

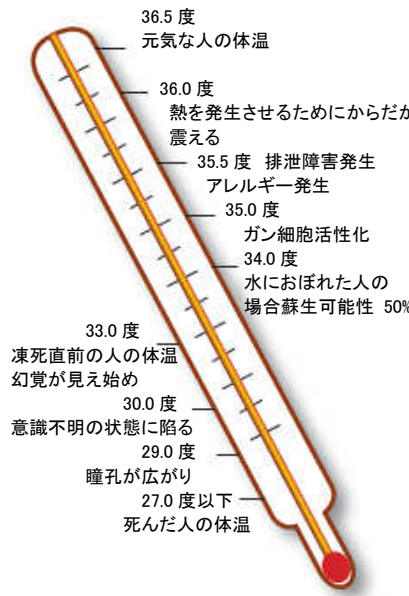


幸せな贈り物

## 元気な生き方のための一番目の出会い **体温健康法**

### 世界死亡率 1 位 「ガン」

経済協力開発機構 (OECD) で発行した「Health at a Glance-Asia」を見ると、韓国はガンによる死亡率が人口 10 万人あたり 161 人に達したと 18 日に明らかになりました。これは、オーストラリアとニュージーランドを含めたアジア 25 ヶ国の中でモンゴル 289 人に引き続き二番目に高い数値で、OECD 平均 141 人、日本 120 人、北朝鮮 95 人よりも多いです。それとともに、成人の糖尿病の人の割合も、韓国が 7.9% で OECD 国家の平均 7.8%、アジア 23 ヶ国家の平均 5.9% を越えて比較的高い方に属しています。一方、7 月 2 日に WHO 傘下の国際がん研究機関 (IARC) が調査、発表した結果では、2030 年まで新規ガン患者は 2 千 130 万人で急増し、その中で 1 千 330 万人は死亡するだろうと推算されました。これは 2008 年に 1 千 270 万人に達する新規ガン患者が発生した中で 760 万人が死亡したことと比べると 2 倍に近い規模です。ガンの種類では、肺ガンが一番多いガンで、乳ガンと大腸ガンなどが次の順位を占めました。国家別で見たとき、ガンの死者数が一番多い国は中国、インド、アメリカなどの順序で、大陸別のガン患者の死亡率は北米、西ヨーロッパ、オーストラリアなどの順序で高かったです。



### 一十百千万の法則 元気な生活の

ための一十百千万の法則という文章を見ると「一日一回以上良いことをして、一日十回以上笑って、一日百字以上書いて、一日千字以上読んで、一日一万歩以上歩けば元気に長く生きることができる」となっています。また、薬局に行ってみると、一番多く見られる文章が「財物を失うことは少し失うことであり、名誉を失うことはたくさん失うことだが、健康を失うことはすべてを失うことだ」ということです。これは健康がどれほど大事なもののなかを悟らせてく

れる言葉でもあります。

最近、日本で人気の旋風を起こしている「体温健康法」が、最近、韓国にも紹介されて話題を集めています。体温健康法というのは、体温を正常範囲内で自分の普段の水準より攝氏 1 度高くするなら、免疫力が強化されて、病気にならず若さを維持することができるという原理で、体温が 1 度(°C)下がれば免疫力が 30% 劣って、体温が 1 度(°C)上がれば免疫力が 5~6 倍増加して、大腸ガンと痴ほう予防にも効果があるということです。

昔から、体を冷やすことは万病の元だと言われていました。ストレスと有害環境に露出されて、私たちのからだの中の平均体温が 50 年間で、約 1 度(°C)ほど下がったということです。免疫力を弱体化させて、老化を繰り上げる低体温症が、今日の人間に多くの病気をもたらしているということです。

ガン・チェホン、ソウル・ペク病院家庭医学科教授は、元気な人の正常体温は攝氏 36.5~37.1 度

(°C)の間にあるのに「からだを普段の体温よりあたたかくすれば、血液の流れがさらさらになって、免疫機能を持った白血球の活動力が高くなる」と言いました。

体温上昇の効果は大きく血液循環改善と基礎消費量増加の二つから始まるのですが、血液循環がよくなれば、腸のぜん動運動が活発になって、便秘が改善され大腸ガンの予防効果があり、脳の血行も改善して記憶力低下と痴ほう予防に役に立つと言われていました。

