

## P 34

[タイトル] 日本人の体質劣化対策  
提言1

○ 鈴木 裕視

[目的] 主要死因が生活習慣病となって半世紀も経ったが、現代医療では成果乏しく、「終末まで健やか」志向なら希望もてる。その体験を述べる。

[方法] ①バイオメカニクス：立位で重心線記録X Pから股・膝関節力を算定した。②運動器官の痛み対策：含Ca サプリメント、皮膚圧刺激、手技療法（カイロプラクティック・鍼・橋本操体法）、躯幹抗重力筋の強化。③微量栄養素：Ca・Mgと微量ミネラルのバランス化を図り、病態に応じて特効物（S. O. D, Se, Cr 他）を用いる。④鎮痛薬は可及的用いない。

[成績] ①立脚肢の機能は筋力・力学的諸計測値（姿勢）と密接な関係がある。股関節の骨格構造比に性差・個体差大。筋力低下が不良姿勢から機能障害を誘発している。②施術は速効性あるも、治効持続短い。筋力強化は遅効性なるも継続で効果大。腹筋より背筋劣化で脊柱管狭窄接近。③Ca剤は和痛作用がある。増Ca・Mgで健康増進を感じた。スカベンジャー多用で心・血管系障害・炎症々状が改善。軽症例は単純・重症例は複雑な微量ミネラル処方好む傾向にある。超微量ミネラルの安全域狭く、少量の用量変化で逆転し易い。至適微量ミネラル量の個体差大。④サプリメントの好ましくない反応は、医薬品の場合に比べ軽微であり、リスク小。

[結論] 米国の主要死因解析から生活習慣によるものが50%と発表されて久しいが、患者の多くは病に近づく生活習慣を好み、その修正は難しく、現代医学では健康増進を望めない。修正因子のうち、筋力・微量ミネラルを論じた。微量ミネラルの効率的摂取は土壌改良が最良と考えていたが、作物の環境条件から海藻の組み合わせがよりよいかと考える。健康維持に高度の知識・技術不要。半病人は健康人より多くの知識・努力を要し、病人は更に多くを必要とするが、効果少ない。

「予防にまさる治療なし」。