

あまのじゃく的健康論

現代医学に対する反省

医学博士 松田 育三

時には病気も味方

健康な人間はなかなか病気にはなりません。なってもいつの間にか治っていくものです。不健康な人間が病気になっていくのであると考えられないでしょうか。調和の原理で考えるならば、病気にも何らかの存在理由があるのではないのでしょうか。ある先生は、上手に病気に罹りなさいと言例えば子供が扁桃腺を腫らせますと、現代医学は抗生物質を飲ませます。2～3ヶ月したらまた再発し、また抗生物質です。どうしたらいいのでしょうか。私に言わせれば、放っておきなさい。抗生物質を飲むから再発するのです。その子供の扁桃腺は初めからどこか壊れた処があったのです。だから病原菌が入ってきたのです。ということは、病原菌は壊れた部分を掃除しに来てくれたのです。それを病原菌は悪い奴だ、と抗生物質で追い出すから壊れた組織はそのまま残ってしまい、また再発するのです。病気に一生懸命掃除させて、弱い部分は全部化膿して、ダバーと出してしまったらもう再発しません。そしてそこに新しい組織が再生してきます。こう考えれば病気もそれなりに存在理由がある訳です。

生命力を生かすことが本当の医学

私は、現代医学の華々しい進歩を全面的に否定する気はさらさらありません。しかし40年間人間の健康を見続けてきて、その生命力の偉大

さがわかってくると、人間の浅知恵が作る医学などたかが知れているのではないかと思えてくるのです。病気を治す主役はあくまでも本人の自然治癒力であり、医学はそれを助ける脇役なのです。手術だ、薬だと言う前にすべきことがあるのです。癌やあるいは難病と言われている病気から健康を回復した人達を見るにつけ、その感を一層深くします。

勝利者の原理に基づいて病気に打ち勝つのではなく、大自然が私達に与えてくれた偉大な力を上手に使うのが、本当の医学であり、人間に叡智と言うべきでしょう。

数字合わせの治療

「寝たきり老人」は医学が作りだしていることがあるかもしれない、と言え、まさかと思われるでしょう。今、血圧が200の人が医師の処に行けば、常識的には降圧剤なるものを投与されます。この人の血圧は200の血圧でからだの中を流れていたのです。薬の力で無理矢理血圧を下げれば、血液循環が悪くなる処があっても不思議はないでしょう。治療を受ける様になってから、からだがだるくなり、何となくいねむりが多くなり、物を考えることが億劫でボケていく。そんなストーリーが考えられなくもありません。さりとて200の血圧を放置しておけば、脳出血を起こすかもしれません。究極のところは程々の血圧で血液が全身を循環し

てくれる身体を作るしかないのです。

本当の健康作り

それは医学技術の問題とするよりも、自分自身の健康づくりの問題と考えるべきです。検診によって悪い所 p がみつかった時、やれ薬だ、治療だと騒ぎ立てる前にすることがあるのです。成人病というのは生活病ともいわれており、生活習慣の歪みから来ると考えられます。それを正すことがまず第一です。例えば、食事制限などということはせずに、健康に生きるために必要なものは必要なだけ食べれば良いのです。間違った食事習慣を正すだけのことだと思えば、それほど窮屈なことはいはずです。なにごともプラス思考でいきたいものです。治療だ薬だというのは生活習慣を正すだけでは間に合わなくなってしまう時に、少し薬の力も借りましょうということです。薬の力だけで健康になるということは決してありません。

私は現代医学を無用だというつもりは決してありません。本来、健康は自分で責任を持つべきところを、本末転倒して医学技術のみに頼ることが、どれだけ危険かを知ってほしいのです。現代文明は私達の生活を大自然の懐から遠い所に運び去り、不自然な食事や生活習慣を強いる様になりました。普通の生活をしていても健康でいることが困難な時代となってしまいました。健康を考える時、この辺の問題に焦点をあてるのが本道かと思いますが、世間一般ではま

