

病気は、ひとつの原因だけで 生まれるとは限りません

6つの要因が複雑に絡み合い、疾病となって現れる



病気の背景を広く見つめ、
変えられる要因から整えることが大切です。

※ 各要因は独立しておらず、影響の大きさには個人差があります。



遺伝子異常



この要因とは

生まれつき受け継いだ遺伝的な特徴や、加齢・紫外線・喫煙などにより後天的に生じる遺伝子の変化です。遺伝子の変化があっても、必ず病気になるとは限りません。

病気につながる一例

家族性高コレステロール血症では、遺伝的な体質に食事・運動不足・喫煙などが重なると、若い時期から動脈硬化が進み、狭心症や心筋梗塞のリスクが高まることがあります。

整えるポイント

家族歴を把握する／健診・検査を活用する／禁煙・食事・運動で修正可能な要因を減らす



食生活習慣



この要因とは

食事の量・質・時間・栄養バランスは、血糖、血圧、脂質、腸内環境、体重などに影響します。過剰だけでなく、不足や偏りも身体の調整力を損なう要因です。

病気につながる一例

甘い飲料や夜食、野菜不足が続き、運動不足や睡眠不足も重なると、内臓脂肪が増え、脂肪肝・2型糖尿病・高血圧などにつながる可能性があります。

整えるポイント

主食・主菜・副菜を整える／野菜・魚・豆類を意識する／糖分・塩分・過度な飲酒を控える



生活習慣



この要因とは

運動、睡眠、喫煙、飲酒、休養、生活リズムなど、毎日の行動の積み重ねです。小さな習慣でも、長期間続ければ健康状態に大きな差を生みます。

病気につながる一例

座りっぱなし、喫煙、睡眠不足が続くと、肥満・高血圧・慢性炎症が重なり、心血管疾患や脳血管疾患、呼吸器疾患のリスクが高まることがあります。

整えるポイント

歩く時間を増やす／睡眠時間と起床時刻を整える／禁煙する／休養日を設ける



思考習慣



この要因とは

活性酸素を産む要因として、第一に挙げられるのがストレスです。怒り・妬み・憎しみといった感情に伴う強いストレスは、身体の中に悪玉活性酸素（過剰な活性酸素）を増やし、病気の原因につながると考えられます。

病気につながる一例

怒り・妬み・憎しみといった強い負の感情に伴う慢性的なストレスは、自律神経やホルモンバランスを乱し、さまざまな心身の病気の要因になります。

- ・循環器系疾患：高血圧、心筋梗塞、狭心症
- ・消化器系疾患：胃潰瘍、十二指腸潰瘍、過敏性腸症候群
- ・自律神経失調症、不眠症
- ・うつ病、適応障害など

整えるポイント

考えを言葉にする／休息と相談の時間をつくる／必要に応じて医師・心理職などへ相談する



住環境・職場環境



この要因とは

空気、温湿度、騒音、光、化学物質、カビ、受動喫煙、人間関係、勤務時間など、生活・労働を取り巻く環境です。本人の努力だけでは変えにくい要因も含まれます。

病気につながる一例

換気が不十分な部屋のカビやハウスダストに、職場の粉じん・受動喫煙が重なると、咳、鼻炎、喘息などの症状が悪化することがあります。

整えるポイント

換気・清掃・湿度管理／保護具の使用／作業環境の測定／産業医・管理者へ相談する



霊的要因



この要因とは

霊的な捉え方では、生霊が取り憑いている場合、生きている人からの怨み・憎しみ・怒りが霊となり取り憑くと考えられています。死霊の場合には、住んでいる場所や霊がいるとされる場所へ行き、取り憑かれる場合があると考えられています。

病気につながる一例

首・肩・腰などに、検査をしても原因が明らかにならない痛みや重さなどが、原因不明の霊障として現れると捉える場合があります。まず医療機関を受診し、身体的・心理的な原因を確認することも大切です。

整えるポイント

専門家に相談することが良いです。高額を要求された場合にはご相談ください。ご紹介も可能です。



すべてに共通する考え方

自分我源泉



「自分が源泉である」という立場で考える

自分が源泉であるということは、自らが作り出したことであれば、自らの選択と行動によって、改善・解決へ向かうことができるという考え方です。

気づく → 選ぶ → 行動する → 変化が生まれる

誰かを責めるためでも、自分を責めるためでもありません。
「今の自分にできること」から、主体的に一步を始める考え方です。

