

ヘルシーライフ&クーポン情報満載!

TAKE FREE

あざみ野STYLE[®]

2019-2020 WINTER

vol.40

「コウノメソッド」実践医は、
患者から学び取る希望を強く持つ医師集団。

患者、ご家族とともに
起死回生の治療を目指す。

名古屋フォレストクリニック 河野和彦先生

日本人の2~3人に1人が抱える身近な病気
お尻の悩みを
一人でガマンしないで!

西川りゅうじんの健康対談

草間 香^{先生} × 西川りゅうじん^氏

産業医Dr. 櫻澤のヘルシーコラム
メンタルヘルスのコツは、
「だろー」ではなく
「かもしれない」と考える

未病対策は、温故知新で先人に学ぶ(前編) 医師 医学博士 上馬場和夫先生

Online
Digital
Book



日本語



English



中文

ウェブ版限定
クーポン配信中!



西川りゅうじんの
知っ得! 健康対談

草間かほるクリニック医院長。金沢医科大学卒業、東邦大学医学部付属大森病院第一外科にて研修後、外科専門医取得。日本大腸肛門病学会専門医取得。内痔核治療法研究会会員、日本消化器内視鏡学会会員、日本医師会認定産業医。テレビや雑誌などでも活躍中の大腸肛門専門医。現在、金沢医科大学特定教授就任し、月2回大学病院の女性肛門病専門外来を担当している。

マーケティングコンサルタント。一橋大学卒業。在学中に企画プロデュース事務所を起業。モリゾーとキッコロ・せんとかんの選定・PR、六本木ヒルズの商業開発、全国的な焼酎の人気づくりに携わるなど、地域と産業の元氣化に手腕を発揮。アッシー、ジモティなどの造語でも知られる。厚生労働省健康寿命をのばそう運動スーパーバイザー、神奈川県まちづくり委員会座長、拓殖大学客員教授などを務める。

2〜3人に1人が
お尻のトラブル持ち!?

西川 お尻の悩みはからだのトラブルの中でも他人に相談しづらいデリケートな問題ですね。

草間 基本的には痔は死に直結しませんが、放置して悪化すると大変に辛い生活習慣病の一つです。人間は食えることと出すことは死ぬまで続きます。「痛くないから大丈夫」などと勝手に判断するのは危険です。

西川 痔の患者はどのくらいいるのですか？

草間 ヒトがサルから進化して二足歩行になった時から宿命づけられた誰でもなる可能性のある病気です。程度の差はあるものの、日本人の2〜3人に1人が痔だと考えられます。

西川 そんなに多いのですか!? 痔といえば男性になるイメージが強いですが、女性の患者も少なくない？

草間 患者の数は男女でほとんど差がありません。ただし、女性の場合、医師が男性だと恥ずかしくて受診できずにガマンしたり、痔の悩みを彼氏やご主人にも内緒にしている人が大勢いらっしゃいます。血液の循環が悪いことや排便異常が原因になりやすいので、妊娠や出産の機会を持つ女性は、男性より痔になりやすいといえます。

西川 痔には3種類あるのですね。

草間 大きく分けて、いぼ痔、切れ痔、痔瘻（じろう）の3種類です。いぼ痔は肛門に腫れができることで、男女ともに最も多い痔。切れ痔は、排便のときに肛門付近が切れたり、裂けたりするもので、女性に多いタイプです。痔瘻は、肛門付近にウミがたまったり、肛門の内外がトンネル状につながったりするものです。

西川 痔を放置するとどうなるのですか？

草間 つらい痛みやはれで、ますます排便が困難になるなど、日常生活に支障が出ます。いぼ痔が大きくなると、排便の後に自分で押し込めないと戻らなくなったり、クシャミや大笑いでお尻からポロツと出てきてしまいます。痔瘻はまれにガン化することがあ

るので要注意です。

西川 治療しても再発することがありますか？

草間 手術で痔が治っても、生活習慣を元に戻してしまったり、肛門に負担をかける生活をしていると、何年後かにまた症状が出てしまうこともあります。

一日3食
バランスのよい食事が大切

西川 やはり、日々の生活習慣が大切なのですね。どのようなことに気を付ければいいのでしょうか？

草間 まずは快便!! 便意を感じたらガマンせずにトイレに入って軽くいきんだらスルッと出て、むいたバナナのような形で、水の中に落ちて崩れない硬さの便が理想です。

西川 毎日出ないと便秘ですか？

草間 排便のリズムは個人差があります。毎日でも2,3日に1回でもスッキリ排便があればその人にとって快便です。排便回数よりもトイレに行くのを我慢せず、規則正しい排便のリズムをつくるのが大事ですね。

西川 快便のためには食事と運動ですね。

草間 はい。まずは食生活を見直し、一日3食バランスよく摂りましょう。白米を食べることで便の量になり良い便を出しやすくなります。せめて1日のうち2食は白米を食べてほしいですね。それから水分です。毎日1.5〜2リットルの水分を摂りましょう。美容のためにも、快便のためにも水分はとっても大事。

西川 どんな運動がよいのでしょうか？

草間 運動として歩くなら毎日8000歩以上、または歩く時間がない方は20分以上の早歩きするだけでも運動になります。今はスマホが万歩計のようにカウントしてくれますので活用しましょう。

西川 他に気をつけた方がよいことはありますか？

草間 痔の原因にもなり得る「うっ血」をしないよう、体を冷やさないようにしましょう。お風呂はシャワーだけでなく、なるべくゆっくり湯船に入って血行を良くしてから寝るようにしてください。

西川 デスクワークの人は痔になりやすいとか？

草間 同じ姿勢をとり続けていると、血行が悪くな



り肛門がうっ血しやすくなります。デスクワークの方は、ちょっと書類を取りに行ったり、その場で立ったり、少しモジモジするだけでもよいので、定期的に姿勢を変えるといいですね。

西川 痔は早期発見、早期治療が一番だと聞きます。

草間 痔は良性の病気ですが、ただ放っておくと、出血や痛み、不快感がひどくなり、日常生活に支障が出て来ってしまうことがあります。また、痔以外の他の病気が隠れている可能性もありますので、一人でガマンせず、早めに肛門科受診をお勧めします。

西川 数少ない女性の肛門専門医である草間先生なら、女性はもちろん男性も安心してうかがえますね。ありがとうございました。

▶ 詳しくは「あざみ野STYLE」WEB版へ

Dr.Kusama's Topic



著書『痔の悩みが解決する本 安心ハンドブック』（IDP出版）¥1,400+税
お尻のトラブルに関する正しい知識と最新医療情報をもとに、草間先生がわかりやすく痔の悩みを解決してくれます。
医療法人社団香明会 草間かほるクリニック
〒106-0045 東京都港区麻布十番3-5-1
バルゴ麻布ビル5F
TEL：03-5730-1926
<https://www.kahoru-kk.com/index.html>

Ryujin's Topic

1/30 ⑥ PM1:00 ~
「未病シンポジウム」開催!

