

スキルアップベーシック問題集 (1)



ウイルスと生活習慣と食事を考えてみる

現在コロナウイルスが蔓延しておりますが、重篤な状態になる方がどのような生活をしているのかを少し考えてみましょう。

この様な時に思い出すのは、0-157 が流行り出したときに、『かいわれ大根』が原因だと発表があったのを覚えていますか？

結果はたまたま輸入の豆に0-157 が付着していてかいわれ大根自体や生産業者には関係が無かった。

そして後から生肉から0-157 がたくさん出てきて生食禁止が焼肉店などに出てきましたよね！

今も禁止が続いていると思います。

かいわれ大根はその時に酷い風潮が拡がって売れなくなってしまった。

今回も色々と原因が言われている食材なども出てきているようですが、もしその食材等が男女共食べているなら、コロナウイルスは男女共同じような発生率になる可能性が高いと思います。

ところが、イタリアにしても中国にしてもフランス、ドイツ、イラン、のコロナウイルス死亡者は、イタリアを例にすると死亡性別は、女性10人に対して男性24人と男性の方が2倍ほど多く死亡しているし他の国も男性の方も全年齢で大体2倍の差が出ています。

もしある食品などが、原因になり得るならどうしてこの男女差が出たのですか？

噂の内容が本当なのかしっかり考えてみましょう！

亡くなられた方の疾患については、まず高血圧、心血管疾患、慢性肺疾患、などが挙げられていますが、アルコールもタバコも男性の方がどの国でも数倍～5倍ほど多くとっています。

喫煙者は非喫煙者より人工呼吸器の使用量は約2倍です。

イタリアでは男性の高血圧が女性より多く、中国では血圧が高くて2型糖尿病を持つ人も多かった。

結局のところ、生活習慣病によるところが強く出ているのではないのでしょうか。

イタリアの朝ごはんは、コーヒーにお砂糖たっぷり入れて、ビスケットや甘いパンにジャムやヘーゼルナッツの спреッド をのせて食べている方もいます。

さらにワインはとても飲まれ水くらい安いです。昼はパスタ（生産世界一）やピザに大量のオイルが糖質に入ります。

日本のように、朝からご飯に焼き魚、味噌汁とか考えられません。

このように甘いものや糖質が目立つ食事をしていたら、中性脂肪や肝臓や副腎や血糖値さらに糖化はどうなるのでしょうか？免疫力は期待できるのでしょうか？

今回のことをよく考えて美容にも活かせるようになれば幸いです。

美容とカウンセリング

カウンセリングを何故するのかと考えた時に、必要なのはカウンセリングシートとなりますが、これは『より相手を理解する』『他のスタッフに伝える』等とても有効ですね。

今回のスキルアップの問題は、カウンセリングシートをより深く読み取れるように考えて作成しました。

美容は日焼けをする前に〇〇。

シミになる前に〇〇。

太る前に〇〇。

このように美容は予防が大事になってきます。

治療的なものは、痛みや不快感はその時取れても、また1週間もするとぶり返してしまう事が多いなら、それは根本原因を無視して症状だけとっているだけだと思われます。

腕がうまければ上手いほど、症状が消えて脳はもう治ったと錯覚してしまいます。

結局は前より酷くなったという話をカウンセリング中に聞くこともあります。

根本原因を改善することと一緒にすれば。

- 根本原因+美容
- 根本原因+治療

どちらにも役に立つと思います。

※ 症状を消すことと根本原因を改善する事は違いますので注意が必要です。

まず人の命にとって大事なものは何か？を考えてみましょう。

食事はどうですか？

食事を抜いても水があれば遭難した方が1ヶ月くらい生きています。

水はどうですか？

3日飲まないで死ぬ危険性も出てきます。

空気はどうですか？

3分も呼吸が出来ないと死ぬ危険が出てきます。

e⁻（電子）はどうですか？

電子が無いと人は10秒ももたないかもしれません。

このように細胞が耐えられる時間はそれぞれです。

まずは、この流れをベースに考えていかないと細胞を正常化させるとか筋力をつけるとか、ダイエットをするとか、お肌を綺麗にするとか、美容や治療には色々ありますが、今までの経験上なかなか上手くいきませんでした。

