

冒険家・三浦雄一郎さんもやっている！  
**健康ホルモンの活性化**  
**男性ホルモン療法**



- ・ 医療法人 健身会 理事長
- ・ 南越谷健身会クリニック 院長

周東 寛

生活習慣因子の影響

60歳から  
はじめる  
健康法

体がサビてボロボロに……

**酸化体質**  
で

**死ぬ！**

周東寛著

一方的に治療を受けているだけではダメ！  
体がサビる生活習慣を徹底的に改める

**サビない体をつくる3つの習慣**  
食習慣&運動習慣&毒素排泄習慣

生活環境因子の影響

Dr. 周東の

**生活環境病**

その実態と対策

医学博士  
周東 寛 著

家庭用日用品は化学物質に気をつけよう！

生活環境がストレスを生む！  
食品添加物・農薬・室内空気汚染・電磁波・騒音・紫外線・放射能・PM2.5

いま「生活習慣病」から「生活環境病」へ  
健康は人一人暮らしでつくってほしい。新しい健康法へ

南越谷健身会クリニック 周東 寛

長い期間をかけて  
**糖尿病体質**はつくられてしまう

- ・ 食生活
- ・ 運動生活
- ・ 環境の影響
- ・ 社会現象
- ・ 現代文明化

糖尿病体質をつくる糖尿病習慣

- ・ 多飲酒
- ・ 多糖飲食
- ・ 多甘飲食
- ・ 多飲多食
- ・ 運動不足
- ・ だるくて動かない
- ・ ストレスが多い
- ・ 喫煙
- ・ 不眠症
- ・ 睡眠時無呼吸症候群
- ・ 抗精神薬を服用
- ・ 肥満
- ・ サルコペニア
- ・ 肥満サルコペニア...etc

遺伝因子の影響 30%

生活習慣因子の影響 30%

生活環境因子の影響 40%

生活習慣因子の影響

ストレス  
飲食過多  
(多飲酒を含む)  
運動不足  
睡眠不足  
過労働  
喫煙  
外傷  
感冒

生活環境因子の影響

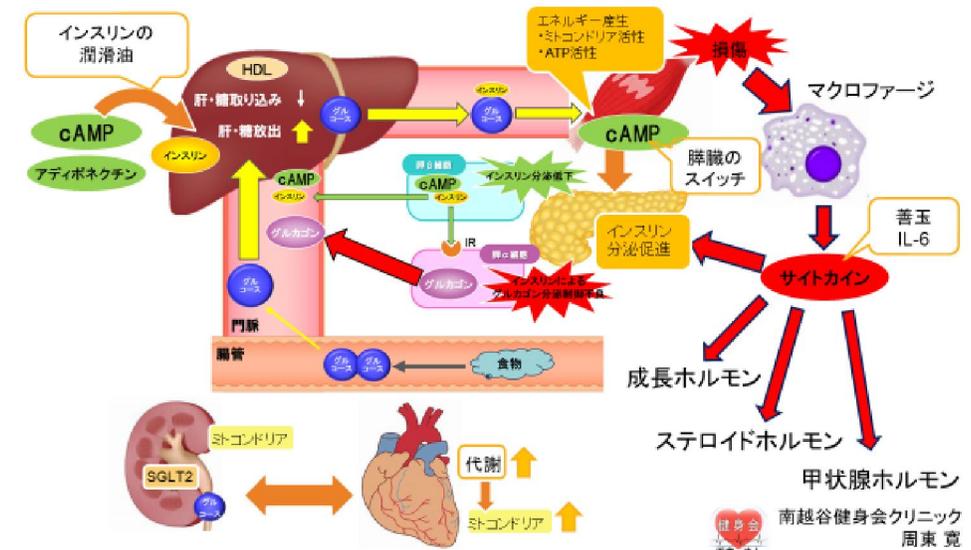
化学物質  
喫煙  
飲酒  
細菌感染  
ウイルス感染  
(感冒を含む)  
外傷  
汚染