「未病」とは健康と病気の間の状態。未病の段階でヘルスリテラシーを高め健康に人生を楽しむには？
りゅうじんがコーディネーターを務め、神奈川県黒岩祐治知事、神戸市の久元喜造市長、神奈川県立保健福祉大学の大谷泰夫理事長が登壇。



主催：読売新聞「未来貢献プロジェクト」、会場：横浜銀行はまぎんホール

2019-20.WINTER Vol.40

02 西川りゅうじんの健康対談
草間香先生×西川りゅうじん氏
日本人の2〜3人に1人が抱える身近な病気
お尻の悩みを一人でガマンしないで！

04 目次・MAP

06 「コウノメソッド」実践医は、
患者から学び取る希望を強く持つ医師集団。
患者、ご家族とともに
起死回生の治療を目指す。
名古屋フォレストクリニック
河野和彦先生

08 Brain & Body Store®
バイオエスペランサあざみ野ショールーム36.5°
「体調改善機器」認定の
「バイオエスペランサ®めぐり美シリーズ」 など

12 あたためる本質を知っていますか？
体温36.5℃を目指す温活

13 産業医Dr. 櫻澤のヘルシーコラム
メンタルヘルスのコツは、
「だろう」ではなく「かもしれない」と考える
櫻澤博文先生

14 未病対策は、温故知新で先人に学ぶ（前編）
上馬場和夫先生

16 あざみ野での住まい探しはハウジングセンターへ

17 田園ラグビースクールで一緒にラグビーやろうよ！

18 あざみ野ガーデンズで
寒さや風邪に負けない体をつくろう！
東急あざみ野ゴルフガーデン
東急あざみ野テニスガーデン
北野エース フーズブティックあざみ野ガーデンズ店

22 WELLNESS PACHINKO™ WEST END

24 健康・環境・安全がテーマのあざみ野駅前カフェ
ALLISONHOUSE Café AZAMINO

26 アートフォーラムあざみ野のおススメイベント
男女共同参画センター横浜北（アートフォーラムあざみ野）

27 おトクが満載！本誌だけのクーポン情報！
あざみ野クーポン

32 WEB版、デジタルブック版あざみ野STYLE

あざみ野 STYLE

検索



「コウノメソッド」実践医は、患者から学び取る希望を強く持つ医師集団。

患者、ご家族とともに 起死回生の治療を目指す。



名古屋市緑区で開業し、認知症治療に取り組む河野和彦先生。既成概念にとらわれな
い独自の治療法である「コウノメソッド」を公開し、患者一人ひとりの症状改善に取り組
まれています。コウノメソッドとは、①介護者保護主義、②家庭天秤法、③サプリメントの
活用、を3本柱としており、一般的な認知症治療とは一線を画す考え方です。

コウノメソッドの 3本柱

認知症患者に人権や尊厳が
あるように、介護者にも人権と尊
厳があり、それらを守っていくこと
が「介護者保護主義」です。患
者が怒りっぽくなって暴言を吐いた
り、暴れまわったりすると介護者
は介護するのがつらくなり、追い
詰められてしまいます。だから、
私は介護者が楽になるように患者
を変えたい。患者にはにこにこし



ていてほしいし、介護者に「あり
がとう」の一言を言ってほしいので
す。患者が穏やかになれば、介
護者の負担が軽減されて、最期
まで家で介護することが可能にな
るケースが増えます。コウノメソ
ッドは、認知症になっても明るく、
人間として感謝ができて、気遣っ
たり、謝ったりできる品格を最後ま
で保つことを目指しています。記
憶力の向上はその次の目標です。

2番目の柱の「家庭天秤法」
は、医者の方針の下で介護者が
薬剤を調節していく方法です。
認知症には躁鬱の波もあります
から、体調や季節によってハイテ
ンションになったり、沈んだりしま
す。医師は24時間患者について
いることはできません。患者をそ
ばで見ている家族や施設スタッフ
が、患者が興奮しているときは、
穏やかになる薬を少し多めに飲ま

せ、穏やかになったらすぐに減ら
すなど、状態にあわせて天秤のよ
うにバランスをとっていくのが家庭
天秤法です。病状の波に合わせて
薬を調節するため、これをサー
フィンアレンジといいます。

3番目の柱は、サプリメントの活
用です。認知症が難病だと思わ
れてるのは、保険医療では治らな
いからです。認知症は保険薬だ
けでは劇的な改善は起きないので
すから、サプリメントなどを活用し
た自費診療も取り入れようという発
想を持つ必要があるでしょう。私
は、米ぬかから抽出したフェルラ
酸を主成分とするサプリメントをよく
使います。また、ロシアのカラマツ
から抽出した「タキシフォリン」と
いうサプリメントに注目しています。
タキシフォリンは、脳の炎症にも活性
酸素にも有効だからです。

さらに、最近は超音波機器など

を活用した認知症治療にも興味を
持っています。

常に患者から 学び続ける

アルツハイマー治療の王道は
アミロイドたんぱくを消すことで
すが、コウノメソッドは認知症の周
辺症状を改善させ、認知症の進
行を遅らせる時間稼ぎの医療で
す。坂道を転げ落ちるように認知
症が進んでいくのは、脳の萎縮だ
けが原因ではありません。てんか
んや鬱などの側面を支えて、低
空飛行でいいから家で介護する
時間を引き延ばしているうちに患
者さんの天寿がぐればいいと思っ
ています。コウノメソッドは今まで
の医学書に載っていないことを実
践しているため、その診断術とい
うのは、一人ひとりの患者をよく見
て、小さな物的証拠を積み重ね
ていくしかありません。患者の体
質、性格、家庭環境からも判断
します。薬の用法容量は患者の



