

食と赤血球と細胞のこと

なごやかクリニック院長

岡田恒良

思えば今から20年前の1998年12月、無農薬農業をされている大分県の赤峰勝人さんの講演会に参加し、非常に貴重なお話を拝聴したことが、その後の運命を大きく変えました。彼の話のあらまはこうです。

「そもそも赤い血である赤血球は、これまでの医学常識でいうように骨髄で作られるのではなく、実は消化管の小腸で生み出されている。だから赤血球は、食事内容・腸内細菌など腸内環境によって大きな影響を受ける。また赤血球は全身を循環することによって、適宜全身の細胞に変化している。つまり幹細胞でもある。だから赤血球の性状が新しい身体の細胞に大きく影響する。ガンなどは赤血球の性状の悪化によって発生することは間違いない。」

まともに医学を学んだ医師にとってはまさに寝耳に水のような話です。そもそもこれまでの医学定説というものはこうでした。『・・・赤血球や白血球はそれぞれ別々に骨髄という骨の中で発生する。全身を巡る赤血球は酸素と結合して各細胞に酸素供給をするのがその役割。120日余りの寿命、そして脾臓で破壊され排泄される。全身の体細胞が増殖するのは赤血球とは無関係であり、各臓器の細胞が細胞分裂をして増えていく。・・・』



岐阜県出身、岩手医学大学卒業、医学博士。名古屋大学医学部付属病院などに勤務後、尾西市民病院で9年間外科部長を務めるが、現代医学に行き詰まりを感じて退職し、在宅医療を中心とする「なごやかクリニック」を名古屋市内に開業。その一方、「名古屋醫新の会」主宰し、運動や食養生などによって生命力を増進させ、自然治癒力を高める自然医学を提唱。中区丸の内のクリニック内に健康づくりの基本を指導するためのミニスタジオを開設し、健康体操、講話などの講座を定期的実施している。

<http://nagoyaka-clinic.net>

講演会が終了し、講師の赤峰さんが携えてこられた推薦の書「よみがえる千島学説」を熟読しました。岐阜大学の千島喜久男医学博士が提唱した膨大な一連の学説をわかりやすく解説したこの本を一気に読み終えると大きな感銘を受けるとともに、これが本当ならとんでもない事態であることがわかりました。すぐに10冊くらいをまとめ買いして、知人等に読んでいただきました。市民病院の医師たちの中で読後深く納得して賛同してくれたのはたった一人の外科の後輩だけでした。

すぐに自然医学を知っている病院外の知人に話すと、なんとこの千島学説を知っているという医師や東洋医学関係の治療家、食養生をされている健康活動家の方々がゾロゾロいました。1999年一年をかけて毎月千島学説勉強会を名古屋の鶴舞で開催しました。徐々にこの学説は真実をついている、今の学説が実は間違っているということを確信しました。

それから20年経過し、千島学説はまだまだ日の目を見ていませんが、それでも医学界に多少の変化が起こっています。

まず、腸内環境というものが非常に重要であることがようやく医療現場でも認知されてきました。腸内細菌のバランスが大切であること、また食事の中身、特に脂質のことが重要視されるようになりました。

千島学説からすると当然のことで、赤血球を構成する細胞膜を作るには健全な脂質構成が必要です。オメガ3やオメガ6などの不飽和脂肪酸は人体が合成できない必須の脂質です。オメガ9と飽和脂肪酸はいくらでも肝臓が合成します。しなやかで変形能に富む赤血球を作るには不飽和脂肪酸が大切なのです。実際にオメガ6であるガンマーリノレン酸を投与した患者の赤血球は

非常にしなやかで運動性が増すという論文も存在します。食事と赤血球に関連がある証拠です。

現在の骨髄で赤血球が合成されるという通説も間違いではないかもしれませんが。しかし全てでないようです。参考文献3にあげた「隠された造血の秘密」を著した酒向猛博士は多治見や中津川市民病院の外科部長を歴任しておられ、よく存じ上げています。彼によると、骨髄で造血しているとすると計算上とても数が足りないそうです。1日に1700億の赤血球が生産されるには、骨髄ではとって無理であることを述べておられます。正常な健康体では大部分は小腸で赤血球が合成されているようです。

赤血球の細胞への変化

いわゆる細胞の増え方に関して、これまでは細胞分裂説が常識的でしたが、近年万能細胞＝幹細胞が全身の細胞の原基であるという考えが登場しました。つまり分裂増殖説一辺倒ではなく、いわゆる幹細胞由来という考えが主流になってきました。しかしその幹細胞が正常の人体で通常どこにあるのかは、かの山中伸弥教授もまだ解明できていません。ようやく実験でひねり出しただけのことです。その後リンパ球（白血球の一部）が幹細胞であるという説を発表したのが小保方晴子博士です。彼女のSTAP細胞という概念は、通常のリンパ球にある種の刺激を与えると、他の細胞に変化するということです。やや千島喜久男博士の学説に近づいています。その後のSTAP細胞説の不自然な葬られ方が非常に残念でなりません。千島学説のいう赤血球が万能細胞であることは、まだまだ医学界は認めていませんが、徐々にそういう研究が増えてくると期待しています。

