



作家
元国際線乗務員
黒木安馬

【プロフィール】高校時に米国留学後、早稲田大学を経てJAL国際線客室乗務員として30年勤務。世界初の「カラオケ・フライト」や「1万メートル上空・北島三郎機上コンサート」などを実現させる。千葉の自宅は1300坪の山林を開墾してプール、テニスコート、コンサートホール等を手作りする。現在、(株)日本成功学会社長として自己啓発や社員教育で講演中。著書に『ファーストクラスの心配り』、『あなたの人格以上は売れない!』(プレジデント社)、『成「幸」学』(講談社)、『出過ぎる杭は打ちにくい!』(サンマーク出版)、『面白くなくちゃ人生じゃない!』(ロングセラーズ)、『小説・球磨川』(上下巻・ワニブックス)などがある。
E-mail:yasuma@myad.jp URL:http://www.3percent-club.com

21世紀だ！———人生・農業リセット再出発 201

クスリ⇄リスク

ノーネクタイの暑さ対策クールビズは根拠のないウソ情報。タバコは500年間も世界で吸われてきたが禁煙ファッションで科学的根拠のない社会的イジメ対象となった。婦人の毛皮も動物愛護で消滅した。「患者には出すが医者には飲まないクスリ」に、高血圧・糖尿病・花粉症・インフルエンザとある。

国際線乗務員の身体検査では1987年時に高血圧基準値「180mmHg」だったが、いつの間にか50も下げて「130mmHg」になり、クスリを飲まされ続けた。心臓から押し出された血液を毛細血管10万kmで身体の隅々まで送る圧力が血圧、養分を60秒で頭部から足の先端まで重力に耐えて身体を一周させ、入浴で血行が良くなる疲労回復、血圧が下がると病気になる道理だ。

高齢で血管は硬く細くなって高い血圧が必要となる。血圧の高い老人が低血圧の人より体が強く元気で寿命も長い、85歳の高齢者で血圧180以上の生存率が最も高く、140を切る人の生存率は極端に低かったなど、血圧のウソ常識が米国で完全に否定された。塩分の摂り過ぎで高血圧になる人は患者の2%以下と判明した。不要な塩分は尿とともに排出される生理機能があり減塩は意味なし、排出促進にはリンゴやバナナの果物に含まれるカリウムが有効だという。「年齢+90」そのものが根拠不足で、国がやるべき診察ガイドラインを製薬メーカーがウソで基準を下げて高血圧患者が3,700万人となり、莫大な利益を得る。

コレステロール値は低い方が良いというウソ。人体は油できていて常に新しい供給が必須である。油を肝臓で必須コレステロールにして血管から細胞に送る。ブタの脂やタマゴにはコレステロールが多いからタマゴは1日1個、ブタの脂は避けるようにいわれるが、食材からは実は2割だけで、8割は身体内できつられ、タマゴを減らせば不足分は身体内で作る。体温、コレステロール、痛風

の尿酸値、すべて自分の身体が適正コントロールしている。

歩幅が広い人は認知症になりにくい。認知症でない高齢者1,700人を12年間調査し、歩く速度が同じままの高齢者に比べて遅くなった人たちは認知症発症が2倍に、歩幅が狭くなっている人は歩幅が広い人より2.8倍も高くなっていた。

従ってボケ防止対策は⇒横断歩道の白線は約45cm幅だから、横断歩道を渡るときに白線を踏まずに大股でまたぐこと！ うっすらと汗をかく程度に一分間すごい速足で、続いて一分普通に歩く連続運動は、体温も上がって免疫力向上となる！
老後は帽子を被ること、ボケ帽子♪

米国では「肺がん検診」はない！ 早期発見と早期治療がベストとされるがんだが、米国の統計では、肺がんを早期発見して手術した患者のほうが、発見しないより早く死ぬことが分かった。余計な治療をするより、楽しいことを好きなだけやった方が免疫力も上がり、膨大な医療費削減にもなると。国立がんセンターの医療従事者向け資料によれば、「乳製品の過大な摂取が、乳がんや子宮がんなど女性ホルモン依存のがん発症率を上げている。アルツハイマーの根本的な予防は、魚と果物を食べれば認知症発症率が格段に下がる」と。

最近のがん治療は手術よりも放射線治療が主流である。放射線治療は、抗がん剤など投薬の副作用もなく、吐き気や髪の毛が抜けるなどが無い。重粒子線治療は加速器で加速された炭素イオンでがんを狙い撃ちする。イオンが患部に到達した瞬間に放射線を放出し、他に貫通しないのでダメージが少ない。問題は狙い撃ちには熟練を要するので医者の技術度により成功率に格差があること。

ただ、心しなければいけないのは、医者は治療を手伝うだけであって、治すのは自分自身である。万人の医者を超えるのが人体の蘇生力である。