名古屋フォレストクリニック
河野和彦先生



体を書いてあるのですから、常に
患者の体と対話し、患者から学
び続けたいと思います。
コウノメソッドで患者は高い確率
で改善しますから、隣に新しい病
院ができて、絶対に改善率は劣
らないという自信があります。当院
には、日本全国はもとより、海外
からも患者が来ます。一番遠い
のはブラジルですね。フランスに住ん

でいる日本人画家が来てくれたこ
ともありました。みなさん薬にも
する思いで来てくれるのです。中
国やアメリカなど海外から講演の
依頼もあったり、カナダのバンクー
バーの病院経営者は「6年後に施
設をつくるとき、最初からコウノメ
ソッドでやりたい」と言ってくれま
した。海外でもコウノメソッドの広がり
を感じます。

DATA

名古屋フォレストクリニック

〒459-8016 愛知県名古屋市緑区南大高三丁目1305番地
TEL 052-624-4010 FAX 052-624-4005

●初診の方へ

医師の紹介状は不要です。服用している薬の種類と量、過去に副作用が出
た薬を正確に伝えてください。お付き添いは、なるべく患者さんの日常を知る方
がお越しください。患者本人が来院できない場合でも、CTを持参いただけれ
ば自費にて大方の診断、治療方針を決定し、地元のコウノメソッド実践医を紹介
します。

ご家族へのお願い

コウノメソッドは、個人的な意見であり医療の王道ではありません。コウノメソ
ッドが合わない患者さんもいます。あなたの主治医に、いきなりコウノメソッドど
おりにやってくださいとお願いするのは行き過ぎです。コウノメソッドは、認知症が
よくわからない医師に参考になればと思って作ったものであり、専門医に対し
て何か意見するものではありません。
患者さんやご家族が盲信されると、現在の治療に支障が生じる可能性があり
ますので、まず主治医と信頼関係を結んでください。

045-905-3365
045-905-3369〒 横浜市青葉区美しが丘 5-35-1 2F
休 土曜日、日曜日 営 10:00～17:00

ホームヘルス機器販売員が在籍しています。

日本統合医療学会会員
日本ホームヘルス機器協会会員
在宅ケアもの・こと・思い研究所
ME-BIO® 未病産業研究会会員
希少糖普及協会会員
レビー小体型認知症研究会会員
日本認知症予防学会会員
一般社団法人日本セルフケア研究会会員

寒い季節は、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行ったり、
なんとなく調子が悪い、といったことが起こりがち。体を内側から温めて冬を乗り切りましょう。

常温赤外線で体を温め、美しさに磨きを

バイオエスペランサ®

めぐり美チャージャー (2枚入)

常温赤外線を放射するバイオエスペランサが心地よく足首からかかとにフィットし、
冷たくなりがちな足元の保温と水分をキープ。乾燥しやすく毎日頑張ってる体重を支え続ける足元をサポートします。



サイズ：フリー

素材：ナイロン・ポリウレタン／クロロブレンゴム使用

NEW



バイオエスペランサ®

めぐり美ベスト

背中やお腹など包み込んで
体幹を温めることができるベスト
は寒い季節に特におすすめ。

サイズ：(男女兼用) S～XL
(女性用) S～XL

NEW

バイオエスペランサ®

めぐり美フェイスマスク

常温赤外線と上向きストレッチで
輝きのある笑顔へ。



バイオエスペランサ®

めぐり美アイウェア

美しさと安らぎを届ける
新アイウェア。



バイオエスペランサ®

万能バンド

大山良雄先生(大阪大学名誉教
授医学博士)監修。
全身のストレッチや温活に。



【体調改善機器 バイオエスペランサとは？】

バイオエスペランサ®素材は1mmに21～23個の気泡があるダイヤモンド形状の「完全独立気泡構造」で、
その気泡内に熱伝導が低い「窒素ガス」を注入することで、「常温で高レベルの赤外線」を放射。さらに
全方位の3Dに柔軟性が高く、赤ちゃんの肌のようなモチモチで心地よい質感を誇る高機能素材です。

正しいフォームをサポートする水着で、練習をバックアップ

下半身が沈む根本的な要因を
着て泳ぐだけで解決できる！
日本水泳連盟推奨商品ゼロポジション
シリーズ



初心者から水泳愛好者まで

ゼロポジション
マスターズ【男女兼用】

ジュニア用 (120～150)、大人用 (3S、SS、S、M、L、O)
※マスターズとプロフェッショナル共通のサイズ

タイムを競うアスリートスイマーへ

ゼロポジション
プロフェッショナル

W親水性実現で水抵抗を抑える



MERLIN ママハ

大人用 (Jr、Jrt、SS、S、M、L、XL)

災害時に停電を回避するための非常用「水発電機」



史上最大級の台風は甚大な被害をもたらし、大規模な停電も発生しました。災害による停電の備えとして、発電機を購入する方が増えています。この「アクエネオス」は、水を入れてスイッチを押せば発電でき、水を入れ替えれば半永久的に使用できる高品質水発電機です。

連続使用約100時間

食塩水だけですぐ発電

静かで騒音なし

軽いから持ち運び便利

並列でご利用可能

AQUENEOS (アクエネオス)

重量：6kg

サイズ：300mm×200mm×100mm

出力：0.2～0.7kw

持続時間：約100時間

※使用可能時間は作業条件により異なります。

イルカの超音波と同等のソフトな波長で頭部に働きかける

長波・超音波により頭部にアプローチし、身体の健康を維持します。「Ultra-Ma (ウルトラマ)」に使われる30kHzの超音波は、イルカが発する超音波と同等の振動数を持っています。波長が約5cmと長いため、心地よく刺激を与えることができます。