36.5度(°C)は元気な人の平均体温ですが、人が健康を維持する一番理想的な体温は37度(°C)とされています。37度(°C)は人に一番理想的な体温、すなわち、体の免疫力を高めてくれて、栄養分の体内吸収を助ける消化酵素が一番活発に作用する温度です。

それなら、そのような体温37度(°C)をどうすれば、維持することができるのでしょうか。チョ・スヒョン中央大学ヨンサン病院家庭医学科教授は「体温健康法は、基本的に運動を通じて基礎消費量をふやして新陳代謝速度を早くして体温を常に怠けず高く維持するのが重要だ」と「そのようにいつも体温を引き上げてくれる習慣を実践すれば、もっと大きい効果を得ることができる」と言いました。

いつも歩くことと筋肉運動で下半身の筋肉を鍛錬して、野菜と雑穀をメインにする食生活の習慣に変えて、温度別入浴などを通じて体温をあげることができると助言します。毎日一回ずつ体温をあげる方法は、朝ごとに30分歩くこと、紫外線(日差し)にあたること、随時に暖かいお湯を飲むこと、41度のお湯で風呂に入るなどがあります。そして、体温をいつも高く維持する方法は、三日に一回ずつ筋肉トレーニングをすることですが、鉄アレイなどヘルス器具を利用する無酸素運動をして、ランニングマシン競走など、有酸素運動をする手順で進行すれば良いのです。始める前、バナナで必須アミノ酸を筋肉に供給して、トレーニングが終わった直後にはチーズや牛乳のようなタンパク質の食品を取れば、筋肉増強に役に立つということです。

**聖書が話す元気な生活** WHOの健康に対する定義を見れば「肉体的、精神的、社会的に完全に良好に維持された状態」と言います。神様のみことばである聖書にも、人間の元気な生活に対する約束を知らせてくれています。「愛する者よ。あなたが、たまし

いに幸いを得ているようにすべての点でも幸いを得、また健康であるように祈ります」(ヨハネの手紙第三1:2) 聖書は魚は水の中に、木は根を地中におろす時、いのちと幸せがあるように、人間は神様とともにいるときに、真の幸せと祝福を味わうようになると語っています。いくら名誉があり、財産が多く、成功しても、いのちを失えば無駄だということです。「人は、たとえ全世界を手に入れても、まことのいのちを損じたら、何の得がありません。そのいのちを買い戻すのには、人はいったい何を差し出せばよいでしょう」(マタイの福音書16:26) 元気な人間の生活のためには、いのちとたましいが一番重要だというみことばです。この霊的な健康がなければ、人間には理解することができない不幸が繰り返します。

そして、二番目に人間の健康に一番必要なことは精神的(心、考え)な健康です。「力の限り、見張って、あなたの心を見守れ。いのちの泉はこれからわく」(箴言4:23) 心と考えを神様が守ってくださるとき、人間には真の健康が保障されます。「何も思い煩わないで、あらゆる場合に、感謝をもってささげる祈りと願いによって、あなたがたの願い事を神に知っていただきなさい。そうすれば、人のすべての考えにまさる神の平安が、あなたがたの心と思いをキリスト・イエスにあって守ってくれます」(ピリピ人への手紙4:6~7) それで、聖書で成功した人物は、もっぱら神様のみことばを黙想しました。「幸いなことよ。悪者のはかりごとに歩まず、罪人の道に立たず、あざける者の座に着かなかつた、その人。まことに、その人は主のおしえを喜びとし、昼も夜もおしえを口ずさむ」(詩篇1:1~2)

そして、三番目に私たちに肉体的な健康も約束してくださいました。「これは、預言者イザヤを通して言われた事が成就するためであった。「彼が私たちのわずらいを身に引き受け、私たちの病を背負った。」(マタイの福音書8:17) 神様はイエス・キリストを通じてあなたのすべての問題を解決して、真の健康を約束してくださいました。これが神様の愛であり、願いなのです。「主があなたを祝福し、あなたを守られますように。主が御顔をあなたに照らし、あなたを恵まれますように。主が御顔をあなたに向け、あなたに平安を与えられますように」(民数記6:24~26)

