衰えない身体と寝禅の効用

尿測から見た疾病予防・寝禅の可能性
～簡単な日常生活の変化を捉えた養生法とは

難病治療研究会　養生対策班　中村　道紀

ご質問先

フェイスブック

Michinori Nakamura

メールアドレス

michinori.nakamura@gmail.com

※8/27「イーマセミナー受講」とお書き下さい

10月末ころまでご質問回答予定になります

寝禅とは

睡眠を取るため横になる時に
90度側臥位（右か左を下）で寝ます
呼吸と腰痛・膝痛等が無い様に
姿勢を工夫します
呼吸が通ることで様々なメリットがあります

参考動画

【話題作】「寿命の9割は尿で決まる」を世界一わかりやすく要約してみた【本要約】

https://www.youtube.com/watch?v=UK1H8Njzb-M&t=629s


寿命の9割は
「尿」で決まる
堀江重郎
夜、3回以上
トイレに起きる人は
死亡率が2倍！
高血圧、糖尿病、
脳梗塞・心筋梗塞、がん…
たかが尿と侮ってはいけない！
SB新書
毎晩のように
「夜中に１回以上
排尿のために起きる」
夜間頻尿
毎日のように
「日中に８回以上
トイレに行く」
頻尿

密接な関係







膀胱のしなやかさ

血管のしなやかさ

楽伸流寝禅の追加考察その①

楽伸流寝禅では、

〇血管の硬さ

〇血流の状態

〇ホルモンの聞き具合の時間的把握

〇姿勢と頻尿の関係

を診ていきます

まさに尿は人間にもともと備え付けられた
健康診断装置といってもいいでしょう

健康状態を把握

体の老化

尿



楽伸流寝禅の追加考察その②

楽伸流寝禅では、
〇疾病の早期発見
だけではなく、健康でいられること
〇養生の掘り下げ
にも力を入れていきます
解剖学・生理学・心理学の充実した状態
を診ていきます

本日紹介する内容

第一章　自分でチェックできる理想的な尿

第二章　おしっこでわかる病気

第三章　尿活で人生100年時代を生き抜く方法



第一章　自分でチェックできる理想的な尿

わかりやすい尿の異常チェックのやり方を解説

排尿回数　　排尿時間

①排尿時間

②排尿回数

③夜間頻尿



活性酸素

からだの処理能力を超える
活性酸素が生じると、血管をはじめ
体内のあらゆる組織の細胞が
サビてしまうのです

食べ物を代謝[illegible]ルギーをつくるときに
副産物[illegible]る物質です





顔のしわなど、加齢現象と
いわれるものの多くは
活性酸素が原因です

酸化ストレス

活[illegible]

酸化とは
要するに「サビ」です



楽伸流寝禅の追加考察その③

楽伸流寝禅では、

〇酸素水素ガスの使用

〇食品の選択、食事時間、摂取量

〇進捗報告会（お茶会）の活用

等で、継続した改善を模索していきます



「一酸化窒素」

- 膀胱や膀胱の出口の筋肉に柔軟性を与える作用があります

動脈硬化

高血圧

糖尿病

高脂血症

一酸化窒素が足りず、膀胱の柔軟性が損なわれると
膀胱が硬くなり、尿がたまる量も減って
通常より早く一杯になってしまいます

楽伸流寝禅の追加考察その④

楽伸流寝禅では、

〇水の瞑想呼吸法は一酸化窒素の切り札

〇血流と血管状態は美容健康の常識

〇頻尿対策は丁寧に取り組んでいく

〇夜間頻尿は特別な対策も考慮

この辺りがコツです

男性ホルモンの低下

膀胱の血流量 ⟷ 一酸化窒素

じつは、男性ホルモンであるテストステロンにも
膀胱の筋肉を柔らかくする作用があるのです

**男性も加齢やストレスによって
男性ホルモンの分泌が減ることがあります**



楽伸流寝禅の追加考察その⑤

楽伸流寝禅では、

〇男性ホルモンの効きをよくする

〇コンディショニングがカギ

〇ストレス・疲労・職場環境等を評価

〇出来る事から取り組んでいく

この辺りがコツです

体重が増えたり

仕事への意欲が減る

ＥＤ

うつ症状

ほてりや発汗

性欲減退

全身の倦怠感

頻尿



楽伸流寝禅の追加考察その⑥

楽伸流寝禅では、

〇慢性疲労症候群

〇副鼻腔炎・鼻つまり・日中の眠気

〇無呼吸症候群・いびき

〇ED・気力減退・うつ傾向

ここを放置すると脳血管障害や心筋梗塞などのリスクがあがります

太っている人ほどトイレが近い

食べ過ぎによって活性酸素が
増えるということが大きな原因だと
考えられています

活性酸素増加

血流低下

男性ホルモン減少



楽伸流寝禅の追加考察その⑦

楽伸流寝禅では、
〇寝禅ワーク・瞑想呼吸法（姿勢改善）〇楽伸流スクワット（運動療法）
〇血流改善食養生（食事療法）
〇日中夜間行動計画作成（ケアプラン）
この辺りがコツです