超音波マシン

ウルトラマ (頭部)

頭部に30kHzの超音波音響振動子を装着します。振動子が2個のモデルと、振動子が4個ついたより効果が高いモデルがあります。



超音波マシン

ウルトラマ (ボディ)

頭部のマシンと比較して約10倍の強度の超音波を腹部に当てます。実際は洋服の上からではなく、素肌に使用します。



千葉テレビの『燃える男中畑清の1・2・3絶好調』（2019年7月27日放送分）でウルトラマの使用法や開発秘話が紹介されました！

レンタルサービス
が変わりました！

効果をしっかり体験できるように、短期から長期までレンタル期間をお選びいただけるようになりました。詳しくはショールームまでお問い合わせください。

Ultra-Ma123 (頭部/振動子2個)		Ultra-Ma123X (頭部/振動子4個)	
レンタル期間	月額/1台	レンタル期間	月額/1台
1日～14日	¥20,000+税	1日～14日	¥26,000+税
1～2カ月	¥48,000+税	1～2カ月	¥62,000+税
3～6カ月	¥45,000+税	3～6カ月	¥58,000+税
7～12カ月	¥40,000+税	7～12カ月	¥52,000+税
13～24カ月	¥35,000+税	13～24カ月	¥45,000+税
25カ月以上	¥30,000+税	25カ月以上	¥38,000+税

※レンタル後ご購入の場合は、最大2カ月分までのレンタル料を引いた金額で購入できます。

CareTEX (ケアテックス) 2020

超高齢者社会まちづくり展にブース出展いたします。

会 期: 2/12 (水) ～ 2/14 (金)
会 場: 東京ビッグサイト
U R L: <http://caretex.jp/>

聴いて心身を整える「ブレインオン」

人間の頭部をリフレッシュするためには、聴くことで刺激を与えることが大切といわれています。ブレインオンは、18～20kHz付近の超高周波で刺激し、バランスを整えます。

ブレインオン
(DB-2000)

聴くだけ

使用法はイヤホンを両耳に挿して聴くだけ。1回30分以上、1日2時間以上の使用がおすすめ。



簡単で便利

小型で軽量なので、仕事中、睡眠時など場所と時間を選ばずご使用可能です。オリジナルイヤホンにより周りの音も聞こえるため、聴きながら日常生活を送れます。

浦上式アロマで「いま」とどめる香りの習慣を

鳥取大学医学部の浦上克哉教授が開発した機能性アロマオイル。ほんやりが気になり始めたらスタートしましょう。昼は活動的な香り、夜は静寂の香り。2つの香りを正しく使い分けて、生活リズムを整えることができます。

浦上式アロマシール
(30枚入り) 昼用・夜用

昼用

ローズマリーカンファーとレモンを配合。スッキリ気分をお楽しみいただけます。

夜用

真正ラベンダーとスイートオレンジを配合。癒やしを与えます。

「浦上式アロマオイル」を手軽に使えるシールタイプ。胸元や襟の裏などに貼ってご使用ください。

管理栄養士による

冬の栄養ワンポイントアドバイス



管理栄養士 友安 真梨

資格: 栄養士、管理栄養士



寒い季節になりましたが、皆さん元気にお過ごしでしょうか？冬は乾燥により菌が蔓延し、風邪やインフルエンザが流行る時期です。今回はそんな冬の風邪予防に効果的なマヌカハニーについてお話したいと思います。

マヌカハニーとは、主にニュージーランドに自生する「マヌカ」の木に咲く花の蜜から作られたはちみつで、近年健康効果があると話題になっています。マヌカハニーの健康効果はその殺菌作用の高さにあります。一般的なはちみつにも「グルコン酸」という殺菌消毒作用がある成分が含まれていますが、体内に入ると酵素により分解されてしまうため、なかなか高い殺菌作用を発揮することができません。しかしマヌカハニーには、上記の成分以外に「メチルグリオキサル」というマヌカハニー特有の殺菌成分が多く含まれています。この殺菌性の高い「メチルグリオキサル」は、体内に入っても酵素の攻撃を受けないため、体内のピロリ菌や大腸菌、サルモネラ菌といった悪性菌を抑制し、高い殺菌効果を発揮してくれます。また腸内では善玉菌を殺さず悪玉菌だけを殺菌することができるので、腸内環境も整えてくれます。そして殺菌作用の高いマヌカハニーは、風邪やインフルエンザな

どのウイルスも抑制する働きがあるといわれています。特に喉の痛みがある場合は、マヌカハニーが痛みを緩和してくれるため、風邪のひきはじめや風邪予防のために摂取するととても効果的です。マヌカハニーの殺菌効果は数値によって違います。数値が高ければ高いほど、抗菌作用が高いことを示しており、殺菌効果が高いほどお値段も高くなります。日常生活で使う場合にはUMF10+ (MGO236+)、感染症予防や風邪のひきははじめなどにはUMF15+ (MGO514+)以上のものがよいでしょう。適量は毎日、または風邪のひきははじめに大匙1杯 (15ml)程度とされています。妊娠中で薬が飲めない方や免疫力の低い方、薬を飲むのに抵抗がある方には特におすすめです。今年の冬は風邪予防のためにマヌカハニーを試してはいかがでしょうか？

*ただしマヌカハニーはハチミツですので糖分の摂り過ぎにならないように気を付けてください。また1歳未満のお子様にも、他のハチミツ同様に与えてはいけません。



Brain&Body Lab™ 神保町ショールーム

クリニック、介護施設、スポーツ団体専用の商談スペースとなります。

住 東京都千代田区神田神保町2-10
ユービス神田神保町2階

あたためる本質を知っていますか？ 体温36.5℃を目指す温活

体を温めると免疫力が上がる

体温と免疫力は密接な関係があります。ウイルスは寒いところで繁殖します。そのため身体が冷えていると、ウイルスが住み着きやすくなってしまいます。逆に体温が上がると血行がよくなり、ウイルスを死滅させやすくなります。つまり、免疫力が上がるということです。