**「主イエス様を信じれば救われます。  
あなたは大事な人です！」**

## 人生の解答 イエス・キリスト

イエス様を知ることは、すべてのことを知ることで、なぜなら、キリストはすべての問題の解決者だからです。そのキリストがまさにイエス様です。それで、イエス様が知ることは、すべての問題を解決する道を知ることになります。

私たちは、まず**人生の重大な三つの問題**を理解しなければなりません。創世記 3章 1~6節を見ると、私たちは神様を離れたと言われています。その結果、霊的な死と破滅に陥るようになり、罪のため神様の栄誉を受けることができないと言われています(ローマ 3:23)。それで、仕方なくサタンにその人生が縛られて、真の自由と味わう権威を失ってしまいました(ヨハネ 8:44)。これを要約すれば、人生の重大な三つの問題は、神様を離れたことと、罪に陥ったことと、サタンの手につかまったことです。

それで、**私たちにはキリストが必要です**。旧約聖書を見れば、預言者を立てて神様に会うようにし、祭司を立てて罪を赦してもらおうようにしました。また、王を立てて神の国であることを宣言するようになりました。これら三人の人は、すべて神様が立てられた職分を持ったから、その頭に油を注がれました。その意味がキリストという単語で解釈されるのです。真のキリストの職分を完成した方はイエス様であり、それで、私たちはイエス様をキリストと呼ぶのです。このイエス様は神様に会う道を開かれ(ヨハネ 14:6)、罪を完全に解決してくださいました(ローマ 8:2)。悪魔のしわざを滅ぼすことによって、私たちをサタンの手から出るようにさせ、神様をお父さんと呼ぶことができるようにさせてくださいました(Iヨハネ 3:8)。それで、イエス様はキリストですべての問題の解決者になるのです。

**イエス様をキリストと告白した者に付いて来る三つの祝福があります**。福音を伝える答えをくださいます。そして、ハデスの権威が勝つことができない身分を受けました。実際にイエス様がキリストという事実を知っている者は、金縛り、悪夢、不眠症のようなものは直ちに消えることを見るようになります。サタンと罪、呪い、地獄の勢力が勝つことができない身分になりました。これは、どれほど大きな祝福でしょうか！キリストを知っている者は、必ず祈りの答えの祝福を受けるようになります。祈りは、まるで霊的な科学のようでイエス様の御名で祈れば、必ずこの祝福を味わうことができます。

神様はキリストを正しく理解する者を用いられます。祈りの答えの祝福の中で復活した神様が今、聖霊で私の中に内住して下さって導いて働かれるので、必ず祈りの答えを味わわなければなりません。また、私たちは毎日、聖霊の満たしを受けるように定刻で祈らなければなりません。思い出すこと、見ること、聞くこと、生活の中で起きるすべての出会い、事件において、常時で聖霊の導きを受けるように祈り、神様の時刻表と働かれることを見るように集中して祈る時間も持たなければなりません。このようにイエス様がキリストという事実を生活の中で発見して、味わい体験するように願います。イエス様は、今、あなたの心の扉の前に立っていらっしゃるので、**あなたはイエス・キリストを受け入れることによって神様の子どもになる祝福を味わうことができるのです**。

## 神様の子どもになる 受け入れの祈り

愛の父なる神様、

私は罪人です。

神様を離れてサタンに支配され縛られて奴隷のように生きていました。

しかし、いま、この時間イエス・キリストを私の救い主、私の主人として受け入れます。

イエス・キリストが

神様に会う唯一の道となってください

サタンの権威を打ち砕いてくださり

すべての罪と呪いと災いから

私を解放して下さったキリストであると

信じます。

いま、私の中に来てくださり

私の主人になってください。

いまから

私の人生を細かく導いてください。

イエス・キリストの御名によってお祈り

します。アーメン

## 神様の子ども 毎日の祈り

父なる神様、イエス・キリストによって神様がいつも私とともにおられて、導かれることを感謝します。

今日も、すべての生活の中で、神様の子どもになった祝福を味わうように、聖霊で満たしてください。

私の家庭と現場と行くところごとに福音を邪魔して困らせるすべてのサタンの勢力を権威あるイエス・キリストの御名で縛ってください。

どんなこと、どんな問題でも、解決者であるイエス・キリストに任せて、その中で神様のより良い計画を発見しながら、聖霊に導かれる生活になりますように。

そして、私の生活を通してイエス様がキリストであるということがあかしされ、私の現場に神の国が臨むようにしてください。毎日、私の生活の中で神様の願いである世界福音化の契約を握って勝利できますように。