低活動膀胱

膀胱の筋肉の力が低下してしまうため
溜まった尿をスッキリ出すことができない状態です

進行すると膀胱の排尿機能が失われ
膀胱はただ尿を溜める袋となってしまいます

細菌が感染しやすく、熱が出たり、結石ができたり、さらに腎臓の機能が低下してしまいます



過活動膀胱

前立腺肥大症

長い間、過敏に
働きつづけた膀胱が
次第に疲れ
筋肉が衰え
本来の働きが
弱っていくから

低活動膀胱

前立腺肥大症では
肥大がかなり
進んだ状態になると
膀胱が低活動に
陥りやすくなります

膀胱へ行く血液が減り
酸化ストレスがかかると
低活動膀胱になるといわれています

低活動膀胱



慢性腎臓病

人工透析



排尿回数をしっかりと数え
正常な範囲におさまっているかを
チェックする癖をつけ
未然に種々の病を
防いでいきましょう




膀胱の排尿機能が低下しても
絶えず血液は腎臓へ流れ込み
腎臓では尿がつくられています
すると、膀胱に尿が入りきれないために、腎臓までも膨らんでしまいます
この症状は「水腎症」と呼ばれ、やがて腎臓の機能低下を招きます

楽伸流寝禅の追加考察その⑧

楽伸流寝禅では、

〇健康養生法は早いほど効果的

〇適切なアセスメント・情報が大切

〇機能低下には特に注意

〇病的な物は早期発見・放置しない

この辺りがコツ

夜間頻尿

①おしっこが多すぎる
②おしっこが濃くならない
③睡眠時無呼吸症候群
④前立腺肥大症



多尿になる原因は単純に「水分のとりすぎ」ですが
それとは別に**糖尿病**が多尿を生んでいるケースもあります

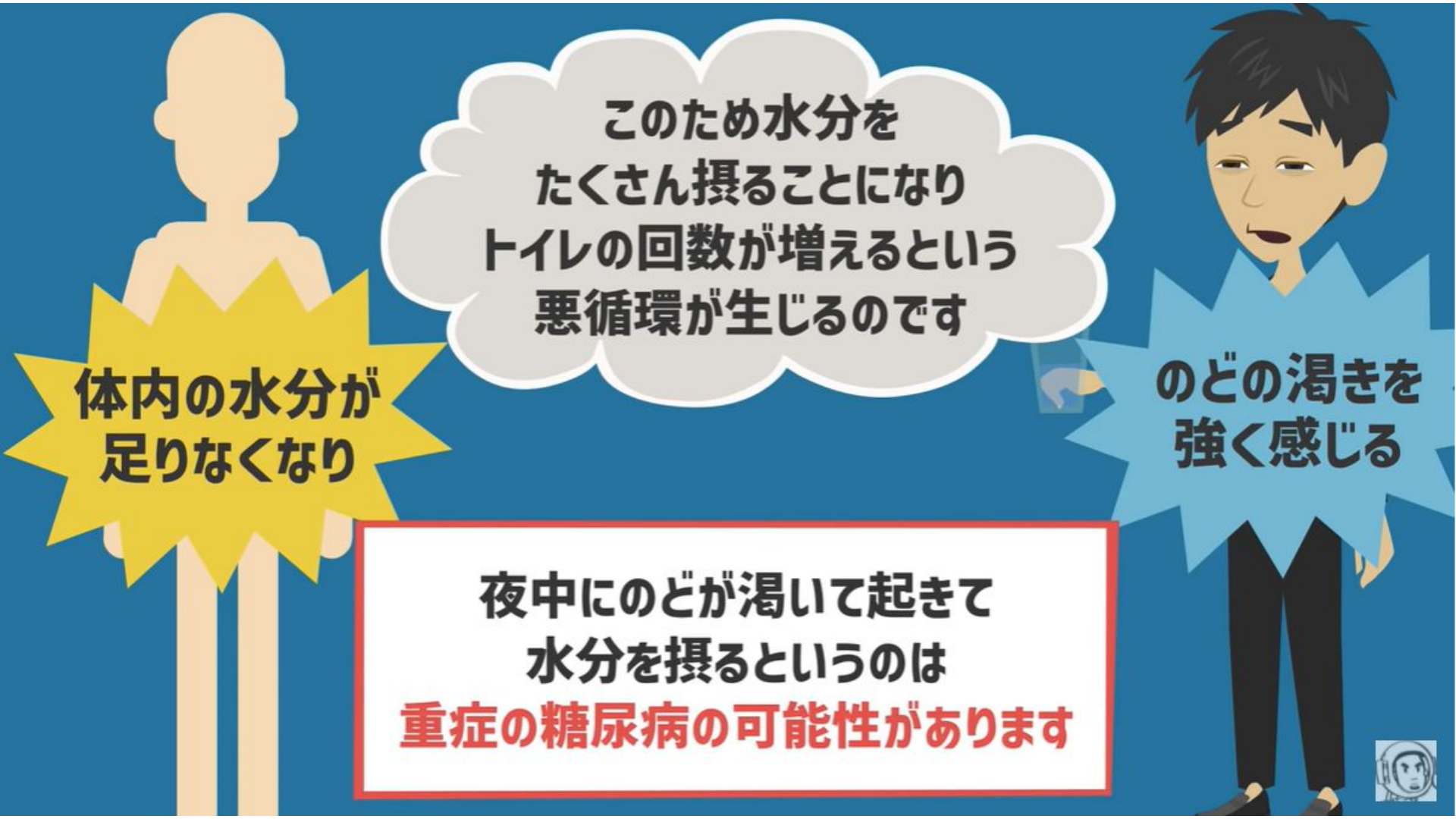


血糖値が高くなる

細胞の水分が血液に引っ張られ
血液の量が増えて
通常より尿量が多くなってしまうのです






このため水分を
たくさん摂ることになり
トイレの回数が増えるという
悪循環が生じるのです
体内の水分が
足りなくなり
のどの渇きを
強く感じる
夜中にのどが渇いて起きて
水分を摂るというのは
重症の糖尿病の可能性があります

