



## 話題の健康キーワード

# あなたも未病？ 病気にならないための 健康習慣を知ろう

### 未病【みびょう】とは？

- ◆ 自覚症状はないが検査で異常が見られ、放置すると重症化するもの (西洋医学的未病)
  - 高血圧
  - 肥満
  - メタボリック症候群
  - 高脂血症
  - 動脈硬化
  - 高血糖
  - 骨粗鬆症
- ◆ 自覚症状はあるが検査では異常がないもの (東洋医学的未病)
  - だるい
  - のぼせ
  - 手足のしびれ
  - 食欲がない
  - 肩こり
  - 疲れ
  - 元気がない
  - 何となく調子が悪い
  - 冷え
  - めまい

**★ 放っておくと病気に。早めに病気の芽をつんでしまいましょう。**

日本でも注目を集めている「未病」

未病を放置するといずれは病気に

未病とは中国に古くから伝わる考え方で、病気ではないが、健康ともいえない状態のことをさします。最近ではテレビCMなどの影響で、日本でも注目されるようになり、研究する学者も増えてきています。「もしかして私って未病かも」と思う方も多いのではないのでしょうか？

未病の早期診断と未病に対する自己予防を研究している日本未病システム学会によると、未病には「西洋医学的未病」と「東洋医学的未病」とがあります。いずれの場合も、上のチェックシートのようにすぐに対策をする必要性を感じない状態であるために、何もせずに放っておく人が多いのが現状です。しかし、未病はそのまま放っておいて良くなるということはありません。もしなければ悪化し、自覚症状もあつて検査でも異常が出てしまう「病気」の状態になってしまいます。血圧値や血糖値などの生活習慣病に関する数値は、一つの異常だけで影響を及ぼすというよりも、いくつかが集まって作用し合い、からだの不調をつくりだすもの。いま、症状がないといっても、それぞれの数値が少しずつ悪ければ、いずれは深刻な病気を引き起こすこともありえます。

### 未病の主な原因



※『未病を治そう』劉影・著(講談社現代新書)より

### 未病には生活習慣改善を

では、未病を治すためにはどうしたらいいのでしょうか。

未病医学研究センター代表の劉影の著作『未病を治そう』には、「未病を治すために、中医学の世界で用いる方法としては、心の養生、食養生、運動、健康補助食品の摂取などがあります」と述べられています。

ストレスをためず、規則正しい食生活を心掛ける。一駅分歩くといった無理なく続けられる運動をするなど、身近な生活習慣を改善することが未病予防の第一歩となります。

また、現代の日本人は、多忙だったり、好き嫌いが多かったりと、バランスよく栄養を摂取

することが難しい人が多く、だるい、疲れやすいと感じやすくなるのです。

これは、ビタミン・ミネラルなどの栄養素が不足しているから。不足すると糖質、たんぱく質、脂肪などをせっかっく摂っても体内で十分に働かず、抵抗力や免疫力低下の原因にもなりかねません。健康維持のために不可欠な成分なのです。

### 健康食品も未病改善に期待

そこで、不足しがちな栄養素を摂取するために、健康食品を活用するのも良いといえます。

未病医学の研究者の一人である崇城大学宮田健教授も、未病改善として健康食品の力に着目しており、研究テーマの一つに、ビタミン・ミネラルなど不足しがちな成分をバランスよく含んでいる健康飲料「美露仙寿」を採り上げています。

原因がよくわからないからだの不調は放っておくと未病、さらには病気になるってしまつかも。生活習慣を改善するとともに健康食品を賢く活用しませんか？

## 未病医学の専門家、崇城大学宮田健教授も研究しています

### ビタミン・ミネラルが豊富な健康飲料



100%天然植物から抽出  
一日一本健康維持習慣

『美露仙寿』は天然植物素材のみから抽出した高級栄養濃縮液。人工着色料、添加物、甘味料等は一切含まれておらず、安全管理も徹底。その実力は平成3年の発売以来、総出荷本数4000万本を超えることから裏付けされています。各種アミノ酸やビタミン・ミネラルなども多く含んでおり、小さなお子様からお年を召した方まで幅広い年代に愛されています。



お電話・FAXでの資料請求はこちら  
**TEL: 0120-5931-80** (平日 AM9:30~PM5:30)  
**FAX: 0120-04-5931** (24時間ご利用いただけます。)

1箱(15ml×30本) 定価:18,900円  
2箱目からは20%OFF

株式会社 国際友好交易 〒101-0047 東京都千代田区千代田3-6-1 さんしん・ヒロセビル7階  
TEL: 03-5296-0121 FAX: 03-5296-0128 http://www.meirusenju.jp

# 健康 Salad

www.k-salad.com

2010 No.09  
Winter

Free  
ご自由に  
お持ち下さい

特集 1

## 腸内美人になろう!

●ラクトフェリン ●プラセンタ ●腸からはじめる冷え対策

特集 2

## 花粉症に負けないからだづくり

●花粉症体質にサヨナラ!  
●サルナシパウダー

あきらめないで!

## 頻尿トラゾール

## 冬の薬膳レシピ

長寿日本一 沖縄女性に学ぶ

## 健康のヒトツ

スキンケア  
●美容液ファンデーション  
●冬美白  
●白斑用カバーメイク