36.5 体温の法則

40.0℃	ほとんどのがん細胞が死滅
39.6℃	乳がん細胞死滅
38.0℃	免疫力が強くなり、白血球が病気と戦う
37.5℃	菌やウイルスに近い状態
37.0℃	体内酵素が活性化
36.5℃	健康体、免疫力旺盛
36.0℃	震えることによって、熱生産を増加させようとする
35.5℃	自律神経失調症、アレルギー症状が出現
35.0℃	がん細胞がもっとも増加する温度
34.0℃	水に溺れた人を救出後、生命の回復がギリギリの体温



冷え性チェックリスト

- ☐ 手足が常に冷えている
- ☐ 便秘または下痢気味
- ☐ イライラや不眠がある
- ☐ やせにくい
- ☐ 体温が36.0℃以下
- ☐ 肩こり・腰痛がある
- ☐ 激しい疲労感がとれない
- ☐ 低血圧である
- ☐ トイレで夜中に目が覚める

もし体温が1℃下がったら？

- 免疫力は37%低下
風邪や病気にかかりやすくなり治りにくい
- 基礎代謝が12%低下
代謝が低下し、1カ月で体重が1〜2Kg増える
- 体内酵素の動きが50%低下
栄養の消化だけでなく、エネルギー生産量も低下
- がん細胞は低体温を好む
特に35℃を最も好み、39.3℃で死滅する

温活のカギを握るのは 皮膚温ではなく深部体温

身体の表面温度を「皮膚温」、内臓など身体の内部の温度を「深部体温」といいます。通常、脇の下などで測る温度は皮膚温になります。深部体温は個人では測りにくいですが、冷えを取り除くためにはこの深部体温を上げる必要があります。

加熱 (使い捨てカイロ・コタツ)	保温で補えない部分を、外部熱で温める。 手軽で体感しやすいが芯まで温まらない
保温 (手袋・腹巻)	上がった体温を保持し、熱を逃がさないようにする。 体温維持できるが上昇できない
体温上昇 (食事・運動) など	体の中の熱を作り出し、体温を上昇させる。 体温上昇できるがインシナルコストがかかる

知っておくべき
理想の
温活方法

健康な身体を手に入れるために適切な温活を心がけましょう。

手袋や腹巻は熱を逃がさないよう保温はしてくれませんが、体温を上げることはできません。コタツやカイロなどは、一時的に表面の皮膚温度を上げるだけなのです。内部から体を温め、健康な体温を保つ、それが温活に大切なことなのです。



いつもこころにうるおいを！

櫻澤博文氏 (さくらざわ ひろふみ)
医師、労働衛生コンサルタント

メンタルヘルスのコツは、 「だろう」ではなく「かもしれない」と考える

人間は不安を感じる 遺伝子を持っている

私たちはどうして不安を感じるのでしょうか？一言でいえば、それは「本能」だからです。

先々に多少の不安を感じながら毎日を過ごしている私たちは、不安を感じたとき、その不安を打ち消そう、現実にならないようしようと対策をします。

それは、未来を想起すると、自然に不安を感じる遺伝子を持っている種族だけが、後世に遺伝子を残し得たからです。

我々の先祖は太古の昔、農耕や狩猟で生命を維持していました。獲物や作物がとれなかったらどうしようと、将来に不安を感じる先祖たちが、いろいろと工夫をし、勤勉に対応し、その恩恵を子孫に伝承してきたからこそ、我々はこうしてこの世に存在しているのです。

もし先祖たちが何事においても「なんとかなるさ!」と楽観的に考え、何も努力や工夫を重ねなかったら、獲物は取り逃がし、農作物の収穫は得られず貧窮し、人間は死滅してもおかしくはありません。

このように、人間は未来や将来のことを考えると、不安を感じる遺伝子をもともと持ち合わせているわけです。

人生も「だろう運転」より 「かもしれない運転」を

自動車教習所で、「だろう運転」より、「かもしれない運転」を、と指導を受けたと思います。「減速しなく

で大丈夫だろう」ではなく「減速しないとカーブを曲がり切れないかもしれない」と考えましょうというものです。

「だろう運転」は、一旦は楽観的に考えるものの、実際には実行に移しません。楽観的に考えるものの、悲観的に実行しないから失敗に通じやすくなります。

他方「かもしれない運転」は、一旦は悲観的に考えますが、その後、気持ちを入れ替え、不安を克服しようと楽観的に実行に移します。この気持ちの入れ替えにより、失敗を回避できる可能性が生じるのです。

確かにその不安や悲観的な考えが続くと、それはうつ病といわれる「抑うつ性障がい」や、パニックといわれる「不安障がい」という病気です。そういった方々も、「認知行動療法」という気持ちや考えを切り替え、簡単なことから準備や行動を変えてもらうことで治療に導くことが可能です。良い行動は続けてもらう、良いことを中断していたら、再開してもらうのです。たとえば、朝ご飯を食べていなければ、食べ始めてもらう。運動していないなら、散歩を開始してもらいます。



そこまで症状が重くない方も、まだ大丈夫「だろう運転」は禁物です。過度な残業を続けていては、過労死や過労自殺に至ってしまう「かもしれない」運転を心がけましょう。ウサギのように勝ち急ぐより、亀のように負けずに生き残る戦術の方が勝ち残れるという例えとも通じます。



未病対策は、 温故知新で先人に学ぶ

(前編)

「健康」から「健幸」へ。 身体健康だけではなく 心が幸福であることが重要

北里研究所付属東洋医学総合研究所に入所し、3年ほど漢方や鍼灸などの研究を行った後、一時六本木で開業したときに、インドの伝統医学、アーユルヴェーダと出会いました。その後、脈診のことを深く学ぶために1年間オーストラリアに留学し、日本に帰ってから、現代医学的な見地から伝統医学を研究し、1999年に富山県国際伝統医学センターに赴任しました。そこでは、アーユルヴェーダをはじめ、イスラム、中国、ペルシャなどの伝統医学を調査、かつ未病の研究を行いました。

