明　日　葉
２０１２年１２月
第５２号
Human Native Health Research ～人類本来の健康を追求する～

「誰でもわかる中医学の基礎」

‘１２．１１．１７　チカコサロン講演要旨　土井　雅雄

健康食品会社設立から
中医学の勉強を始めるまで

理科系の大学を卒業して、健康食品、自然食品を扱う会社に入社し、健康の重要性と食事の大切さなどを説明しながら、添加物のない食品を販売していました。健康食品のはしりのようなことで、会社は、次第に大手に成長していきました。

ところが会社の宣伝していることと実体の差が大きすぎることに気付き、１０年程で退社し、地元の神戸で無農薬、無添加の野菜や健康食品を扱う会社を設立しました。それが今のケンロクという会社です。

設立７年目に阪神大震災で家も全壊、倒産寸前になりました。社員もいなくなり、どうすれば、人に迷惑をかけないで会社を潰すことができるか。そればかり考えていました。しかし、会員様の温かく力強い応援により何とか持ちこたえることができたのです。

５年程たち会社も安定した時、上海医薬大学の日本校で勉強しないかという話がきました。丁度５０才になった時で、経済的にも、時間的にも無理だと思いましたが、助けていただいた会員様の顔を見る度に「健康食品では助けられない。何とかしなければ・・・」という思いがつのり、入学の決断をしました。

始めは教科書の「中医基礎理論」を開いては眠ってしまいました。非常に難しい本です。難しい々々と文句を言うと、上海の本校にいけば、日本語の上手な素晴らしい先生を、個人教師として付けてあげると言われ、上海に行くことにしました。

毎月一週間マンツーマンでホテルに缶詰め状態で勉強するんです。

２回、３回と続けるうちに次第におもしろくなってきました。

中医学は２５００年の歴史

中医学というのは、２５００年前に「黄帝内経」という本ができました。この教科書の基になる本です。ということはこの教科書は２５００年前の内容です。古いのではなく、変わらないということです。古い文献が今まで検証されて、現代の科学で解明している。

次第におもしろくなり上海行きに熱が入りだすと会社が留守になる。ふと気が付くと会社が潰れそうだ。勉強をとるか、会社をとるか、随分考えましたが、結局勉強を続けることにしました。

孟子の言葉に「先義後利」というのがあります。皆のためにしていたら、後に利がついてくるということです。

中医学は、非常にシンプルで
身体を五つのブロックに分けて考える

そこで必死に勉強し「国際中医師」というライセンスをとりました。

今の人は雑学的に、健康の知識でもいろいろと入れてしまうものだから、知識に广がくっついて知識が病気するんです。痴呆の痴、痴漢の痴。痴は馬鹿ということで、余りいろいろ入れると、有り過ぎると却って決断がつかず馬鹿になるんです。食べ物も、食べ過ぎると駄目です。