楽伸流寝禅の追加考察その⑨

楽伸流寝禅では、

〇水溶性食物繊維のアセスメント

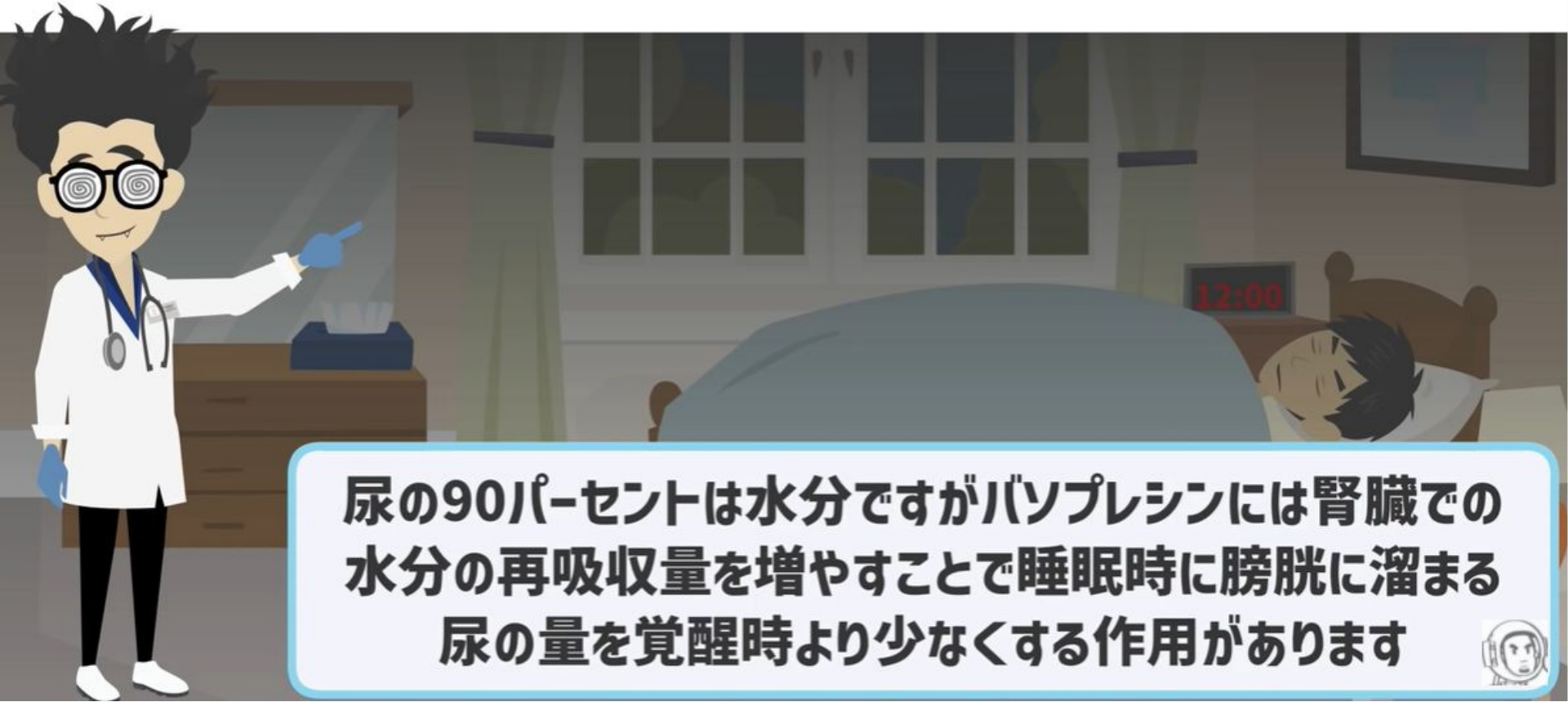
〇夜間は水分摂取やゼリーも可

〇問題の本質は足裏に重みがかかる事

〇起き上がりトイレに行く回数を減らす

この辺りがコツです

通常、覚醒時より睡眠時のほうが尿の回数が少ないのは
眠っている間に「バソプレシン」というホルモンが分泌されているからです



尿の90パーセントは水分ですがバソプレシンには腎臓での
水分の再吸収量を増やすことで睡眠時に膀胱に溜まる
尿の量を覚醒時より少なくする作用があります