南越谷健身会クリニック  
周東 寛



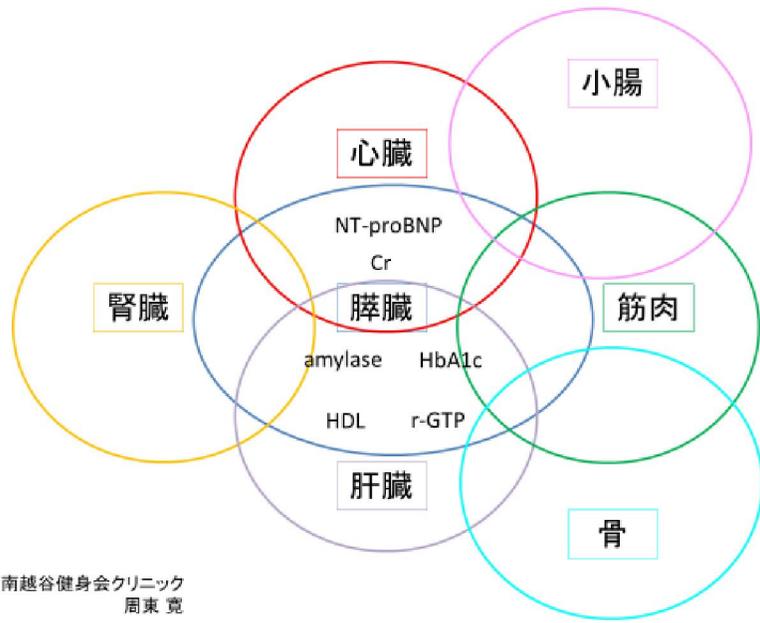
【目的】

2型糖尿病患者における、「内臓のネットワーク」を明らかにする為、  
当院のDM患者の臨床検査値を後ろ向きに解析し、その関係性を探索した。



南越谷健身会クリニック  
周東 寛

# 心-腎-脾-肝-筋 連関



5. 例えば、

- a) 心臓と腎臓の連携プレー
- b) 全身の酸素濃度と腎臓のエリスロポエチン
- c) 肝臓と脾臓
- d) 脂肪組織細胞

↳ 褐色脂肪細胞  
白色脂肪細胞

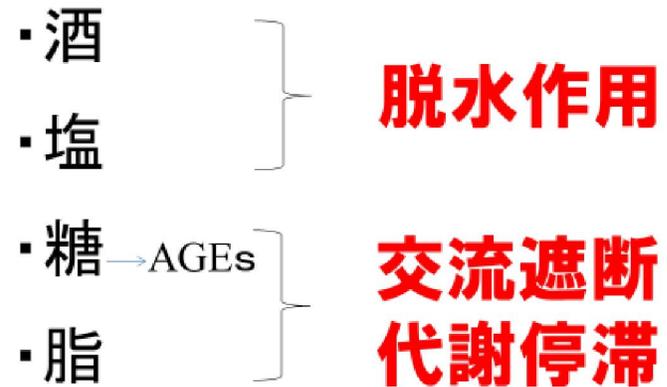
↳ 視床下部との連携

- e) 筋肉からのホルモン ⇒筋力
- f) 骨のエッセンス ⇒骨力

6. 酸素 —— 空気  
水素 —— 水分  
活性酸素と筋肉

1. 体は60兆個の細胞で構築されている。
2. 臓器と臓器はネットワークを組んでいる。
3. 各臓器は連携しあってお互いに助け合っている。
4. 各臓器がホルモンを出し、サイトカインをも通じて、さらにエッセンスやメッセージなどを通じて連携し、助け合っている。

## 漬物現象 ～ミイラ物質に～ (SMP)



個人差はあるが、  
量が多いと体細胞が漬物になる

# つくだに現象

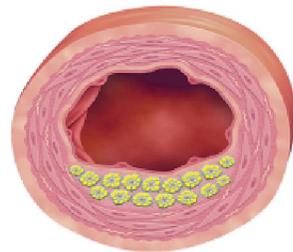
常に高血糖にさらされていると、  
血管内皮も、血漿タンパク質も、  
いわばつくだに状態(糖化状態)となる