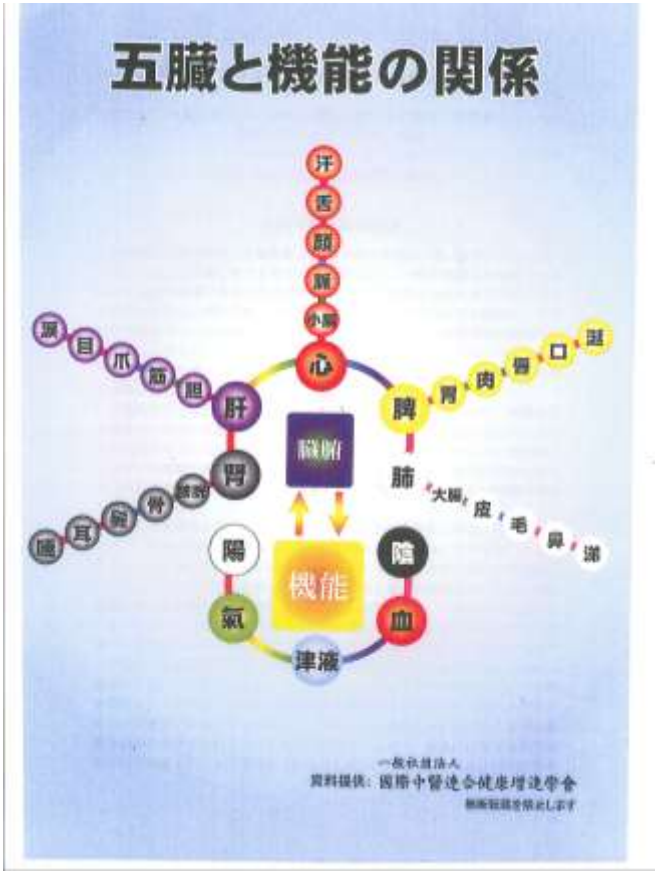
中医学を勉強していると、今まで沢山知っ

ていたことはほとんどいらない、ということに気付きました。中医学は非常にシンプルです。

五臓と機能の関係

「五臓と機能の関係」をまとめると、このように非常にシンプルです。（図参照）

人間の身体を五つのブロックに分けて考えます。五臓（肝・心・脾・肺・腎）で、その中を血と氣、津液が巡っており、全体を陰陽のバランスで調えると考えます。



どこか不調な部分があると、それは、この図のどのブロックか、と考えるのです。

解剖学的にいうと、胃、心臓、肝臓とすぐわかりますが、中医的には、心といっても、心臓だけをいうのではなく、脳とか、こころとかも入ってきます。

［脾］

脾臓といっても、西洋医学でいう脾臓とは違って、その働き全体をみていきます。

目に見えるものだけを信用するのではなくて、その働きをみると、脾は消化器全体の働きです。食べた物が血となり肉になる、エネルギーになる、これ全て脾の仕事です

脾は骨、肉、唇、口、涎（よだれ）とありますが、これは消化器系です。むくんでくるのもここが弱いのです。

［肝］

肝は、筋、爪、目とありますが、肝が悪いと首筋が疑る。爪はピンク色が普通ですが、肝臓に血を貯める量が少ないと色が薄い。貧血も同じです。貧血の人は目にきます。

ストレスは肝が受けますから、普段からイライラし、ストレスをかけていると血管が硬くなって脳卒中、脳梗塞を引き起こします。

［心］

心と血、心は小腸と関係していて肝とも関係しています。面白いのは顔とも関係していて、舌とも関係しています。中医学では、舌を見て、脈をみて心を診断します。

顔色の悪い人は心臓の働きが悪く、脈に出てきます。心（こころ）の悪い人は人相も悪いです。

［肺］

肺は大腸、皮膚、毛、鼻、涕（はなみず）と関係します。肺が弱ると先ず肌のトラブルが出てきます。

風邪をひくと鼻水が出たり、咳が出たりしますね。そして便秘気味です。便秘を治すと風邪は早く治ります。

［腎］

腎のパワーは女性は２１才～２８才が最高だとあります。その最高の時に結婚して子を産めば丈夫な子ができると「黄帝内経」に書いてあります。昔の人は、早く結婚して、丈夫な赤ちゃんを産めと言いました。

弱い腎の親からは弱い子ができる。弱い子が成長して子を産めば、また弱い子ができる。日本人は強い民族だったが、だんだん弱くなってきています。

腎の弱い女性は生理痛、生理不順、冷え性です。男性も腎が弱ると性機能が弱まります

腎が弱いと老化が早まります。骨、歯も弱く、髪が抜け白くなる。耳も遠くなる、これは全て老化です。

大事なことは、この５つの中の弱っている所を補えば良いのです。

食べものも、この食べものは肝に良いとか腎に良いとかということを考えていくのが、良い食生活ですね。―薬膳の考え方―

食べものから氣・命をいただく

今の我々は食べ物から栄養をもらっていると考えるのは当たり前のことですが、昔の人は、食べ物から何をもらっていたか、というと、命をもらっていると考えていました。「頂きます」という感謝の言葉は、命を頂くということです。

その命は、どこから生まれてきたのか、土

とか太陽ですね、「天の氣」「地の氣」です。太陽のエネルギーと土のパワーで稲は育ちます。米を食べると身体の氣が働き、心臓が働く。心臓、肝臓、腎臓は氣によって働く、それは食べ物なんです。

食べものは五臓の働きをよくする

食べものは五臓の働きを良くするという考え方です。旬で氣の高いものを食べ、食べ過ぎに気をつけていくと、健康を維持することができます。

心臓が働かないようにしようと思えば食べなければいいんです。

我々は食べ物から氣をもらって、五臓を働かせている、と昔の人は考えています。

今は栄養とかカロリーとかを考えます。

旬のものが良いというのは氣が高いからです。カップラーメンと畑から採った大根とどちらがカロリーや栄養が高いかというとカップラーメンです。どっちが元気になるかというと、大根です。