美しい皮膚をつくったり丈夫な骨をつくったり脂肪をエネルギーに変えたりするにはどうしたらいいのでしょうか？

スキルアップ問題

貧血の型

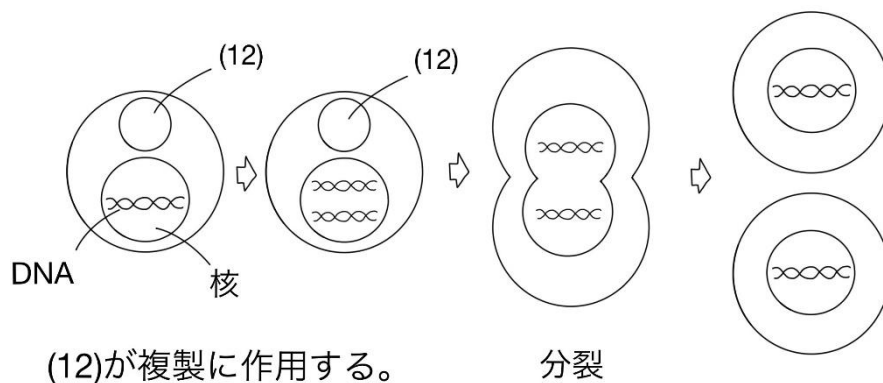
- ① 貧血の症状には ((1)) の減少によるものがあります。
その場合顔色は青白くなるが黄色人種では黄色っぽく見える場合があります。みかんの食べ過ぎと混同しないようにしましょう。
- ② また貧血には ((2)) の供給不足によるものがあります。
((2)) 不足を起こすといろいろな症状が出やすく、代表的なものには頭痛、疲れやすい、耳鳴り、めまい、こむらがり、心臓が動悸を起こす等があります。
- ③ 朝の朝礼時にめまいを起こすことがあります。そんな時は、低血圧であったり脳の ((3)) が弱かったりします。
このことを ((4)) といいます。
- ④ ((1)) は骨の骨髄でつくられますが、増血をするうえで必要な栄養素があります。
まず ((5)) ですが、この食品中に含まれる ((5)) の栄養素には2種類あり、水に溶けやすい ((6)) と胃酸で分離してからビタミンC等の還元作用で吸収され易くなる ((7)) があります。
((6)) は肉類に多く ((7)) は野菜や海藻類などに多く含まれています。
- ⑤ (1)をつくるためにはまず肝臓の ((8)) を運ばなければなりません。その時に血液中のトランスフェリンという(5)専用の船に荷下ろしをします。
その荷下ろししてくれるのが、 ((9)) を含んだ
((10)) という引越業者のようなものが必要です。
この引越業者の(9)を含んだものが不足すると ((11)) 貧血という病気になります。

⑥ その次に(8)から取り出した(5)を血液中のトランスフェリンという(5)の輸送タンパクから骨の骨髄に(5)を再度降ろさなければなりません。
その時も (10) という引越業者に(5)を降ろしてもらわなければなりません。

⑦ 骨髄で(1)をつくりますが、主成分は(5)を含んだヘモグロビンです。
もし(5)が少ないとヘモグロビンが十分につくられず(1)は小さくなってしまいます。
これを小球性貧血と呼びます。
これでは効率よく酸素が運べません。

⑧ 造血作用とは(1)を沢山つくるということなので、細胞分裂をすることになります。
分裂に必要な栄養素は ((12)) という栄養素で、これが少ないと傷も治りにくくなったり、食物中の脂質を代謝出来なくなったり、味覚がおかしくなったり、成長障害になったり、性線発育障害、脱毛、皮膚炎等様々な欠乏症になります。

通常商品に (12) をシャンプーに入れたり、軟膏に入れたりします。



⑨ DNA の合成、複製には ((13)) と ((14)) が必要です。
この2つでDNA の合成に必要なテトラヒドロ葉酸を生成します。
どちらか一方が不足するとテトラヒドロ葉酸の生成が減ってしまいDNA の合成がうまく行われず造血機能が落ちてしまいます。
(13) と (14) が欠乏のままつくってしまいますと1つが大きくなり大球性貧血になります。

このように栄養素の面で最低でも5つが挙げられます。
ただし、栄養素にはバランスが必須で多過ぎると他の栄養素が吸収障害を起こす事があるので、サプリメント等で摂取する時は、特に注意が必要です。