**ミイラ物質 (SMP) ...** (Slow-Mummy-Products)

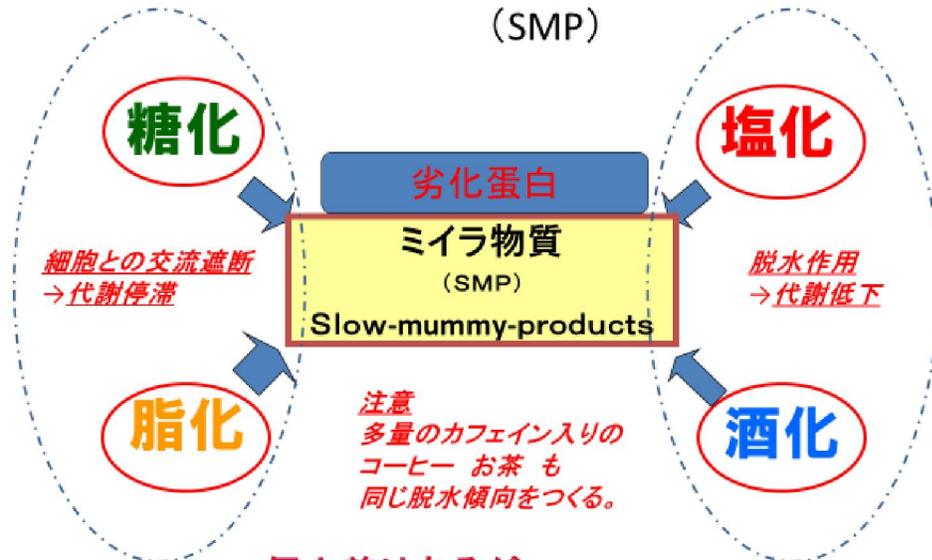
- 糖化蛋白
- 脂化蛋白
- 塩化蛋白
- 酒化蛋白

再吸収糖である酸化糖が多くなると、  
糖化蛋白が増加 ⇔ つくだに現象



血管内皮細胞  
糖化されて → 細胞活性低下

## 漬物現象 ~ミイラ物質に~ (SMP)



個人差はあるが、  
量が多いと体細胞が漬物になる

# アルコール摂取による脱水について

## ①アルコールによる利尿作用 抗利尿ホルモンの分泌を抑制

この利尿作用は、血液中の抗利尿ホルモン(バソプレシン)の分泌を抑制することで生じる。この利尿作用は脱水症状が発生することがある。

また、飲んだお酒の水分が吸収されるまでにタイムラグがあるために、血液中に蓄えられている水分から排出される。

よって、お酒を飲んでいる最中に体が脱水状態になるという現象が起こってしまう。

## ②アルコールの細胞に対する作用 浸透圧のバランス

アルコールを多量に飲むと、体内での水分分布状態が変わる。