今も私とともにおられるイエス・キリストのお名前によってお祈りします。アーメン

# なぜ 貧しい のでしょうか



イラストーシン・ジョンワン

人々はすぐに貧乏は罪ではなくて、ただ不便だけという意味をつかんで、貧乏から出ようとしない誤った習慣を維持する。罪に慣れてるように、貧乏に慣れていて、自分が貧しいのに貧しいとは思わなくて生きて行く。

貧乏は、創造の豊かさを忘れてしまった墮落した姿だ。貧乏はエデンの園の地とすべての実と統治力が、欲望を統制できなかつたただ一つの実によって奪われた状態だから、その苦痛は、その時からのち今まで存続している。実一つですべてを得ようとする貪欲は、神様を離れさせ、その一回の欲が、今まで失われる原理として作用して、人生を疲れて重くさせている。

実際にあったことで、最近アメリカで発生したサブプライムローン(非優良住宅担保貸し出し)問題で始まった経済危機が、全世界に影響を与え、まだその影響の下で貧乏の危機である経済の苦痛が進行されている。その事態の背景には、創造の時とまったく同じ原理が適用されているのだが、結局、人間の貪欲のもたらした問題が外に現われたのだ。

アメリカに行ってみると、表に見える彼らの家と車と大型化されたマートなどは派手に見えるかもしれないが、彼らの実際を細かに見れば、すべて借金で生きる借金だらけの人間であることが確認できる。今すぐ手に入れることができない家をローンによって購入して、一生、その借金を返すために苦労するのだ。ローンのための「抵当(mortgage)」というのは、ラテン語で死を意味する「モルト(mort)」という契約を意味する言葉と「ゲージ(gage)」の合成語で、すなわち「死の契約」という言葉だ。この言葉は、自分の経済範囲を脱した生活に必要な金融の限界を示すことで、結局、他人の物で自分の不足を満たす人々は、危機を覚悟しなさいという恐ろしい警告のメッセージがあるのだ。

昔の年寄りたちは、よく他人のお金は恐ろしいと思いなさいと言った。他人のお金、すなわち、借金をして暮らすことを恐れなさいという経験から出た知恵だ。私たちが手軽に使っているカードも、厳密に言えば価値の費用を今すぐ支払わないで、少したった後に支払う借金を返す方式だ。「つけにするなら牛も食う」という韓国の諺のように、経済活動で正しい規律をよく学ぶことはできないし、よく伝達することもできないことが事実だ。

経済でお金の価値と効用は、お金をたくさん儲けることだけではなく、その価値にしたがって自分の生活を作ることができる知恵と知識が必要だ。その価値の効用を過ぎて大きくしすぎて、私たちは時々、自分の能力を過大評価して自分の能力の限界を脱した経済の要求を持つようになる。そして、その必要性に従って借金をするようになる。生活の夢をつかむような欲求を満たす飾りにお金をかけずに、自分と次世代のために貯蓄することができる人だけが借金の欲求、すなわち、得ても失う貪欲の原理を回復する道になる。自分がキリストの救いを通じてたましいの借金がある者だという意味を見つけた者だけが、これ以上、この世の中で借金しないで、借金を返す者としての生活を治めることができるようになる。貧乏はたましいの飢え渴きが肉体に現われる空虚な一つの断面だ。たましいの自由を得た者だけが自分の状態、すなわち、貧乏から脱する道に行くことができる。たましいの豊かさのために、貧しい者の救い主としていらっしゃったキリストを真に受け入れると、貧乏を脱することができるのだ。

チョン・ヒョングク牧師(福音コラムニスト)

\*相談したい方はこちらまでどうぞ