楽伸流寝禅の追加考察その⑩

楽伸流寝禅では、

〇バゾプレッシンは体内水分を維持する

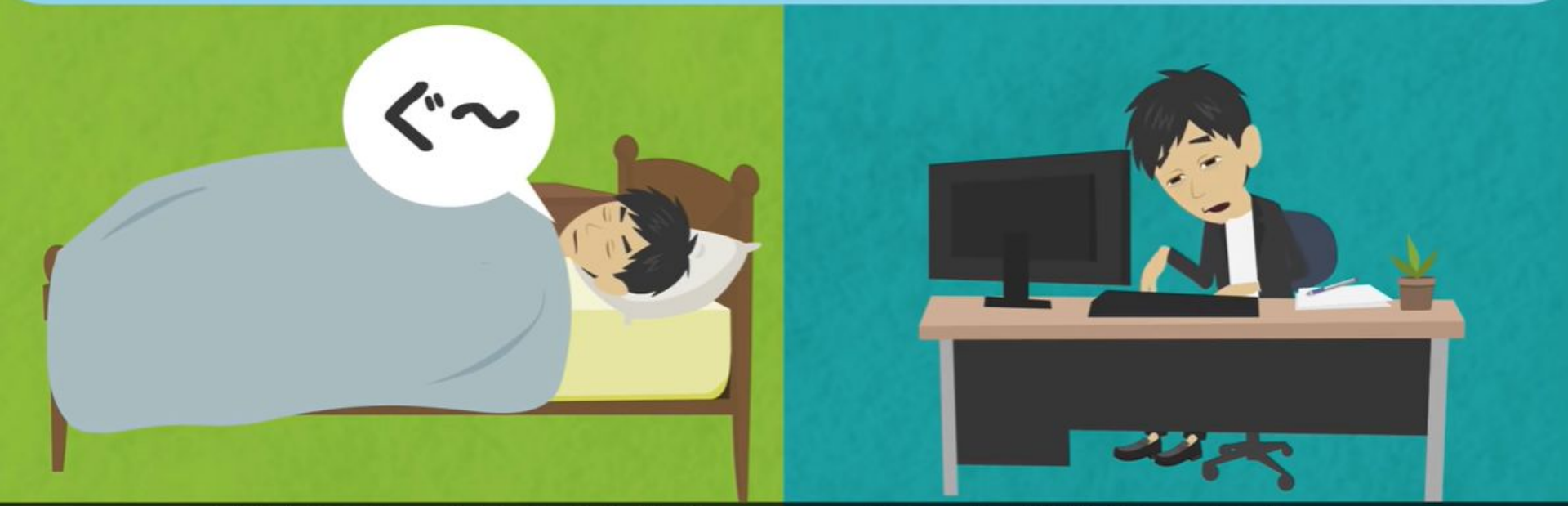
〇水溶性食物繊維で補完可能

〇サプリメントは運動血流水分の歩留り

〇世の中の栄養学最大の盲点

この辺りがコツです

30代、40代で夜中にトイレに起きる人は
睡眠時無呼吸症候群のチェックをおすすめします



睡眠時無呼吸症候群があると、脳の交感神経の高ぶりや
一酸化窒素が減って膀胱が硬くなると同時に、睡眠中に心臓から
「利尿ホルモン」が出るために尿量が増える傾向があります