アルコールが細胞外に大量に存在すると、浸透圧のバランスが崩れ、細胞内水分が細胞外へ移動する。

よって、細胞外水分(血管内や組織間の水分)は増加し、細胞内水分は減少し、細胞において脱水状態が生じる。

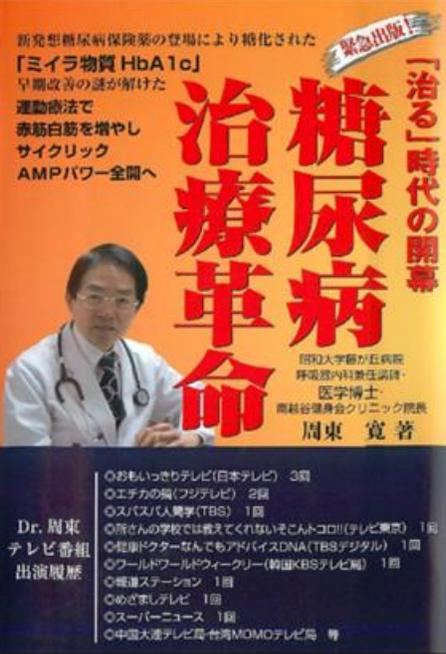
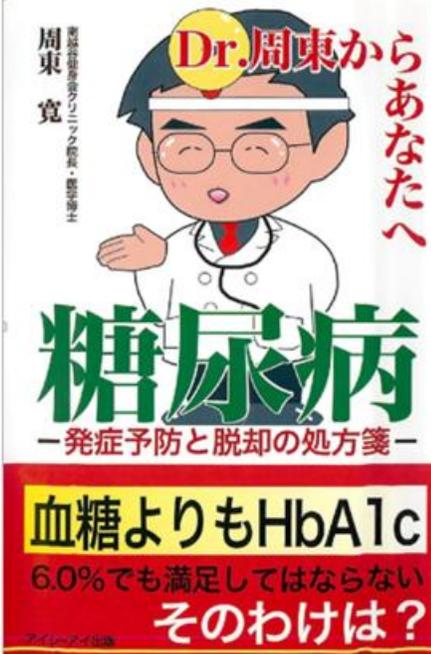
排泄された糖は

酸化を受けた悪い糖



**再吸収は良くない!**

SGLT2阻害薬は再吸収を抑制し、悪い糖を排泄する



皆で「2020年東京オリンピック」を応援しよう!!

東京オリンピックの応援歌をつくりました!!

「フレーフレー東京 世界を一つに」

作詞：周東寛

作曲：山田ゆうすけ



で観てください!!

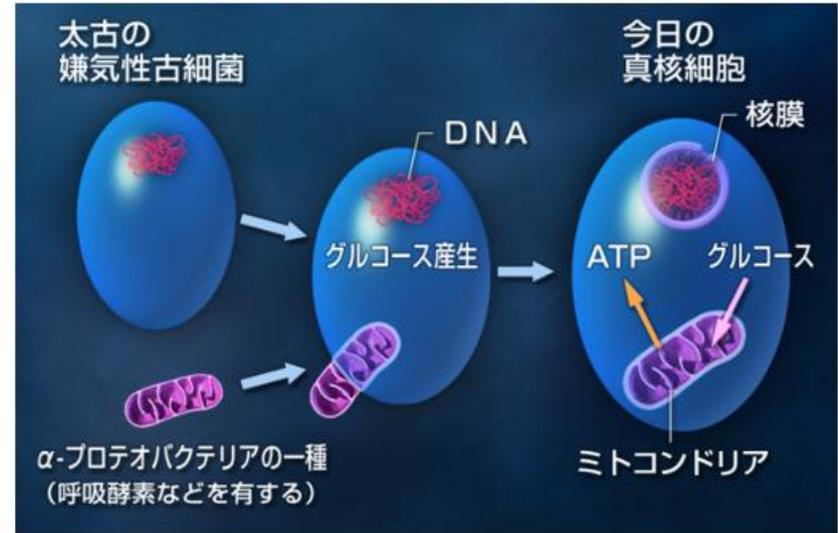


糖尿病を治すには、

膵β細胞のミトコンドリアを増やす  
医療を追加すること

ミトコンドリアを減らさないこと

が重要!!