アーユルヴェーダとは、インド伝統医学という訳ではなく、「生命の科学」という意味です。そして「幸福で有益な長寿をもたらす知恵」というのが、古典に記載されているアーユルヴェーダの定義です。肉体だけではなく、心、魂が至福に満ちているという「幸福感」が非常に大事なのです。確かに、幸福でなければ、長く生きてつまらないのではないのでしょうか。また幸福な人ほど長生きすることも実証されています。つまり「健康」よりも「健幸」の方が正しいかもしれません。

では、魂が至福に満ちている状態にするにはどうするか。伝統医学はそこをきちんと体系化しています。実は、幸福になる必要はないのです。幸福とはなる

ものではなく、幸福であることに気づくだけでよいのです。禅宗の教えが、そのヒントを与えてくれます。つまり、善か悪か、幸福か不幸か、他人と自分などを区別する必要はないのです。絶対善、絶対幸福という認識ができれば、こうして生きているだけで、幸福なのです。危険なのは、個人主義と称し、アイデンティティばかりを主張することです。ストレスを感じ、孤独感、欲求不満が強まり、やがては心も荒れて、身体も荒れてしまうでしょう。

こうした幸福感を重視する考えは、今から2700年前のアーユルヴェーダの古典『スシュルタ・サンヒター』の中にすでに書いてあります。だからこそ人類は「温故知新」の考え方を捨ててはいけません。温故知新は「Go back to the future」であり、古いものを見ることで将来の新しい考え方をできるということでしょう。

2元ではなく、3元で考える

古代インドヴェーダの時代には、「宇宙は、3即1構造」、つまり、3つで1つという考え方でした。

しかし、現代では、自分と他人、敵と味方、病気と健康、生と死といったように、2つのうちどちらかという考え方をしてしまいがちで、そうすると、そこには分離が起きて、不安が起こります。ところが、実はもっと深いレベルでは0か1だけでなく、0でも1でもあるという3つ目の領域があることを認識する必要があります。これは、まさに最新の量子コンピューターの理論です。



上馬場和夫先生

医師、医学博士

広島大学医学部医学科卒業後、虎の門病院内科レジデント、北里研究所付属東洋医学総合研究所、富山県国際伝統医学センター、富山大学和漢医薬学総合研究所未病解析応用研究部門、帝京平成大学ヒューマンケア学部・東洋医学研究所を経て、ハリウッド大学院大学 教授、浦田クリニック統合医療研究所 所長、内閣府認証NPO法人日本アーユルヴェーダ協会 理事長、元日本統合医療学会認定統合医療指導医

〈上馬場和夫 最新の活動〉

●寺子屋シャラ(アーユルヴェーダを学ぶ)

<https://sites.google.com/view/terakoyashala/>

●あんしん漢方(漢方をご自宅で実践)

<https://www.kampusupport.com/an shin/>

人の身体も健康か病気のどちらかだけではありません。白か黒かの2つで考えてしまうといろいろなトラブルが起き、心も肉体レベルでも過剰なストレスがかかってしまいます。ほとんどの人はその中間で、どこか少し悪くてどこかは元気です。それがまさに未病なのです。

現代医学をやっている人は、「東洋医学は効かない」と言い、東洋医学をやっている人は「現代医学は薬ばかりだ、副作用がある」と言っていますが、2元で考えるのではなく、一緒にやればいいのです。そういう意味で、東洋医学と西洋医学を融合することはできるはずです。その場合、違うものをうまく統合するには、共通点を研究し理解することが必要です。

両者とも、生命の健康、有益な長寿のための知識を目指しているわけですから、一緒にコラボし、仲良くすることはできるはずです。

自分が自分の主治医に

今、病院は、病気ではない、かといって健康でもない、まさに未病の人たちで溢れています。その未病の人達には、薬や手術といった医療よりも、生き方の智慧が大切でしょう。例えば、風邪を引いたら、うがいをして生姜湯を飲み、背中を擦るなどです。それで治らない時に初めて医者に行くといいのです。このような生き方の智慧とかお婆ちゃんの養生法と昔から呼ばれていたものこそが、未病対策の智慧だと思います。そのためには、自分が自分の主治医となって、すべての人が健康についての知恵を代々伝えて

いく必要があります。WHOもプライマリーヘルスケアのための伝統医学をすすめています。

また、亡くなる2カ月間の医療費が、その人の一生分の医療費の3割程度と言われています。現代医学の進歩により、ずっと寝たきりになる人も多いわけです。大きな費用なのですが、原則として救急隊員や医師は、本人の口から意思表示がない限り、法律的に延命治療をやめることはできません。しかし、現実には、延命治療を拒否する家族が増加しており、問題になっています。

そこで、厚生労働省が事前に用紙に記入して自分の意志表示をしておく「人生会議(ACP)」という取り組みを始めました。横浜もその普及のために「もしも手帳」の配布を始めました。自分の生き方も死に方も主治医である自分自身が決めないといけない時代になってきたのです。

*「人生会議」：もしものときのために、本人が望む医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みのこと



あざみ野での住まい探しは ハウジングセンターへ

あざみ野の人気&掘り出し物件は地元で探すのが一番！
まずはWEBでチェック！



ハウジングセンターあざみ野営業所

<http://hc-azamino.jp>



目的に応じて
検索しやすい

学区も
わかりやすい

契約の流れは
ここでチェック

ハウジングセンターあざみ野西口営業所

<https://www.hc-azamino-nishiguchi.jp>



ハウジングセンター あざみ野営業所

MAP 2

☎ 045-909-6161
〒 横浜市青葉区新石川 1-6-2
リバーサイドビル 1階
営業 10:00 ~ 18:00
休 水曜日
✉ azamino@housing-center.co.jp



ハウジングセンター あざみ野西口営業所

MAP 3

☎ 045-903-6161
〒 横浜市青葉区あざみ野 1-11-1
営業 10:00 ~ 18:00
休 水曜日
✉ nishiguchi@housing-center.co.jp



ハウジングセンター たまプラーザ南口営業所

MAP 4

☎ 045-911-6161
〒 横浜市青葉区新石川 3-15-2
シェモアたまプラーザ 1階
営業 10:00 ~ 18:00
休 水曜日
✉ tamaplaza@housing-center.co.jp



<http://www.housing-center.co.jp/>

本誌の提示で！

引越料金 **20% OFF**

※当社にてご契約いただいた方に限る

2020年2月29日まで有効

田園ラグビースクールで 一緒にラグビーやろうよ！



幼稚園年少の年齢から中学生まで、ラグビーをやってみたいというみなさん。
お子様に日本代表を目指してほしい、強く優しく礼儀正しく育てほしいとお思いの保護者の皆様。
元気な仲間と熱心で温かいコーチがグラウンドでお待ちしています!!