楽伸流寝禅の追加考察その⑪

楽伸流寝禅では、

〇交感神経を抑える

〇副交感神経優位にする

〇睡眠時の血流を把握する

〇日中活動時も観察は必要

この辺りがコツです

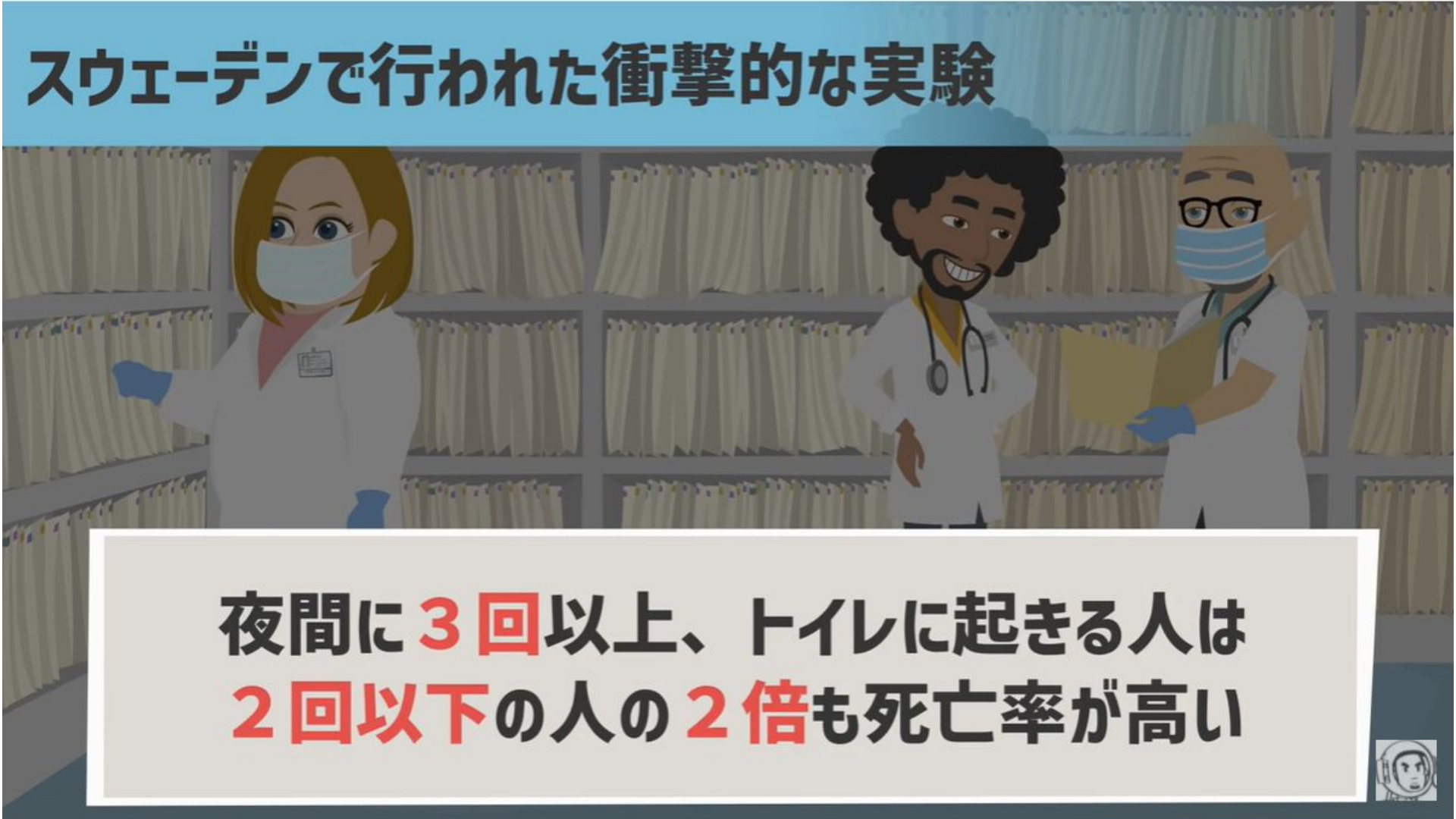
前立腺肥大症も夜間頻尿につながります

- 前立腺が肥大すると、膀胱が交感神経の刺激を受けやすくなって過敏になり急な尿意が起こりやすくなるためです



前立腺がんが夜間頻尿を引き起こしているケースも

スウェーデンで行われた衝撃的な実験



夜間に３回以上、トイレに起きる人は
２回以下の人の２倍も死亡率が高い

肛門エクササイズ

肛門は、座ったままでも動かすことができます

肛門をギュッと５秒間くらい締めて緩める
というのを10回ほど繰り返してみてください

この肛門エクササイズを行うと
間接的に膀胱の筋肉までストレッチされ
膀胱の血行がよくなり、膀胱の柔軟性が
復活することが期待できます

尿道エクササイズ

３～５秒間、排尿を我慢するというエクササイズです

トイレを我慢すると膀胱炎を招きやすくなりますが
トイレに入ったときに数秒間
排尿を我慢するのは有効な尿活といえます

ほんの数秒間でも
膀胱の筋肉がストレッチされることが
「スッキリ出し切る」につながります



体の中で一番大きい太ももの筋肉や、からだの芯の筋肉(インナーマッスル)を鍛えれば
膀胱の柔軟に欠かせない男性ホルモン、テストステロンの分泌を促すこともできま

楽伸流寝禅の追加考察その⑫

楽伸流寝禅では、

〇肛門・尿道エクササイズは出来る時に

〇骨盤底筋のアセスメント

〇お尻周りの違和感は要ボディチェック

〇いちばん重要な取組は「腹圧」

この辺りがコツです

旭川医科大学で行われた研究

高齢者向けの運動教室の参加者を観察したところ
全身運動を続けたことで、前立腺肥大症や
過活動膀胱による残尿感、頻尿、夜間頻尿、
尿意切迫感に有意な低減が見られ、
参加者はクオリティ・オブ・ライフの向上を
実感したというのです