だまだその様に考えている人は少ないようです。

正しい食事とは

食事のことを少し考えてみましょう。現代の栄養学に対して私は大いに疑問を持っております。まず第一に、あんな大量のカロリーは必要なさそうです。第二に栄養のバランスはそれ程大事なことではない様です。他の動物をみてください。偏食をしていない動物は見当たりません。ライオンは肉だけ、牛は草だけ、人間だけがそれ程不自由な動物だとは考えられません。今ある素材を自分に必要なものに作り変える、これが生命力だと思います。

自然の恵みを食べる

必要なものを作るために職人及び職人の道具が必要なのではないのでしょうか。それが腸内微生物であり、ミネラルとよばれる微量栄養素でしょう。ヤセた土地に化学肥料を加えて作られた野菜では人間が必要とする金属元素を十分に補給出来ません。大量の微生物とそれを養う有機物を充分含んだ土地、それが私達を育ててくれる素敵な穀物、野菜を作ってくれるのです。殺虫や除草の目的で使われる農薬あるいは食品の加工過程で使われる防腐剤は、直接私達の身体を痛めるだけでなく土地および腸内の有用微生物をそれぞれ抹消しています。ここでも目先の便利さに溺れた現代文明の恐ろしさを見ることが出来ます。

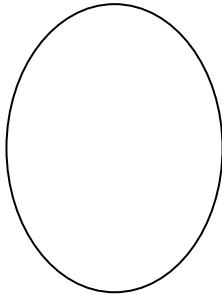
楊 仙友先生に感謝

皆川 容子

楊先生を初めてお会いしたのは、1998年5月末でした。60才過ぎとお聞きしていただいたのに顔の色艶も良く元気ハツラツ、ハリのある大きな声で話をされる若々しい感じの壮年でした。(現在少し老けられたのは日本に来て、ご心労が多かったせいでしょうか)。当初「3年頑張れば良くなりますよ」との言葉に「3年も頑張れない」と思ったものでした。そんな私が一年経ってすっかり元気になったのです。周辺の人たちは驚き、この療法に興味を持ち始めました。もともと親日家の楊先生は、何とか日本に行きたいと考

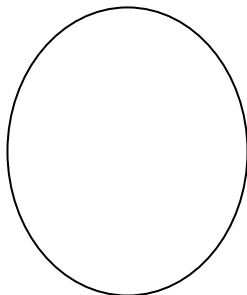
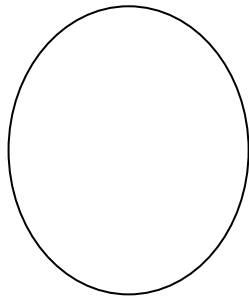
えていらっしたこともあって、99年には楊先生と西宮でオフィスを構え、その翌年ここ新大阪でNPOと会社を設立したのです。時には意見の衝突もありましたが、大方は仲良く楽しく仕事が出来たと思うのは私の独りよがりでしょうか。いつも3年経ったら他所へ行くと驚かせられていましたので、早く弟子作りをして先生が居られなくなっても皆様にご迷惑をおかけしない様にならなくては、と思っていましたが、とうとうその日が来てしまいました。この3月に入って、楊先生が別の経営者と東京で新会社を作るという突然の話に少々慌てされました。スタッフ一同と話し合いを重ね、いつかは親離れしなくてはならない。一人立ちするには良いチャンスかも知れないと決心を新たにしましたのです。4名の立派な後継者を育てていただいたこと。何よりも病人だった私をここまで元気に、しかもこの様な素晴らしい仕事出来る様ご指導下さったことなど感謝の気持ちでいっぱいです。本当に有難う御座いました。謝々

ネイティブヘルスプログラム指導員



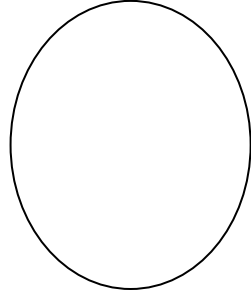
白井 ・ 隆
s19 年生

篠澤 浩一郎
S 年生



長谷川 雄一

梶原 武志



正岡 一男

1934 年生

あんま・マッサージ・指圧・はり・灸従事の資格あり。温厚実直なお父さん

エヌエイチアカデミーもリフレッシュ

私たちは食事改善と整腸運動によって細胞をリフレッシュさせて、健康作り・病気予防をしています。この度エヌエイチアカデミーもリフレッシュして、元気よくこれまで以上に皆様の健康作りのお手伝いを致します・