## ミトコンドリアと有核細胞性格

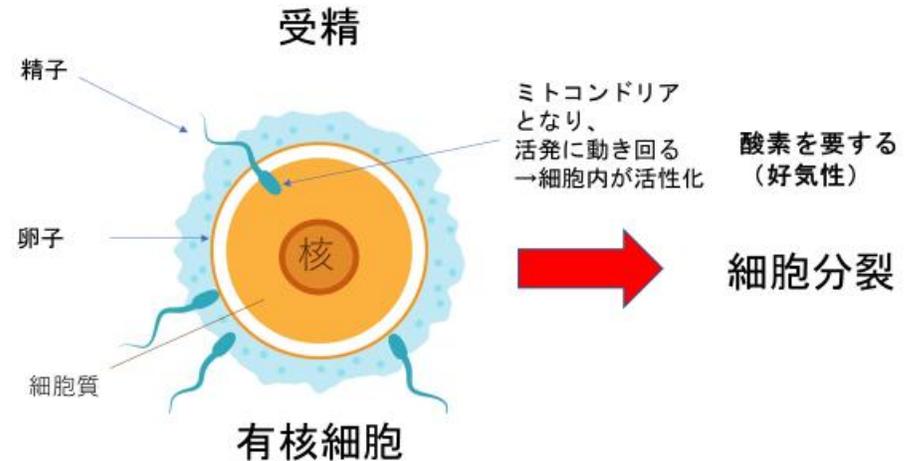
・活発に動く ミトコンドリア=多動症の性格

・おとなしい 有核細胞=冷静な性格

→脂肪蓄積 (肥満) は、  
ミトコンドリアが活発にならないことが原因  
ATPやcAMPが低下している  
その後、インスリンの質も低下する

## 生命の起源

### 海の中



# 「 膵臓のメタボ 」

食べすぎ飲みすぎで

細胞内のミトコンドリアが抑制され、

ミトコンドリアが病んでしまって、

減少してしまう。

糖尿病はメタボリックシンドロームの代表である。

膵β細胞にATP産生力が低下しインスリン産生が減少する。

その理由は、膵β細胞がメタボになると、ミトコンドリアが減少する！！ ⇒β細胞内のミトコンドリア数によって糖尿病患者が薬物に対してレスポンスが異なる！  
ゆえに、薬物に対して効果の差が出る！！



レスポndaー、ノンレスポndaーの違いの理由になる！！

メタボリックシンドロームの定義に、糖尿病、高血圧、脂質異常症がある。

糖尿病は全身性疾患である。

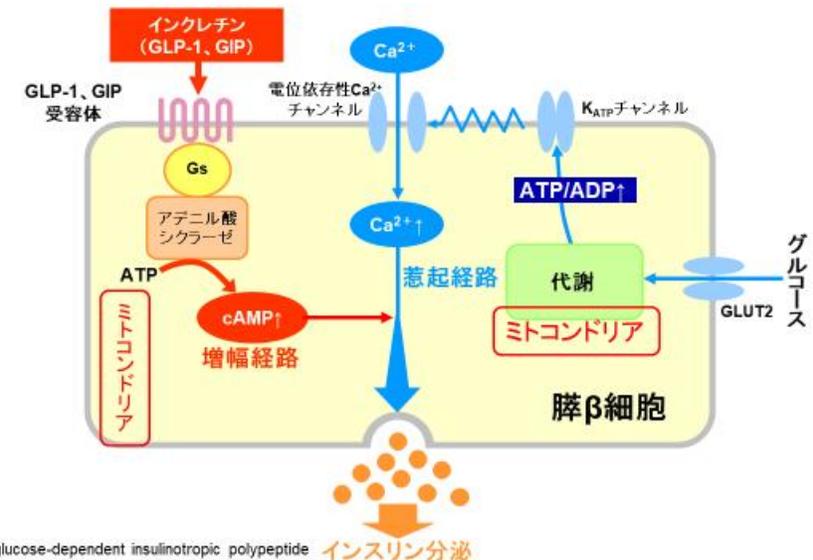
メタボの正体は、β細胞内のミトコンドリアの減少にある。

糖尿病になる前から、毎日の高血糖シャワーにより、糖化現象が起こって、体細胞や各臓器に障害が起きてしまう！

それとともに、

糖尿病が発症する頃から各臓器の機能が一緒に低下してしまっているのではなかろうか？！

## インクレチンによるインスリン分泌のメカニズム



## GLP-1はミトコンドリアの存在下で効果を発揮する



- ・β細胞中のミトコンドリア数を増やせばGLP-1の効果が良くなる→インスリン産生量が増える!!
- ・細胞のミトコンドリアを増やすためには、β細胞のメタボ状態を改善させる必要がある。



だから、糖尿病をはじめとして、健康になるために運動療法や食事療法を徹底してほしい!!