日ごろから運動を
取り入れていきましょう

楽伸流寝禅の追加考察その⑬

楽伸流寝禅では、

〇楽伸流ウォーキング・スクワット

〇楽伸流ストレッチエクササイズ

〇水の呼吸瞑想法・ヒーリング瞑想

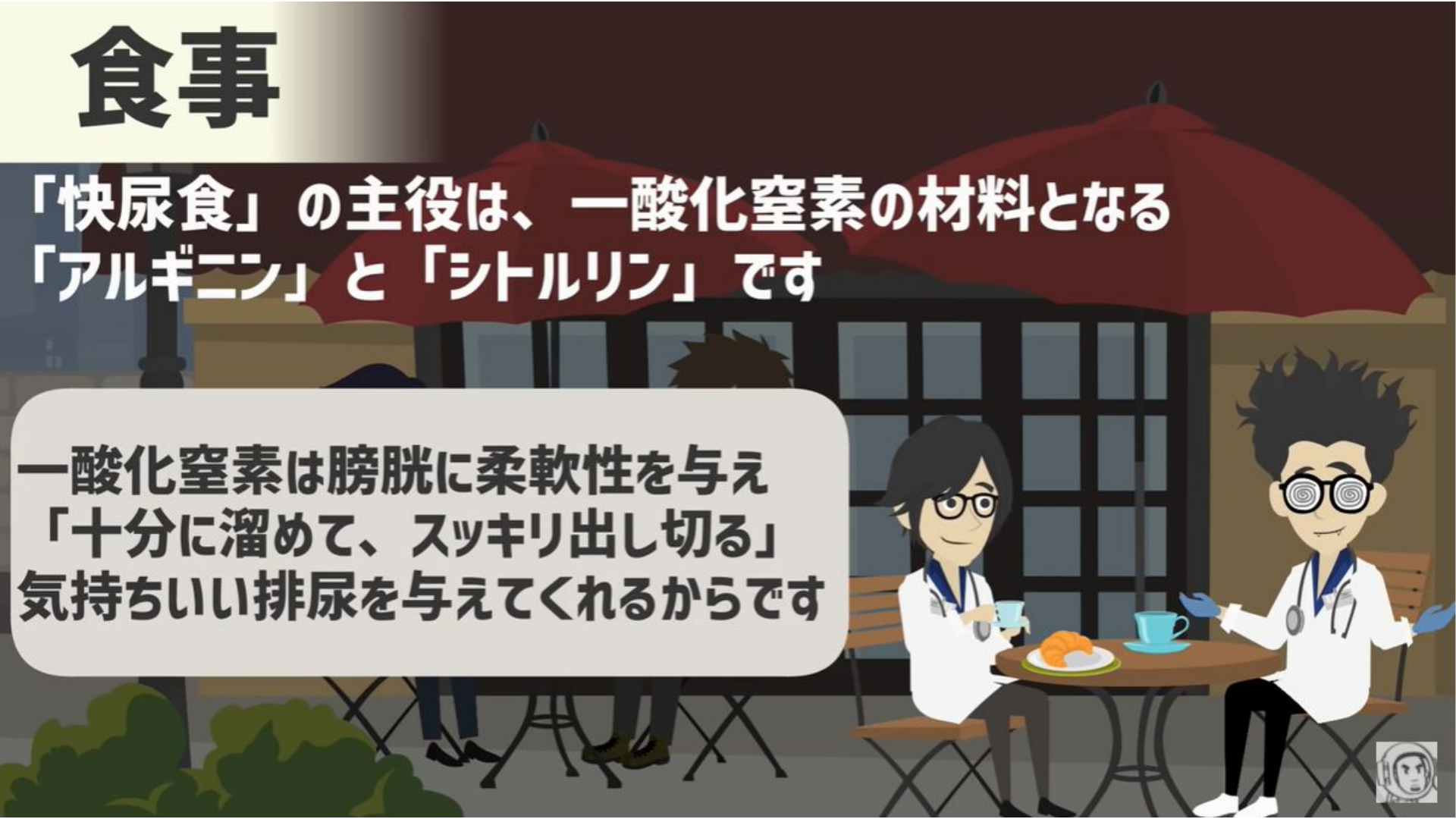
〇座位姿勢の改善

この辺りがコツです

食事

「快尿食」の主役は、一酸化窒素の材料となる
「アルギニン」と「シトルリン」です

一酸化窒素は膀胱に柔軟性を与え
「十分に溜めて、スッキリ出し切る」
気持ちいい排尿を与えてくれるからです



膀胱や血管をしなやかに保つためには
身体をサビから守る必要があります



食べ過ぎを防ぐこと

塩分過多＋糖質過多を止めること

抗酸化食品をしっかりと摂取すること

ウナギ
鶏肉
マグロ
ターメリック

楽伸流寝禅の追加考察その⑭

楽伸流寝禅では、

〇咀嚼と口腔ケア

〇食後の血糖値管理エクササイズ

〇食品の鮮度

〇味覚の確認

この辺りがコツです

医者が教える 食事術 最強の教科書

The Ultimate Guide to Developing Healthy Eating Habits

20万人を診てわかった医学的に正しい食べ方68



ちまたの健康法はウソだらけ!

医学博士 牧田善二 Makita Zenji

仕事・人生のパフォーマンスを最大化する新常識!

- カロリーと肥満は関係ない
- 脂肪は食べても太らない
- 運動は食後すぐがいい

肥満 老化 病気 長寿 集中力 疲労

生化学×最新医療データ×統計データから、医学的エビデンスに基づいた、本当に正しい食事法を1冊に網羅!

ダイヤモンド社

「食の教養」は健康格差社会を生き抜く武器だ!