氣

この氣というのは西洋医学・科学ではわからない。でも我々は氣という言葉を使っていますね。元気とか、気持ちが良いとか悪いとか、天気とか。氣という存在をもっと大事にしていきたい。温泉がからだに良いというのは、成分もさることながら大地から吹き上がってくる氣をもらうのです。

見えないものも見える氣の世界のことが分かる人と分からない人の差がでてきます。

今の日本は、西洋が当たり前になっているのは教育のせいです。

西洋人は１＋１＝２ですが、東洋人はもっと違う奥まで考えます。

中医学というのは今までと違う角度で全体的にみていきます。

西洋医学は細かく部分的にみていきますから両方合わせると視野が広がって良いと思います。

最初に言ったように知識の知も、痴呆の痴にならないよう、智恵になるようにするといったことを頭に入れておくと頭が働きます。

脈と五臓の関係

難病というのは原因がわからないから治療法がない、薬がないのです。そこで諦めるが、中国の病院では、先ず脈をみます。

脈の見方

左手を出して、右手の人差指で付け根辺りにちょんとおいて下さい。ここに心臓の脈がきています。その隣が肝臓で、その隣が腎臓です。この３つを抑えて心肝腎の強さをみるのです。

一番良いのはどれも同じように打っているバランスの良いこと。

次はある程度強く打っていて、硬くないこと。あとはリズムが良いか。

脈の音をじーっと聞いていると、心まで読めてきます。イライラしていると脈もイライラしている。落ち着いていると脈も落ち着いています。

では、右手にいきましょう。付け根が肺、その隣が脾、その隣が腎です。腎は右と左２つあります。こういうことをちゃんと勉強して自分で自分の調子をみる。あるいは、お母さんが、子供の調子が悪い時、触ってあげる。そうすると病院に行く人が減って、医療費削減につながります。医療費が下がると年金が上がるかも知れない。消費税を上げなくても良いかも知れない。

舌を見る

舌が赤っぽい人はイライラしたり、食べ過ぎたりしています。舌苔が黄色いのも、ストレスと食べ過ぎ。青っぽいのは血液が汚れています。舌を裏返して、青筋が立っているのも血が汚れています。舌が横に大きい人はむくんでいるんですね。水毒で水の飲み過ぎ。歯型がついて波打っているのは最悪の水毒です。こういう人は脾が弱っているので飲んだ水が有益な水にならないで悪い水（水毒）となってむくみます。舌は内臓の鏡です。

昔の医者は、顔、舌、脈、腹を見る

昔の医者は、顔をみて、舌をみて、脈をみて、お腹を触って病気をあてるんです。

昔の医者はレベルが高かったんですね。

水毒とか、いらないものが肺にあると咳になります。それらが胃にあると吐き気ですし、手足にあればむくみになります。頭にあると目まいです。

少しづつ中医学に関心を持って、今やっていることと合わせれば、身体の調子は良くなっていきます。西洋医学の良い所と、中医学の良い所を上手に組み合わせてください。

六甲山に『内外同治館』という薬膳料理と薬草湯・岩盤浴を備えた宿泊施設が有ります。
お問い合わせは、電話０７８－８９１－１２７７

大阪日日新聞「澪標」第3回掲載

澪標（みおつくし）

ベリータッチで腸元気

美容と健康と若返り

皆川 容子　有限会社ネイティブヘルス取締役社長、NPO法人ネイティブヘルス副理事長

「ベリータッチ」って耳慣れない言葉でしょう。ベリーとはお腹のことです。お腹を触る。お腹の手当て。お腹を養生する。という意味で、私の造語です。

今巷では、腸もみとか、腸マッサージ、腸セラピーという言葉が独り歩きしていますが、私がやり始めた1998年ごろは、お腹は触るものではない。お腹を揉むなんて飛んでもない。という風潮でした。にもかかわらず、私は、それによって健康を取り戻し、他の人もどんどん元気になっていく体験から、各地で「腸をこうして元気にすると健康になる」と講演・講習会を繰り返してきました。

2001年に「腸全体に免疫機能が備る」と学会で発表され、英国の科学誌「ネイチャー」に掲載されたと新聞で発表されて以来、急速に腸がクローズアップされてきました。

そして、ここ7～8年の間に「腸」の施術所が各所で開設されてきました。その多くは、他の施術と併設しています。腸だけを専門とし、食事指導もしているのは私だけと自負しています。