- ① 医学博士 松田育三先生のご協力で月に何回か相談日をもうけます。(無料)(日程は社内掲示と共に電話問合せに応じます。
- ② あくまでもヤング式を基本に個々のお客様には食事の指導等、柔軟的に対応していきます。
- ③ 希望者には「つぼマッサージ」をサービスいたします。
- ④ 料金改定(値下げ)
今まで経済的理由で来たいけど来られなかった人、途中で断念せざるを得なくなった人等には非常に心を痛めて参りました。そこで今回思い切った値下げを致します。出来るだけ多くのお客様に喜んでいただける様に、又内部的には極限にまで経費を切り詰めて料金設定をいたしました。(料金表は別紙)
- ⑤ 送迎車運行
新大阪・西中島南方・十三各駅に送迎車を運行いたします。予約制です。お電話ください。
- ⑥ 模様替え
観葉植物や雑誌などを設置してくつろぎの場を提供します。
- ⑦ スタッフ一同、常に明るく、楽しい雰囲気作りを心がけます。
- ⑧

体験談

薬害による痛みなどが回復

同時に減量して顔色も良く元気に！！

小栗 徹

今年の5月中頃から、膝が痛くなりました。太っているので（体重は60kgありました）それが原因で膝が痛くなったと思っていました。歩くのがつらく、座ったりするのも大変痛く、右に重心をかけて左をひきずるように歩いていました。実は、1年ほど前にかかりつけのお医者さんから肝臓が悪いと言われ、お薬を飲んでいました。その時は自覚症状もなく、体もひどくえらいということもありませんでしたが薬を飲み始めてから、急激に太ってきたのです。なんと44kgだった体重が短期間のうちに60kgまで増えたのです。その結果、体がむくみ、顔はどす黒くなってきました。また膝の痛み、肩凝り、めまい、首の痛み等々、体にはっきりした症状が出てきて、毎日がしんどくて、歩くこともできないような状態になってきました。

家事をするのもえらくなり、どうしたらいいか困っていたところに、地域の広告紙が配られてきたのです。それに載っている腸の機能回復法の紹介記事を見て、何かぴんとくるものがあったので、とにかくこれを試してみようと思いました。

早速体験を申込ました。40分の整腸運動の指導と楊先生と代表の皆川さんのお話を聞き、当面これにかけてみようかと決意し、6月1日から毎日指導を受けることにしました。そして、今までは朝はパン、昼、夜はご飯だったのが、朝は野菜ジュース、昼、夜とも穀物の粉と生野菜という食生活に変わりました。また、生水を2

リットル以上飲むことを勧められ、今まであまり生水を飲まなかった私が、とにかく最低1リットルは飲むようになりました。その結果でしようか便通がよくなり、少しずつ体が楽になってきました。しかしながら、最初は生菜食になれず、食欲もなく、体はしんどく本当にこれでよくなるのか？また持続できるのか？自信がない状態でした。

とにかく続けようと、先生方の言われることを守り、毎日欠かさず整腸運動の指導を受けたところ、20日前後で体重が5kg減り、膝の痛みがほとんどなくなり、体が少し楽になってきたのです。毎日飲んでいた肝臓のお薬も、1週間で3分の1に減らし、20日目からはすっかり飲まなくなりました。その後、体の調子は一進一退をくりかえし、少し楽になったかと思うと体中がえらくなるという状況でした。

7月に入ると少しずつ食生活になれ、生野菜が少しずつ食べられるようになってきました。歩いても大丈夫な状態になってくると同時に黒ずんでいた顔が日々白くなってきました。友人たちが顔がすっきりしてきたと言ってくれたのも嬉しい事でした。