AGE

ウナギ、鶏肉、マグロの三点は天然の
物であるとおススメされています

ウナギ、鶏肉、マグロ などの肝臓や筋肉に
多く含まれる「カルノシン」という物質は
極めて強い抗酸化力を持っています

ターメリックはウコンで知られるスパイスの一つ

ターメリックの有効成分のクルクミンは昔から
中国やインドのアーユルベーダの医薬品として
用いられており、抗酸化作用や抗炎症作用が
強力であることがわかっています



抗酸化物質がオートファジーを
抑制してしまう可能性があるということを
示した論文が紹介されています

何事も過ぎたるは
猶及ばざるが如し
ということで適量摂取を
心がけましょう

過剰な肉食や糖質制限は恐ろしい病を
引き起こすことがあるのです

血液中の酸を排泄、あるいは中和して
体のpHバランスを保つ機能が備わっています
からだのpHバランスが崩れると
健康を害す一因となるからです

腎臓の仕事です

また腎臓は、酸を中和する重炭素イオン
という物質を血液に再吸収することでも
体のpHバランスを保っています



「酸性の食べ物」をとればとるほど
腎臓は余計に働く必要がある
ということです


酸をどんどん血液に送り込み
腎臓を過労に追い込むようなもの
酸の排出は呼吸でも行われますが
腎臓が疲れはててしまったら
アルカリ性である骨を溶かして酸を
中和するという仕組みも働きはじめてしまう
肉食メインの食生活には
腎機能を低下させ
骨をもろくする危険もあるということです

男性ホルモン、テストステロンの分泌には
糖質が必要不可欠





食事はなかなか結論がでない分野で
もしかしたら将来肉食が最強だった
なんてこともあるかもしれませんが、
現状、イモ類や茶色い炭水化物など
血糖値を上げないような糖質は寿命を長くする
という効果が様々な研究で確認されていますので
過度な糖質制限、肉食を行っているという方は
食事を見直してみてもいいかもしれません





楽伸流寝禅の追加考察その⑮

楽伸流寝禅では、

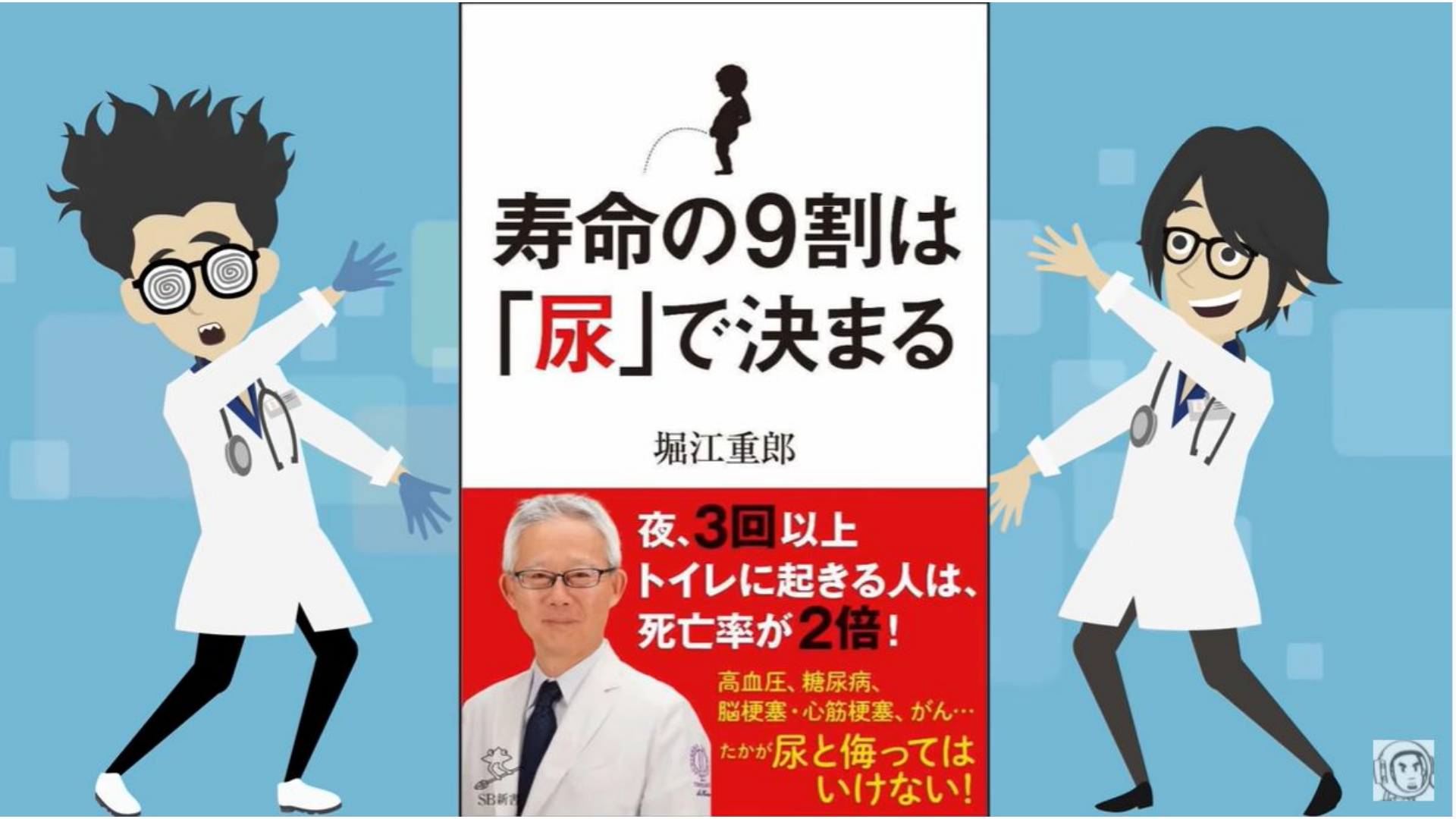
〇尿測と重曹・クエン酸適量摂取を模索

〇糖質制限・肉食メインはアセスメント

〇最適化はサイクルを回すことで可能

〇水分量、摂取方法のアセスも大切

この辺りがコツです


寿命の9割は
「尿」で決まる
堀江重郎
夜、3回以上
トイレに起きる人は、
死亡率が2倍！
高血圧、糖尿病、
脳梗塞・心筋梗塞、がん…
たかが尿と侮ってはいけない！