「腸」はデリケートで、大切な器官ですから、丁寧に扱わなければなりません。

一般にいわれている腸もみと、一線を画するために、私はあえて腸もみという言葉を使わずに、「ベリータッチ」と称しているのです。今、はやりのベリーダンス（お腹を揺らす踊り）のベリーと言えば、お分かりいただけると思います。

腸を元気にすると、前回述べましたように、腸内老廃物が消え、毒素も発生せず、サラサラ血液となり、良い栄養と酸素を体の隅々まで送り、全身の細胞は生き生きします。免疫力も上がり治癒力が高まります。ホルモンバランスが良くなり、自律神経の調子もよくなります。

これらは、長年の実践で証明されてきました。全身の細胞が活性化するので、肌も体も健康で若々しくなります。これは老若男女を問わず、誰もが望んでいることでしょう。

アンチエイジングが叫ばれて、久しいですが、その要こそが「腸」なのです。

さて、腸を元気にする方法は、手で動かすことです。

あおむけに寝て、両手の指をそろえてお腹に当て、指腹でしっかりお腹を押さえ、上下左右に数回動かします。なでるのではなく、押さえたまま揺り動かします。そして、次々と手を移動させて、腸全体を揺り動かしていきます。

注意すべきことは、手を立てて指先で押さえないこと。指先で押さえると、力が一点集中して腸に負担がかかり過ぎて良くありません。

また、押さえると痛みを感じる処は、腸に老廃物が溜まり、腸壁が堅くなっているのかもしれませんので、そこは余り強くせず、優しくします。毎日するうちに腸は柔らかくなります。

よく「のの字にさする」といいますが、大腸は上行、横行、下行結腸と、のの字型に動いているので、そのようにいいますが、大事なのは、小腸です。のの字に関係なく、どこから始めても良く、順番も関係なく、要は、小腸大腸全部をすることです。

拙著『菜食整腸の奇跡』には、図入りで解説しています。ご希望の方は電話06（4802）6880、ネイティブヘルスへ。

（みなかわ・ようこ　大阪市北区）

この欄に対する感想（400字以内）をお寄せください。採用、掲載分には図書カードをプレゼントします。『澪標』編集部

チカコ健康サロン　予定表

NPO法人 ネイティブヘルス

知識（チ）からだ（カ）こころ（コ）の健康を考える人たち、仲間づくりのサロンです

月・日　時間	講師（敬称略）　演題	会　費	備考
１月２０日（日） 14:30～16:00	**真田　元治** **「家庭でできる東洋医学の健康法」**	会員無料 一般 1000 円	
２月２３日（土） 14:30～16:00	**辻　慶樹** **「プラスのことば、魔法のことば」**	同　上	
同　日 16:30-18:30	**「指導者研修会」**		あしたば 会員
３月１６日（土） 14:30～16:00	**植村　和人** **「幸せになろうよ！」**	会員無料 一般 1000 円	

前日までに必ずご予約してください

問合せ・予約　大阪　０６－４８０２－６８８０・２

予定は、変更する場合が有ります。

辻　慶樹書

ＲＡＷＦＯＯＤ　　ＲＥｃＩＰＥ

切干大根の煮物風

≪材料≫　　４人分

切干大根	１袋の半分
しいたけ	２個
人参（小）	半分
ごま油	大さじ２
はちみつ	大さじ１
醤油　大さじ２	白ごま　少々

つくり方

① 切干大根は水で戻しておきます。

② 人参、しいたけは千切りにします。

③ 戻した切干大根を絞り②とあわせます。

④ ごま油、はちみつ、醤油を③に入れ混ぜ合わせ白ごまをふりかけて出来上がりです。味が足り

ない時は醤油を足してみて下さい。好みで一味を少し入れても美味しいです。

講師プロフィール

真田　元治（さなだ　もとはる）

１９５６年　島根県生まれ
７６年から東洋医学、漢方に関心を持ち独学で学び始める。併せてさまざまな健康法を研究する。
９３年にはトータルヘルスアカデミーの専任講師となり講演活動を行ってきた。
講演回数は２５００回を超える。今日まで約３５年間に、延べ２万人以上の健康カウンセリングを行っている。
現在、家庭生活環境アドバイザーとして執筆。講演活動を行う傍ら、作詞・作曲も手がけている。
２００８年、㈱ありがとう　を設立　代表取締役社長を務める。
　著書　「心と体に奇跡を起こす　高麗人参の神秘」「心と体に奇跡を起こす　続・高麗人参の神秘」「高麗人参の神秘に迫る」「ありがとう」「家に帰ろう。」
　　音楽ＣＤアルバム　「合掌～ありがとう」