体験は随時受け付けています

体験会もあります。詳しくはHPをご覧ください。



対象学年

幼児（幼稚園年少の歳～）
小学生
中学生も大歓迎！詳細はHPでご案内します。

持ち物

運動ができる服装
運動靴（固定式スパイク可）
帽子、水筒、服の着替え

雨天の場合

中止or実施の判断は当日朝、
HP並びにFacebookにて
お知らせします。

在籍人数255人
(うち女子生徒11人)
平成30年9月現在



神奈川県ラグビーフットボール協会所属

NPO法人 田園ラグビースクール事務局 (担当:宮下)

☎ 045-901-7111 (代) 受付時間(土日の9:30 ~ 17:30)

〒 横浜市青葉区新石川 1-6-2 (あざみ野不動産株式会社内)

✉ info@denenrs.com

🌐 http://denenrs.com/

田園ラグビースクールは創立27年を迎えた東急田園都市線・横浜市営地下鉄沿線の幼稚園～中学生を対象にした少年ラグビースクールです。



本誌の提示で！

スクール体験にお越しの方(お子様)に
記念品を進呈

2020年2月29日まで有効

W杯の各国代表選手も出場するよ！

神奈川県内で観戦できる 「ジャパンラグビートップリーグ2020」

相模原 ギオンスタジアム	1/25(土) 13:00 ~	三菱重工相模原ダイナボアーズ vs パナソニックワイルドナイツ
	2/16(日) 13:00 ~	三菱重工相模原ダイナボアーズ vs NECグリーンロケッツ
ニッパツ 三ツ沢球技場	1/26(日) 13:00 ~	キャノンイーグルス vs NECグリーンロケッツ
	2/1(土) 13:00 ~	三菱重工相模原ダイナボアーズ vs 東芝ブレイブルーパス
	2/2(日) 13:00 ~	リコーブラックラムズ vs NTTコミュニケーションズシャイニングアークス

あざみ野ガーデンズで 寒さや風邪に負けない 体をつくろう!

東急あざみ野ゴルフガーデン



ジュニアスクール生募集中!!

お子さまが、ゴルフを楽しみながら技術の向上とともにマナー・ルール・エチケットなど、基礎から学ぶことのできるスクールです。ご家族でゴルフを楽しんでいただける環境をサポートします。

東急あざみ野ゴルフガーデン

- ☎ 045-901-5211
 ⑤ 横浜市青葉区大場町 704-30
 ⑥ フロント営業
 【月～金】 9:00～21:00
 【土】 8:00～21:00
 【日祝】 8:00～20:00
 ※早朝・深夜営業については、HPまたはお問合せください。
 ⑦ 年中無休
 ※不定期でメンテナンス休館あり

本誌の提示で!
 最新バタマシ
 ¥300のところ **無料**
 1回10分打ち放題
 2020年1月31日まで有効

お得にスクールを始めるチャンス!

本誌の提示で!
 体験料¥500(税別)のところ
**ジュニアスクール
 体験無料!**

※体験いただくには事前のご予約が必要となります。
 ※ジュニアスクールのみ対象のクーポンです。

本誌だけの入会特典

さらに、体験後
 その日中に入会を決めていただくと

入会金
 ¥5,000(税別)

入会登録料
 ¥3,000(税別)

無料!

2020年1月31日まで有効

入会後の特典

レッスン以外でも
 レンタルクラブ、
 シューズがいつでも **無料!**
 手ぶらで OK!
 会員証の提示で
 併設ゴルフショップが **10% OFF!**
 打席料割引あり

ICカード新規作成の当日に、
 ¥5,000ご入金でお得なチケットセットプレゼント

ジュニアゴルファーを応援する、
 “ジュニアメンバー”制度を実施中!

お得なTSS法人会員制度

東急スポーツシステムでは、東急あざみ野ゴルフガーデンの他、フィットネスクラブやフットサルコートもお得に利用できるTSS法人会員を募集しています。個人事業主様、中小企業の福利厚生のご担当者様へ、健康経営に関するご相談もお受けしておりますので、お気軽にお問い合わせください。

〈法人会員へのお問い合わせ〉 東急スポーツシステム株式会社 担当：三城（さんじょう）
 TEL：03-3477-6262（平日10:00～18:00）

東急あざみ野テニスガーデン



<http://www.tennisuniverse.co.jp/school/azamino/>



本誌の提示で!
 通常¥2,000(税別)のスクール体験
 ※要事前予約 ※お1人様1回限り有効
 2020年1月31日まで有効

無料

ダブル
W半額キャンペーン

レンタルバス
3ヵ月無料
 (ラケット、シューズのレンタル)

入会金、初月会費 **50% OFF**

※3ヵ月継続が条件。また、入会登録料¥3,000(税別)は必要
 ※ナイターシングルス・クラブは、入会金100%OFF、初月会費50%OFF

長生きできるスポーツ No.1 はテニス!!

運動不足解消はもちろん、キンダー、キッズのお子さまからベテランの方まで一緒に楽しむことができ、とにかく最高に楽しいスポーツです。ぜひこの機会に始めてみませんか!!



東急あざみ野テニスガーデン

- インドア(カーペット3.5面)
 ☎ 045-909-1500
 ⑤ 横浜市青葉区大場町 705-3
 ⑥ 【月～金】 9:15～22:30
 【土】 7:30～22:30
 【日】 7:30～20:00
 ⑦ HPでご確認ください

- アウトドア(砂入り人工芝9面)
 ☎ 045-905-2051
 ⑤ 横浜市青葉区大場町 704-1
 ⑥ 【月】 9:00～19:00
 【火～金】 9:00～21:30
 【土】 7:30～21:30
 【日】 7:30～20:00
 ⑦ HPでご確認ください

冬のイチ押し商品で 体の内側から健康的に!

