

# 健康真話

## カストロ岡牧子の

### たかが「おなら」と侮るなかれ



「おなら」自体は自然現象ですが、その原因が問題です。サツマイモのように食物繊維の多い食べ物を食べると、おならが出るようになります。おならは、一日に何回も出たり、膨満感で仕事に集中できなくなったり、チクチクお腹が痛んだりする悪玉菌の存在理由

「おなら」自体は自然現象ですが、その原因が問題です。おならの先には、便秘や下痢といった症状を伴う病気がありますが、これらの根本原因は腸内細菌叢のバランスの崩れです。臭いおならの正体は、悪玉菌の増殖です。この悪玉菌の増殖は、腸の「クリーニング」です。つまり、悪玉菌であつても、私たちの健康維持には欠かせない存在なのです。

では、おなら、下痢、便秘など、私たちに不都合な症状を引き起こしながらも、クリーニング・クルーとして

の悪玉菌増殖が必要となる理由は、血中の重金属のレベルが高いことが原因の一つです。また、過敏性腸症候群、大腸がんなどの消化器系の病気や、不安障害、不眠症、うつ病など、西洋医学では心の病とされるものも、実は、体毒総量の増加による悪玉菌の増殖が原因なのです。多くの皆さんは、酷い便秘が原因の頭痛になった経験があるでしょう。人間の体は頭の先から足の裏まで、一つのチューブのようなものです。腸で発生した毒ガスが脳に達するよう、想像に容易いことでしょう。プレインフォグやイライラ、慢性的な疲労や片頭痛などは、体内に発生した毒ガスが「おなら」として外に出されず、血管を通じて脳に達し、脳内の化学物質のバランスを崩し、脳の機能がダメージを与えることが原因です。

たかが「おなら」、されど「おなら」。おならを侮るなかれ。カストロ・岡牧子・米国内科専門医、GAP認定食事療法士、フェリス学院大学卒業。Natura Healing Artists 創業者兼代表。NaturalHealingArtists.com

# 古典ヨガと心臓を 労る瞑想法を解説

マイベストプロ 中里えみこさん



ニューヨーク日系人会（JAA）が主催する第14回サクラ・ヘルス・フェアでライオンズ大学・大人の教養講座シリーズのオンライン講演会（企画・NY日系ライオンズクラブ、協力・マイベストプロ、マイイベントUSA）が開催された。その中で、座学や呼吸法、肉体的練習などが融合されている古典ヨガのインストラクターで、鎌倉古典ヨガ教室を主宰する中里えみこさんが、ヨガの修習で日常を好転する「人生を豊かに生きる実践指導」と題して人生を楽しむためのヨガを、今回のニューヨークで開催されたハイブリッド講座でレクチャーした。

心と身体もスッキリ！イスを使って簡単にできる古典ヨガと心臓を労る瞑想法を動画でレクチャーした。

「ヨガは心身を整えてい



くもので、外出するにも疲れにくい肉、気分をよくなる効果がある」として、全身をゆったりとつかり動かして瞑想する方法、ゆったりと呼吸する実践方法を紹介した。今回は、椅子でできる練習を解説した。椅子がぐらつかなように確認して、椅子の3分の2ほどに座って、腰骨をたて、お尻の肉を後に引っ張り出して、坐骨が足の裏だと思つて背骨を伸ばして座る。その時腰が反りやすいのでおへそから下のあたりを引き込むように座り、など動画を使って、秘訣をアドバイスしながら足の指、手の指をグーパーする運動のやり方を指導した。ニューヨークでもヨガは人気。椅子に座ってできるヨガや瞑想方法など参加者が楽しんで経験できたようだ。講座の視聴の申し込みはJAA事務局・電話212・840・6942、後日視聴URLを通知する。

東京都立西高等学校  
同窓会米国支部

同窓生  
会員募集

nishi-doso-usa@hotmail.com

# パンデミック後の 心身の健康管理

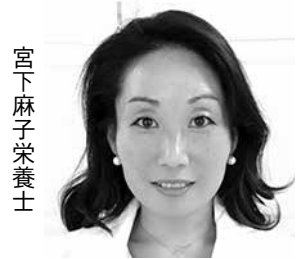
日本クラブ・オンラインセミナー



松本隆志医師



加納麻紀医師



宮下麻子栄養士

■松本隆志医師 東京医科歯科大学卒業後、マウントサイナイ医科大学ベイスラエル病院精神科にて精神科専門医研修を修了。現在同大学精神科教授。

■加納麻紀医師 コーネル大学、マウントサイナイ医科大学卒業。内科専門医及び小児科専門医。米国日本人医師会副会長。二児の母。

■宮下麻子栄養士 米国登録栄養士、ニューヨーク州栄養士。コロムビア大学教育大学院、栄養教育プログラム修士号取得。

2年以上続いたパンデミックの後、医学的および精神的な観点から、多くの人々の全般的な健康状態が悪化した。その状態から脱却し、元の健康を取り戻し維持するにはどうすれば良いのかをテーマにしたオンラインセミナーが6月2日（木）午後7時から8時まで開催される。ゲストスピーカーは米国人日本人医師会の松本隆志医師、加納麻紀医師、宮下麻子栄養士の3名。