南越谷健身会クリニック  
周東 寛

## 骨格筋におけるアディポネクチンのミトコンドリア機能調節、しかも、ミトコンドリアの増減に関与

(山内、門脇ら 日本体育医学会雑誌72巻1号 2010年2月)

2型糖尿病家族歴があり、インスリン抵抗性を有する集団は、そうでない集団に比べ、骨格筋におけるミトコンドリアコピー数が有意に減少しており、骨格筋におけるアディポネクチン受容体の発現量とミトコンドリアコピー数は正の相関を示していた。

HbA1cを改善させるにはまずミトコンドリアを増やす治療と生活習慣を身につけること。

短期間でもアディポネクチンが増えてからHbA1cを改善してくる。

オステオカルシンは短期間では直ぐに増えないが、ミトコンドリアを増やしてから、HbA1cが改善してくる。

その理由は、骨の細胞が作るオステオカルシンがGLP-1 (インクレチンの1種) の分泌を促すから。

冒険家の三浦雄一郎さん(84歳)も、80歳でエベレスト登頂を目指す際に取り入れた治療法です。

健康長寿になるためには、以下の「健康ホルモン(ステップ1・2)」を増やそう!!

### ステップ1 「健康ホルモン」

- ・骨細胞ホルモン(オステオカルシン)
- ・脂肪細胞ホルモン(アディポネクチン)
- ・筋関連ホルモン(マイオカイン)

### ステップ2 「健康ホルモン」

- ・甲状腺ホルモン
- ・成長ホルモン
- ・インスリンホルモン
- ・副腎ホルモン

を増やすことです。

101歳で現役医師の田中旨夫先生(昭和大学医学部の先輩)も実践している療法です。田中先生は文藝春秋2月号に特集されており、32歳で病氣(肺結核)をし、40歳からこの療法を60年間続けて現在も元気に医療に携わっています。

<治療方法> 健康ホルモンを増やす1ヶ月に1回の注射です。

骨密度が増える・筋肉が増える注射は認知症リスクも改善して健康に寄与します。

ホルモンが枯渇していく肉体に元気を呼び戻しましょう！

老後の健康管理もお任せください！！

※ご希望の方は私（周東）にご相談ください。

必要条件として毎食前3分に筋トレすると薬物効果が増す。

- 1.叩く健康法
- 2.押し合う運動
- 3.両手引っ張り合う運動

## 近年発見された3種類のホルモン ステップ1 健康ホルモン

健康の立役者

- ① **骨細胞ホルモン**: オステオカルシン  
オステオポンチン  
スクレロスチン
- ② **脂肪細胞ホルモン**: アディポネクチン  
レプチン
- ③ **筋肉関連ホルモン**: マイオカイン

(筋肉細胞の修復に必要なホルモンIL-6やIL-8など)

<症状>

- ・抑うつ気分、抑うつ状態
- ・睡眠障害
- ・のぼせ、ほてり、多汗
- ・疲労
- ・骨粗鬆症

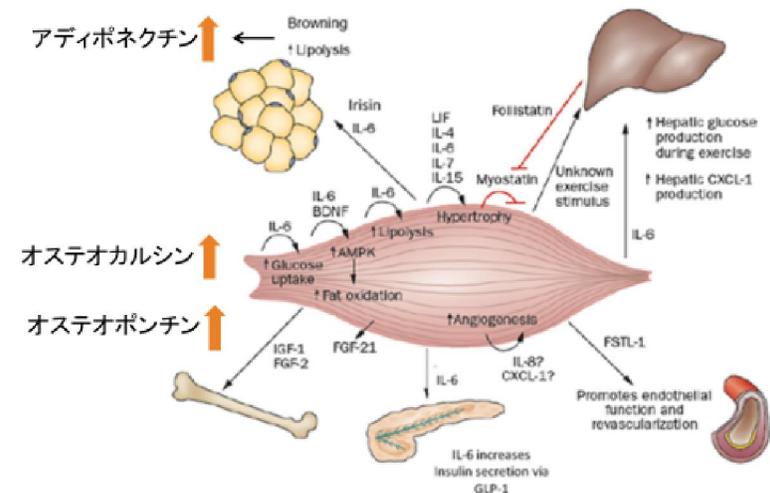
<効果>

- ・若返り
- ・更年期症状の改善
- ・抗酸化作用
- ・筋肉増強（骨ホルモン）による体力の向上で  
**疲れにくく回復が早い**
- ・免疫力の向上
- ・認知症予防・改善