1.0目次

2.0尿に着目して見えてくるもの（EDの改善他）
3.0尿と血管、身体の関係について
4.0活性酸素を増やさない、一酸化窒素が大切
5.0男性ホルモンにも筋肉を柔らかくする効果
6.0男性ホルモン賦活でED他万病を防ぐ
7.0睡眠時に「バゾプレッシン」が効くことが大切
8.0睡眠時無呼吸症候群も影響がある
9.0対策には食事量と全身運動が大切
10.0血中pHを管理して健康を維持する

2.0尿に着目して見えてくるもの（EDの改善他）

頻尿、夜間頻尿で膀胱や尿道、血管の硬さに気づくことができます。毎日のちょっとした事に注意を向けると、大きな病気の予兆や睡眠の改善、運動の大切さに気付くことができます。体調管理が上手くなることで慢性疲労が治ったり、EDを始めとする様々な症状の改善が生活習慣から見えてきます

3.0尿と血管、身体の関係について

膀胱自体が固くなる。これは動脈硬化の起こり始めと考えられる。膀胱だけが血管の硬さ進むことは考えにくいので、全体の血管も要注意。尿の状態、時間的経過を追うことで様々な身体の状態を知る手掛かりになります。①排尿時間は21秒②排尿回数5-7回/日（それぞれ外れ値に注意）活性酸素＋ー酸化窒素ーが原因③夜間頻尿

4.0活性酸素を増やさない、一酸化窒素が大切

楽伸流呼吸法「水の瞑想呼吸法」はとても有効。鼻呼吸の一酸化窒素だけではなく、口腔内の乾燥予防、副鼻腔内の粘膜に潤いを与えるコンデショニングにも効果があります。午前中の口腔ケアもとても大切で、口腔と鼻腔の炎症などもこまめに刑していくことが大切。

5.0男性ホルモンにも筋肉を柔らかくする効果

疲労・ストレスと密接に関係してきますが、運動と食事、適度な会話などでストレス解消、専門家のコンディショニングや心身のメンテナンス・カウンセリングもとても有効です。いろいろな分野の方たちと連携して自分の「生活の質（QOL）を高める」と決意して下さい。力になってくれる人はいます。

6.0男性ホルモン賦活でED他万病を防ぐ

実は物質や栄養的な物から見るだけでなく

「優しさホルモン」

という捉え方をしています。今病気でなくても、未来にツケを回してはいけません。
ご自愛を大切にして、一日一回、周囲に優しくするとこから始めましょう！

7.0睡眠時に「バゾプレッシン」が効くことが大切

自分の体内ホルモンがどの時間、タイミングで効いているのか、自分でなかなか把握するのは難しいです。私はここで「尿測」という考察を深めました。バゾプレッシンは副交感神経優位時に効くので、その時の類似ホルモンは同じタイミングで聞くと仮定しています。血流が大切ですがそれでも頻尿変わらないときは水溶性食物繊維やビタミンなども工夫して摂取していきます。実は認知症状の改善にもカギになります

8.0睡眠時無呼吸症候群やいびきも影響がある

呼吸の質が低下すると睡眠の質も低下します。長期の臥床は身体機能・認知機能の低下も進みます。側臥位で気道の改善をも模索することでそれらの予防にもなっています。世の中の健康法は穴だらけ、真面に考察されたものはとても少ないですね。楽伸流抜力道は運動時の呼吸機能低下を防ぐ取組が完成するまで無理なことはしない健康にな和の身体操作法です。人に見せびらかすだけで意味無い武道に興味はないです

9.0対策には食事量と全身運動が大切

尿測では全身の血管状態・血流・ホルモンの効きを把握してきましたが、食事は咀嚼・口腔ケア・胃腸の粘膜コンデショニング・食物繊維の質・腸内細菌の働きをアセスメントしてから・やるべき事・やらない方がいい事を一日（一週間）のスケジュールに入れていきます。運動習慣は心理的な効果もありますが、観察瞑想で改善点を振り返ることもとても有効です

10.0血中pHを管理して健康を維持する

肉食だけの偏ると血液が酸性に傾きやすくなるので、糖質制限で注意するのがクエン酸や重曹の摂取等でモニタリングしていくこと。糖質も男性ホルモン・テストステロンの分泌を促すので必要に応じて摂取していく。全体量・摂取時間・一日のバランスを見ながら、週に何回が糖質制限の日など、サイクルを組んで回していくのもおすすめです。内臓疲労の回復で調整するアプローチもおすすめになります。

ご質問先

フェイスブック

Michinori Nakamura

メールアドレス

michinori.nakamura@gmail.com

※8/27「イーマセミナー受講」とお書き下さい

10月末ころまでご質問回答予定になります