セミナーでは加納医師が定期的な検査と免疫検査、腸内視鏡検査、マンモグラフィーなどの検査結果を基に、健康状態を評価し、適切な健康管理の方法を紹介する。またメンタルヘルスの重要性についても詳しく解説する。参加費は無料（任意でプロントワーカールエクトへお弁当プロジェクト）。

参加申し込みサイト  
[https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN\\_](https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN_)



インタビューに答えるグルバークさん(撮影時以外はマスク着用)

# PCR検査出張サービス 企業の利用も増加

日本の入国制限が6月から緩和されるのに伴い、日米間の旅行者数の増加が見込まれている。ニューヨーク市内で企業や個人への出張出張で日本帰国のPCR検査を始めたラピッドテストNYC創業者のマーク・グルバークさんに同社のサービスと海外渡航PCR検査の動向について聞いた。

「大勢の顧客がクリニックスに来るのを恐れ、プライベートなサービスを求めていることが分かった。急な帰国、検査所まで出向く時間がない人、VIPなどの間に便利な出張出張検査が大変好評で、映画やテレビドラマ、雑誌の撮影現場に出向くことも多い。ウエストチエスター郡ライヤロングアイランドのハンブロンまで出張訪問したこともある。日系企業からは、会社で一括で団体検査したいという訪問検査依頼の問い合わせもきている」と言う。同検査所では、日本国内に必要な所定フォームの作成から60分以内で日本政府が求めているRT-PCR検査証明書を発行する。

「医療機器が揃っているので、早い検査結果がその場で出る。医療機関なのに

**マイケル・ダン法律事務所**

コネチカット大学ロースクール(J.D.) / 東京大学大学院(法学修士号) 米国移民法弁護士協会会員

**移民法専門** 日米で20年以上の経験 日本語で直接ご相談ください

E・H・I・L・O等各種ビザ、グリーンカード、市民権など

Tel: 646-546-5342 (日本語直通)  
E-mail: nihongo@michaeldunnlaw.com

450 Lexington Ave., WeWork 4F, New York, NY 10017 • www.michaeldunnlaw.com

**印刷物、セールスプロモーション用品**

のことなら何でもお問い合わせください

**kkobo** [kkobo.com](http://kkobo.com) • [kkobo@me.com](mailto:kkobo@me.com)

New Jersey州で移民法のことなら **NPZ弁護士事務所**

VISASERVE Nachman, Phulwani, Zimoveak Law Group, P.C. Immigration and Nationality Law

グリーンカードや就労ビザ、その他さまざまなビザサポートを行っています。

(代表): 201-670-0006 / [info@visaserve.com](mailto:info@visaserve.com)

日本人スタッフが適切に対応致しますので安心してご相談下さい。

Mina (日本人スタッフ): 201-670-0006(ext.112) / [mina\\_kosuge@visaserve.com](mailto:mina_kosuge@visaserve.com)

ニュージャージーオフィス(2拠点) ニューヨークオフィス

VISASERVE Plaza 487 Goffle Road Ridgewood, NJ 07450 907 Route 202 North Raritan, NJ 08869

108 W 39th Street 8th Floor, Suite 800 New York, NY 10018

ニューズレターご希望の方は、TEXTで22828へ「NPZLAWGROUP」と送信してください。

website: [www.visaserve.com](http://www.visaserve.com)

**加藤恵子 法律事務所** Law Office of Keiko Kato

●移民法 [E, H, I, L, Oなどの各種ビザ及び永住権]  
●会社法 [会社設立、運営、NPO設立含]  
●芸術に関する法 [著作権、契約]

当事務所では、クライアントの立場にたち、それぞれのケースに合わせた確かなアドバイスとビザ取得のお手伝いを致します。特に、O-1ビザについては、過去5年間で約500件を超える申請のお手伝い、並びに取得の実績を誇っています。

加藤恵子 **法律事務所**

●米国移民法弁護士協会所属  
●エンターテイメント・スポーツ法弁護士委員会所属  
●Alliance for Business Professional Services所属

Phone: 1.212.541.3720  
Fax: 1.212.541.3944  
E-mail: [kkatonyc@earthlink.net](mailto:kkatonyc@earthlink.net)  
590 Madison Ave. (IBM Bldg.) 21st Fl New York, NY 10022