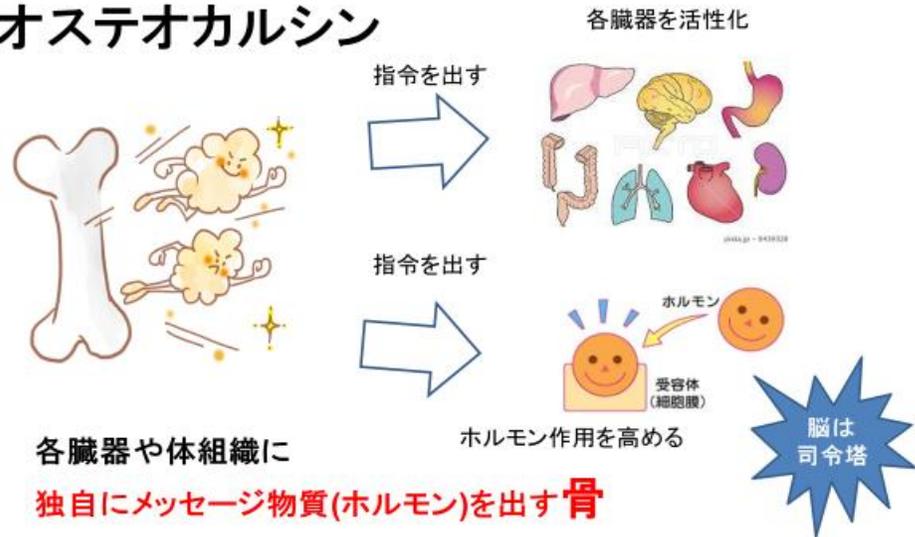


田中旨夫先生と共に

筋肉痛が出現する程度の刺激により、マクロファージが筋肉に集まり、IL-6を分泌する。そして、善玉サイトカイン IL-6が作用する。



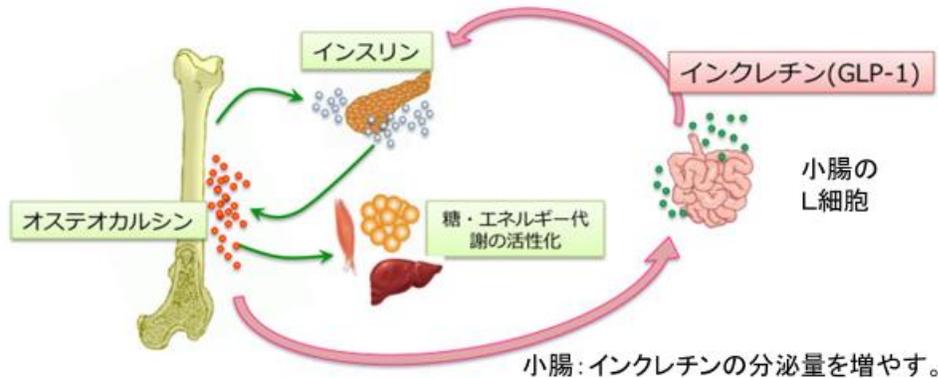
# オステオカルシン



骨ホルモンの代表「オステオカルシン」、最高の若返り物質である！

①オステオカルシンは膵臓と小腸に直接働きかける。

膵臓:ランゲルハウス島β細胞を増殖させる。



# 脂肪細胞には2種類がある

やせた脂肪細胞  
(善玉脂肪細胞)

褐色脂肪細胞

アディポネクチン Adiponectin  
(善玉ホルモン)

太った脂肪細胞  
(悪玉脂肪細胞)

白色脂肪細胞

レプチン Leptin  
(悪玉ホルモン)

御静聴ありがとうございました