「北野エース」は、世界中から美味しいものを取り揃えた食のセレクトショップ。素材にこだわった商品、健康によい商品の品揃えも充実しています!

あざみ野ガーデンズ店の
イチ押しはこれ!



人気商品

参鶏湯キット ¥1,011
 鶏手羽元と水と煮込むだけで、
 薬膳たっぷりの絶品参鶏湯が作れるキット。

ゆずの香り玉ねぎとしょうがの
 万能ドレッシング ¥594
 ゆずの香りと玉ねぎの食感が特徴のドレッシング。
 お鍋のタレなど万能に使えます。



マスカハニーを
 そのまま包み込んだのど飴 ¥648
 1粒あたり500mgのマスカハニーを配合。
 食品添加物無添加の安全なのど飴。



クリスマスのお菓子も
 続々入荷しています!



北野エースフーズブティック あざみ野ガーデンズ店

- ☎ 045-905-1511
 ⑤ 横浜市青葉区大場町 704-11
 ⑥ 10:00～20:00
 ⑦ 不定休(あざみ野ガーデンズに準ずる)



ALLISON HOUSE CAFÉ

AZAMINO 健康・環境・安全がテーマのあざみ野駅前カフェ



寒い季節におすすめ!
体が温まるスイーツ&ドリンクが
登場しました

白玉ぜんざい ¥550

冬の和スイーツがアリソンハウスカフェに登場です。
白玉ぜんざいの甘みが引き立つ塩昆布も添えて。

New

上: 抹茶ラテ (HOT) ¥550

濃厚な抹茶とほどよい甘みのフォームミルクが楽しくて、
ラテアートで目も癒されます。

左下: ほうじ茶ラテ (HOT) ¥550

香ばしさが魅力のほうじ茶ラテは、甘いドリンクが苦手な方におすすめ。

右下: チャイティーラテ (HOT) ¥550

いろいろなスパイスが深い味わいを生み、体を温める
効果が期待できるこの冬のイチオシのドリンクです。

こちらもおすすめ



▲オレンジパイナップル

▲ベリー

左: フルーツ甘酒スムージー (ICE) ¥550
「飲む点滴」といわれる甘酒には、女性に嬉しい健康・美容効果がいっぱい。フルーツが加わって飲みやすい。

右: プレミアムソフトクリーム ¥450
濃厚でしっとりした「紫いも」は、期間限定フレーバー。クッキーとホイップ添えて、ちょっぴりパルフェ仕様です。

美と健康に関する商品や書籍は、ご自由に手に取ることができます。
体験やご購入は、スタッフまで。



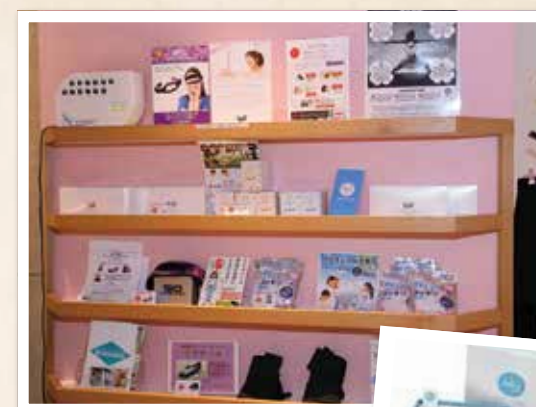
ウルトラーマ 無料体験

超音波マシン「ウルトラーマ」を店内で体験できます。約20分で頭部がリフレッシュします。



腸腰筋ストレッチベルト ラクナール無料体験

ベルトを装着するだけで、
良い姿勢を保つことができます。痛みもなく長時間楽に座っていられます。



ランドリーマグちゃん



予約不要のウルトラーマ体験会

D cafe 開催のお知らせ

D cafe

12/9月, 12/23月

13:00~15:00

ティータイムを楽しみながら、超音波マシン「ウルトラーマ」を体験してみませんか？
詳しくは、店頭スタッフまでお尋ねください。



店内

テラス席

全35席

WiFi FREE



全6席

喫煙OK

ペットOK

ALLISONHOUSE Café AZAMINO

MAP 9

☎ 045-532-6178

📍 横浜市青葉区あざみ野 2-9-13

サンサーラあざみ野 1F

🕒 11:30 ~ 20:00

(L.O. 19:30)

🗓 月曜日



トリップアドバイザーは、世界最大の旅行サイトです。



本誌の提示で!
ブレンドコーヒー

¥50引き

※お一人様1回限り
2020年2月29日まで有効



WEST END カードの提示で!
ドリンク全品

¥50引き

※HAPPY HOUR タイムを除く ※お一人様1回限り
2020年2月29日まで有効



あざみ野の“今”を伝えるポータルサイト

あざみ野STYLE WEB版

西川りゅうじん氏
対談連載の
過去対談もチェック



1 グルメ情報やWebクーポン
などあざみ野エリアの
情報をお届けします



www.azaminostyle.jp

Web クーポン掲載

求人募集検索

ジャンル・エリア検索

駐車場MAP

2 「過去記事データベース」には、
暮らしに役立つ健康・医療情報が満載



オンラインで読める！

あざみ野STYLE

デジタルブック版



日本語



English



中文



未病改善でスマイル

神奈川県では、子どもから高齢者まで誰もが笑って元気に生き生きとくらせる社会の実現を目指し、「食・運動・社会参加」を柱とする未病改善の取り組みを進めています。

詳しくは **未病改善 スマイル** **検索**



未病改善ヒーロー
ミビョーマン



@AZAMINO_STYLE



@azamino_style



最新情報配信中！

●無料で求人広告を掲載いたします。お気軽にお問い合わせください。

その他掲載に関するお問い合わせは、Web またはコチラまで。

【あざみ野STYLE 事務局】 info@pathos-co.com

激増！
青葉区で

振り込め詐欺

被害件数
前年比
6倍

(平成30年1/1～4/13時点)

電話で「お金」「キャッシュカード」「暗証番号」「ATM」の話が出たら、
迷わず110番！