辻　慶樹（つじ　けいじゅ）

１９４４年３月２５日　奈良県天理市で生まれる。
視覚障害向「音声ワープロ教室」企画ディレクター、
社会福祉法人兵庫盲導犬協会アドバイザー、財団法人日本ユニセフ協会広報普及委員等のボランティアを通しての様々な体験と、大阪弁を使いまひょ、広めまひょ、伝えまひょという「なにわことばのつどい」の常任世話人としての活動を通して、書家とは違った独特の筆づかいと心に響く短文を書き、多くの人々に「元氣&癒し」を届け、既に、書展も４０回以上開催し、各地で好評を得ている。
大阪弁の持つ「ぬくもり」「やさしさ」が人々の心の中に、すっと入り込む一因にもなっている。
「２１世紀は心の時代」と言われているが、まさに、時代に合った「ことば&書」として、老若男女を問わず幅広いファンがいる。
　著書　「ことばは命」☆「ことばは光」（アスク出版刊）「２０１３年カレンダー」

植村　和人（うえむら　かずと）

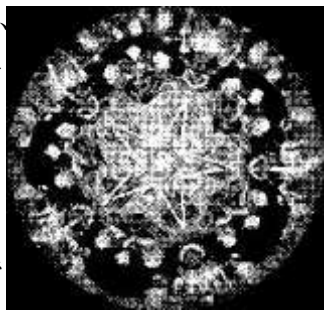
１９３５年３月　鹿児島県薩摩川市内で植村誠熊医者の父の８人兄弟の三男として生まれる。
１７才で神戸のデザイン学校で学ぶ。その後カーネギースクールの４つを学んだ。
８５年　人命救助により坂井兵庫県知事より「のじぎく賞」受賞
８７年　ゴルフ指導者になる。
　　橋本龍太郎（元総理大臣）の協力を得て「アートライフゴルフ娯楽部」ゴルフ場開発
９５年　阪神大震災の際、数人の人命救助をする。また、将来健康不安のない体づくり、医療費削減の活動に取り組む。
　　その活動を通じて元米国大統領フォード氏とパームスプリングにて交流
９９年　国際アカデミー賞受賞（日本文化振興会）翌年　世界平和大賞受賞（ニューヨーク）
２００７年　エイジングの現在（日本を元気にする）モデル
ＮＰＯ法人　放射能から子供を守る会　専務理事就任
以上の経験、特に海外活動を通じて思うことは日本人は元気がなく、気概に欠けている。このままでは日本は政治も経済も二流、三流に転落していくと危惧している。今なら未だ間に合います。
１０年２０年先を考えて、特に引き継ぐべき子供たちの教育が大事です。