⑩ 下記の『 』中から () に当てはまるものを選んでください。

『種子、野菜、海藻、魚、魚介類』

(5)の栄養素は食物中の ((15)) と ((16)) に多く含まれている。

(9)の栄養素は食物中の ((17)) と ((18)) に多く含まれている。

(12) の栄養素は食物中の ((19)) と ((20)) に多く含まれている。

(13) の栄養素は食物中の ((21)) と ((22)) に多く含まれている。

動物性タンパク質を食べていない方も不足しやすいです。

(14) の栄養素は食物中の ((23)) と ((24)) に多く含まれている。

極端な偏食やアルコールの多飲でも不足しやすいです。

⑪ この方の貧血の原因を食事の内容から挙げてください。

食生活チェックシート

表 1 以前、食事内容を変更したことがある場合は、 1ヶ月前の食事量 × 現在の食事量 ○ でチェックしてください
食べ物の量が、多い少ないに関係なくチェックしてください

食べる回数	食べる回数					
	毎日	2日	3日	1週間	1ヶ月	なし
緑黄色野菜、色の濃い野菜 <small>葉物のうち2種類以上の場合はのみ、量が少ない場合はひとつだけ記入してください</small>			○			
淡色野菜、色の薄い野菜 <small>葉物のうち2種類以上の場合はのみ、量が少ない場合はひとつだけ記入してください</small>		○				
大豆、大豆加工食品 <small>豆腐、納豆、味噌汁など</small>			○			
海藻類 <small>ワカメ、ひじき、のりなど よく食べる魚の種類の数()</small>			○			
魚、小魚 <small>しらす、いわし、さんま、鯖など よく食べる魚の種類の数()</small>			○			
果物 (缶詰は除く) <small>りんご、みかん、ぶどうなど よく食べる果物の種類の数()</small>	○					
しいたけ、きのこ類			○			
かけた数の合計	×10	×5	×3	×2	×1	×0
合計	/	/	5			
合計	30					

表 2 当てはまるところに ○ を入れてください ひと口でも食べたらチェックしてください

食べる回数	食べる回数					
	毎日	2日	3日	1週間	1ヶ月	なし
パン、ドーナツ、ケーキ、カステラ、クッキー、ビスケットなど	○					
チョコレート、キャラメル、飴、ドライフルーツ、チョコレート菓子など			○			
まんじゅう、ようかん、和菓子				○		
スナック菓子、ポテトチップス、おかし、ピーナッツ (塩味以外)			○			
清涼飲料水 (スポーツドリンク含む)、サイダー、ジュース			○			
コーヒー、紅茶 (ノンカフェイン以外) 量 (杯)	○					
ハム、ウインナー、市販のハンバーグ、ちくわ、はんぺん			○			
インスタント麺、インスタント食品、加工食品 (冷凍物など)				○		
牛乳、乳製品、ヨーグルト、チーズ、アイスクリーム	○					
かけた数の合計	×10	×5	×3	×2	×1	×0
合計	3	4	/	/		
合計	55					

表 1 の合計 30 点 - 表 2 の合計 55 点 = 25 点

表 3 当てはまるところにチェックを入れてください

1. アトピー、鼻炎、喉痛の症状が一年を通じて出ることはありませんか たまにある <input checked="" type="checkbox"/> たまにある <input type="checkbox"/> ない <input type="checkbox"/>	5. 便秘になることがありますか ない <input type="checkbox"/> 2日 <input checked="" type="checkbox"/> 3日 <input type="checkbox"/> 4日以上 <input type="checkbox"/>
2. イライラすることは多いですか ある <input checked="" type="checkbox"/> たまにある <input type="checkbox"/> ほとんどない <input type="checkbox"/>	6. 胃もたれ、胃痛、胸焼けなどを起こしますか 起こす <input checked="" type="checkbox"/> たまに起こす <input type="checkbox"/> おり起きない <input type="checkbox"/>
3. 朝、起きられないことがありますか ある <input checked="" type="checkbox"/> たまにある <input type="checkbox"/> すぐに起きられる <input type="checkbox"/>	7. 炭酸水を飲みますか (アルコールを含む) 飲好 <input checked="" type="checkbox"/> 飲まない <input type="checkbox"/>
4. 寝られないことがありますか ある <input checked="" type="checkbox"/> たまにある <input type="checkbox"/> ない <input type="checkbox"/>	8. 硬い食べ物 (ナッツやせんべい) を好みますか 好む <input checked="" type="checkbox"/> 好まない <input type="checkbox"/>
	9. 変わった匂いに敏感ですか 臭に敏感 <input checked="" type="checkbox"/> 臭に不敏感 <input type="checkbox"/>

http://hins.jp