7月初旬、病院で検査をしたら、肝臓のGOT数値が3分の2に減少していました。お医者さんが「薬の効果が出ましたね」と言われたことには思わず苦笑いしてしまいました。

8月に入り体重が10kg減り50kgになっていました。このころから肩の痛みが少しず

つ楽になってきました。体の調子も以前と比べるとずいぶん楽になっていました。

暑さには特に弱く体中がだるく、ぐったりという日も続きましたが、なんとか猛暑も乗り切ることが出来ました。

9月に入ると身体が軽くなり、少しずつ元気になってきました。この頃気がついたのですが、びっくりしたことに爪が硬くなってきたのです。食事でも生野菜がおいしく食べられるようになってきていましたので、体に良い結果がでてきたのだと思います。あいかわらず肩と首の痛みはあ

りましたが毎日少しずつ楽になってきました。

それまでは毎日通っていましたが、非常によく来て来たのでその頃から週3回にしました。

9月下旬になると体からしんどさがとれた感じになり、ずいぶんと楽になってきました。今まで感じたことがないような爽快な気分になっ

たことは本当にうれしい限りでした。

10月に入り病院で再度検査してもらったところ、肝臓・血糖値・中性脂肪等々の数値が正常になっており、お医者さんがびっくりしていました。4ヶ月間整腸運動の指導を頂き、言われた通り生水・生野菜・七穀粉の食事をきちんと守った結果、肝臓が完治し、体重が約16Kg減り44Kgとベストの状態になりました。結果として、めまい・膝痛・肩凝り等々がほぼなくなり、身体が本当に楽になりました。まだ肩と首に若干の痛みが残っていますので、今後とも指導を頂いて完全によくするまで努力したいと思っています。又、今後は健康な体作りと若返りに向けて新たな気持ちで取り組みたいとも考えています。

ありがとうございました。

日帰りバス旅行

信楽焼工房と龍門石窟展 (MIHO MUSEUM)

① MIHO MUSEUM 特別展 龍門石窟

洛陽の南、伊水の兩岸の山肌に開かれた龍門石窟の芸術

MIHO MUSEUMのアプローチロードとしてのトンネルには数百枚の銀板が各々微妙に角度を調整して貼られ、そこに差し込む光が銀板上で波打って見事なオブジェとなっています。そのトンネルを抜けると美術館です。

② 昼食 MIHO MUSEUMのレストラン 自然農法で作られた材料の手作りメニュー 今回は特に私たちのためにタップリのサラダを特別に作っていただきます。

③ 信楽焼陶芸家大谷司郎氏の工房 (購入も出来ます)

日 時 2001年12月 2日 (日) 雨天決行

集 合 午前10時 梅田 (詳細は申込者にご案内します) 解散は5時頃予定

会 費 7,000円 (含 昼食・美術館・バス代) 当日徴収いたします。

前日キャンセルは会費を頂戴いたします。

申 込 電話・ハガキ・FAX・インターネット等で11月24日までに下記へ

〒532-0012 大阪市淀川区木川東4-16-20 エヌエイチアカデミー

TEL : 06-4806-4889 FAX : 06-4806-4870

難病克服と出版 並びに NPO 設立一周年を祝う会

2001年9月30日(日) 午前11時30分から午後2時、ザ・リッツカールトン大阪に於いて開催
発起人 甲田光雄氏 他14名 参加者 101名

雨にもかかわらず、大勢ご参会くださりまして、賑やかな会となりありがとうございました。

甲南女子大学副学長大榎茂行氏、衆議院議員小池百合子氏の祝辞に続いて、㈱セフティトップ社長貝沼輝彦氏の体験談とお祝いの詩吟、そして、楊仙友氏にご指導を受けた会員の一人として、㈱姫路観光バス社長、道岡佐都美氏から、楊氏に花束贈呈。神戸薬科大学元同窓会長、鑄方元子氏の乾杯でパーティーに入りました。料理は一般の料理に加えて、私達のために生野菜サラダを多くしたメニューを特別にいただきました。

後半は、歌手小林陽子氏の「百万本のバラ」の情感溢れる歌声に続いて、㈱高分子化学研究所社長、百々達郎氏、漫画家黒田クロ氏、甲南女子大学名誉教授辻前秀雄氏のスピーチ。その後、新大阪の広い場所をオフィスに提供してくださっているコンピューターコンサルタント㈱社長上林正樹氏に感謝の辞を楊仙友氏が述べ、最後に皆川容子氏がお礼のことばを述べ、レクタス教育研究所理事長正司昌子氏の閉会の辞で散会いたしました。