無料講習会の宅配便で福島へ

今年の夏に福島から集中コースで来られていた朝倉様（その体験談を「明日葉」５１号にご寄稿下さっています。）のご紹介で福島県へ行ってまいりました。
とても寒いので、防寒をしっかり、ということでしたが、案に相違して、お天気よく寒さは感じませんでしたが、山道に入ると積雪で、さすが北国と、感じ入った次第。
昨年の大地震の際には、かなり揺れたそうですが、大惨事には至らず、また津波とも原発とも離れていて、被害は無かったそうです。
朝、神戸から新幹線で東京へ、東北新幹線に乗り継いで２時間、そこから車で１時間の長旅で、日帰りは無理ということで、２日にわたっての講習会でした。
お迎え下さった寺島様は、眼科病院を開業して居られ、私たち２人、寺島奥様の母上、そのご友人、そして朝倉様たちは、病室に泊めていただきました。
施術には、東京世田谷でネイティブヘルスの認定指導員として開業して居られる石橋様にお願い致しました。
到着後、既に来ておられた方の施術体験に入り、全員がそろったところで皆川の講演と調理実習、泊まられる方は夕食後体験をして、全てが終わったのは夜１１時半頃。翌朝は、８時から施術に入り、１２時に寺島家を後にしました。
ベリータッチ体験を２回ご希望なさる方もあり、石橋様には、ご無理を強いるようなことになってしまい、大変申し訳なかったと思っています。
然し彼女は、「とても良い経験になったし、自信がつきました。」と云ってくださってホットしたようなことです。
さて、ご出席くださった方々の反応は、とてもとても喜んでいただきました。
気持ち良くて眠りそう、体がポカポカする、体が軽くなった感じ、ローフードは簡単にでき、しかも美味しい、等々の賛辞をいただき、中には、研修をご希望する方も居られ、本当に嬉しいことでした。体験を２回希望なさると云うことは、余程良かったのでしょう。
一人でも多くの方々に、ベリータッチとローフードを体験し理解していただいて、心身ともに健康で美しく、素敵に歳を重ねていただきたい。そして社会も健康に、と願って、無料講習会を全国にお届けしていますが、実際にこうして喜んでいただくと、どんな遠方でも疲れは吹っ飛んでしまいます。どこへでも参りますのでお声掛けください。
帰った翌日、またもや東北地方に震度５の地震で東北新幹線もストップ。帰ったばかりの地、心配でお尋ねしましたところ、長く揺れて怖かったそうですが、被害がないと云うことで一安心。
それに、あれ程良いお天気でしたのに大雪だそうで、地震といい、大雪といい、幸運だったと天に感謝。（雨女は、地震にも雪にも強いのかしら？）
寺島様、朝倉様、お集まりいただいた皆々さまとてもとても素敵な方々で、楽しい２日間、本当に大変お世話になり有難うございました。（皆川記）

「万華鏡作り」

12月８日（土）チカコサロンにおいて、
「クリスマスプレゼントに万華鏡を！」の主旨で、会員でもある宮崎久美子先生にご指導していただきました。
３０歳から７６歳まで６人の参加でした。
自分の作りたい万華鏡を選び、鏡のカットから・・二等辺三角形、正三角形、筒の外の柄選び、筒に鏡を入れるのに、一苦労。
四苦八苦、先生に入れてもらったり。
あとは、石選び。３００種類ありました。
色とりどり、大小、それはそれはきれいな石で、１０～１５個ぐらいを選ぶのに、ワイワイガヤガヤ、皆さん真剣でした。



高さ２センチほどの円柱に、選んだ石を入れ、回してみて、石を増やしたり、替えたり、先生のアドバイスで、一個の石の色を替えるだけで良くなったり、何度も回し、納得。
ここに、グリセリンを入れ、完成！
万華鏡の不思議さに、楽しそうでした。
上手下手がなく、オンリーワンの作品作りが好評でした。
プレゼントにと参加された方も、折角、自分で作ったのだからと、自分で癒されるようです。
宮崎先生の万華鏡は、とても素敵で好評なので、ネイティブヘルスで販売を計画中です。

年末年始のお知らせ

１２月２８日（金）は１２：００迄

１２月２９日（土）～1月４日（金）休業

１月５日（土）～平常通り

あとがき

今年も押し迫ってまいりました。
この一年を振り返りますと、ネイティブヘルスの一番大きな行事は何と言っても事務所移転です。新しい事務所も「美容と健康のサロン」として、もう何年間もここでしているようになじんでまいりました。
更に１０月から「六甲サロン」と称して、梅田定休日の月・木曜のみ、我家を開放して神戸近辺の方々にお越しいただいております。一寸高台で不便な場所ですが、かかさず毎日お越しいただいて施術とランチをし、時には夕食もご一緒にして、何よりも私自身が楽しんでおります。
無料講習会の宅配便で夏には博多へ、１２月には福島へ行きました。どちらに伺いましても皆さん、大層熱心に聴講して下さり、調理実習と試食も喜んでいただいたようです。福島から帰って、明くる日、東北地方に再度大きな地震があり、人ごととは思えず、幸い大きな被害がなかった様子で安堵したことでした。
こうして一年間無事に過ごせたことに感謝し、又来年も素敵な一年にしたいと思います。
皆さまにとりましても、お元気で素敵な日々をお過ごしになられますようにお祈り申し上げます。Ｙ．Ｍ

「明日葉（あしたば）」第52号2012年12月28日　編集・発行　NPO法人ネイティブヘルス　〒530-0012　大阪市北区芝田１―12―7 大栄ビル新館４Ｆ
TEL06-4802-6880　FAX06-4802-6881 ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞｱﾄﾞﾚｽ　http://www.nponh.com　http://www.nhacademy.co.jp　Email:info@nhacademy.co.jp