。

戦後、急速に伸びてきた平均寿命ですが、これほどまで平均寿命が延びるとは当時の政府も想定  
できなかったと推知します。

長生きはとても言いことだと思いますが、犯罪に手を染めてはいけません。

長年の知恵や経験を若い人たちに伝達できる良い国にしたいものです。

## プロ太の小話集 NO84 『矛盾』

中国のとある片田舎において

小籠包 「最近空気の汚染がひどいな～。」

張張湖 「そうだ、あの工場ができてからあるね。」

小籠包 「あんなにひどい匂いを出して何を作ってるんだろうか？」

張張湖 「あっ、工場の作業員がいる。ワタシ、何作ってるか聞いてみるあるよ。」

張張湖 「君、キミ、この工場は、何を作ってるあるか？」

作業員 「空気清浄機だ。。。」



//////////  
今月のK-PURO ニュースいかがでしたか？

山村暮鳥で有名な詩があります。

おうい雲よ

ゆうゆうと

馬鹿にのんきそうぢやないか

どこまでゆくんだ

ずつと磐城平の方までゆくんか



覚えておられますか？これは巨人の星で、飛雄馬の恋人「日高美奈」が飛雄馬とのデートの際に  
丘の上から放った詩で「くも」という題名です。

山村暮鳥の詩は他にも小学校の教科書で取り上げられています。

しかし、飛雄馬って、正直で熱くて真っ直ぐな男ですね。あの燃える瞳。。。こんな奴が大好きです。

注:プロ太とは、写真のK-PURO番犬です。(体長10メートル・体重1トン・無敵無敗)