新刊図書のご案内

皆川容子著 『あした葉のように ―消えた膠原病・再生した骨頭―』

「あなたの膠原病は不思議な膠原病で消えてしまった。一体何をされているのですか？」と長年の主治医。

一生飲み続けなければならないと言われていたステロイドもすっかりやめてしまって、ますます元気。しかも、長年苦勞した花粉症、不眠症、疲労感、冷え症、便秘、すべてがいつのまにか消えてしまった。大腿骨頭壊死で手術しなければ一生歩けないと言われていたのが、普通に歩けるようになった事実。これらは全て、腸と食べ物に関係していた。

申込方法 2000 円（消費税・送料込）を同封の上、下記へ

申込先 〒532-0012 大阪市淀川区木川東 4-16-20

(有)エヌエイチアカデミー TEL 06-4806-4889 FAX 06-4806-4870

11月の行事予定

健康フェスタ 2001

—21世紀の暮らしに活かす代替医療—

(淀川芸術祭協賛事業)

日時 2001年11月11日(日) 午前10時～午後6時
会場 エヌエイチアカデミー

自然健康や代替医療等に携わる各種団体の情報提供、
セミナー、実体験、野菜健康食試食等

主催 健康フェスタ 2001 (実行委員会)

.....

赤穂観光協会創立50周年記念

「温泉療法と健康セミナー」

日時 2001年11月26日(月) 午後1時～4時
会場 赤穂商工会議所 大ホール(定員200名)
主催 (社)赤穂観光協会 後援 赤穂市・赤穂商工会議所

.....

赤穂温泉で健康作り 「自然健康教室」

整腸法個人指導と健康食料理講習

日時 2001年11月26日(月) 午後5時 ～30日(金) この間何泊でも可
会場 赤穂御崎温泉 銀波荘
主催 NPO法人 ネイティブヘルス 後援 赤穂温泉 銀波荘

.....

日帰りバス旅行

信楽焼工房と龍門石窟展 (MIHO MUSEUM) P5 参照

サラダバーのあるお店（大阪編）

一生野菜レストランマップー

フィールド オブ ファームス

野菜こだわり派の店長は若くてハンサム。しかも背が高く、清々しい感じのカッコイイ青年です。そのレストランは、オフィス街のド真ん中だけあって 50～60 席はあろうかと思われる店内は満席に近く、活気に溢れていました。

私達には嬉しいキャベツがたっぷり。人参、カイワレ、玉ねぎ、アルファルファ、ワカメ、モヤシ、オカラ漬けキュウリ、緑豆の豆腐、モヤシ等がサラダバーに並んでいます。生野菜の間にほおぼる野菜カレーは絶品。このカレーに七穀粉を入れたら美味しいだろうなと粉を持ってこなかったことを悔やみながらいただきました。もちろん、一般向けには野菜の煮付けやスパゲティなどもあります。ランチタイムだけというのは甚だ残念なことです。但し、20 名位のグループ予約は夜でも対応してくれるそうです。

老若男女を問わず、とはいえ大半は若い女性でしたが、ここまで野菜志向が進んだかと喜ばしく思うと同時に、それなのにどうしてこのような店が少ないの？と不思議に思ったことでした。

編集後記

世の中にはいろいろなダイエットや健康法がありますが、未だ誰も唱えていないのが生菜食ダイエット、生菜食健康法です。

やってみればこれほど簡単で効果的なものはないと気付く筈です。甲田先生も言われている様に生菜食、少食は美容・健康に一番です。天高く・・・などと言わないで一度トライしてみてください。案外できるものです。と、言うわけで大阪で生野菜の食べられるところを僅かですがご紹介しましたが如何でしたか？これからもどんどん探検してご紹介していきたいと思えます。よいお店があれば教えてください。将来は、私達で野菜の店を持ちたいと思えますが、協力者はいないでしょうか。