いずれ血液に関する学説がどうであろうが、健康を得られればそれでいいのです。

つまり健全な赤血球を生成するための正しい食事を実践して行けばいいのです。つまりしなやかな赤血球の細胞膜を作るため、膜の脂質二重層の材料になる十分な量の不飽和脂肪酸を摂取すること。これが肝要となります。さらに血液の流れを滞りなく整えることが大切です。血流をコントロールするのは自律神経。その自律神経を左右するのは感情なのです。

生きがいの喪失、不安恐怖、多忙や睡眠不足などはすべて自律神経のバランスを崩し、血流はもちろん腸の働きも悪化させていきます。発病の原因はここにあると言って間違いありません。

脂質といえば、「ロレンゾのオイル／命の詩」という映画が思い出されます。小児の先天的難病である副腎皮質ジストロフィー

は、脂質代謝異常で神経が麻痺する病気、ところが食事の脂質を改善することで進行が止められたのです。これを考え出したのは医師ではなく、患者の父親なのです。オレイン酸とエルカ酸という脂肪酸のバランスが鍵でした。ちなみにこのエルカ酸は菜種油に含まれています。さらにオメガ9、6、3を適度の比率で含む菜種油は理想的な油です。

参考1 よみがえる千島学説 俣山紀一（かせやまきいち）著 なずなワールド発行 0974-32-7111

参考2 血液と健康の知恵 千島喜久男著 地湧社

参考3 隠された造血の秘密 酒向猛著 Eco-クリエイティブ発行

岡田恒良先生には、「チカコ健康サロン」にて 下記の2回ご講演して頂いております。

講演要旨は、ネイティブヘルスのホームページ：<http://nponh.com/>の明日葉41号、45号に掲載しております。

講演要旨のコピーをご希望の方は、ネイティブヘルスにお申し込み下さい。

2010年1月23日 『日本伝統文化と健康について』

茶道を嗜む先生のお話は説得力が有ります。

昼の生活は、筋肉の鍛錬であり、足腰を鍛える。骨・筋肉・血管に作用する。和装は、下腹部を締め小腸や腰部を温める。小腸は赤血球を作る最も大切な臓器。下駄は、花緒が足指を締める筋肉運動。身体全体の体中線を締め筋肉活動に良い。

日本は「和の国」で協調する、自己にこだわらない、融合の文化である。逆らわない、こだわらない、何か悪い事が有っても「これは何か意味が有るんだな」と考えると良い。

ストレスのない生活への近道です。

（講演要旨：明日葉41号に掲載）

2011年1月29日 『千島・森下・安保理論から見たガン自然治療の仕組み』

ミトコンドリアは細胞の中でエネルギーを作る。その時必要なのが、酸素・糖・ビタミン・抗酸化剤（ポリフェノール・アントシアニン）。抗酸化剤は植物が沢山持っている。動物性食品、精製品、乳製品、砂糖、添加物を避け、野菜・雑穀・海藻・キノコ等を中心とした食生活が良い。運動は酸素と温度と血流を良くする。自律神経のバランスが悪いと血流が悪くなる。

ストレスは難病やガンのきっかけとなる。ストレスを改善しないと何度でも病気になる。

ガンは局所ではなく、全体病である。ガンの出来た部分を取っても、また出来る。

ガンは、生活習慣＝食事・運動・血流・自律神経・ストレスに集約される。

（講演要旨：明日葉45号に掲載）

体験談

尿漏れ改善

70歳 女性

私は後縦靭帯骨化症（OPLL）という国指定の難病になっていました。

その病気と診断されるまでは、首の神経のせいで尿漏れしていました。そして徐々にひどくなっていきました。

3年前に首の手術をしたので、尿漏れは良くなると思っていましたが、全く改善されず床に着くと30分後にはトイレに行き、尿パットを取り換えなくてはなりませんでした。

その後も、朝までに2度3度起きてトイレに行くのですが、トイレに着く前にポタポタと漏れるありさまでした。これから一生涯までこの様な状態かと思っていました。

そんな時に「ベリータッチ」の平井さんとの出会いがありました。

骨化症が脊髄の腰のあたりにも発症してい

て、脊髄の柔軟性がなく、便秘が酷く菓を飲んでも効き目のない状態でしたので、一にも二にもなく「ベリータッチ」のすごさを聞いて飛びつき、施術を受けました。

すると、思ってもいなかった尿漏れが改善したのです。

「ベリータッチ」は6回位しか受けていないのですが、以前は170ccのでも、もたなかったパットが今では80ccのでも大丈夫です。

これからもどんどん変わるかと、期待しています。

本当にありがとうございます。出会いに感謝しています。



体験談のお客さまについて

ネイティブヘルス認定指導員 平井 真紀（福岡県）

CLEAR TEL 080-1708-7992



友達から聞いたということで、初めて来られたのが5月15日 新月でした。

お腹がパンパンに硬く2、3日に1度下剤を飲んでいると伺いました。

1ヶ月経つ現在、まだ少しカラダが硬くてお困りですが、自分で足の爪を切ることができるようになったり、と少しずつの変化があるようです

8回目の施術時では、痛みを感じる硬い箇所もまだありますが、全体的に柔らかくなり音も聞こえてきて、腸の動きを感じるまでになってきました。



食事で治そう生活習慣病 自分で延ばそう健康寿命

パートⅡ

—21世紀の心とからだと地球の健康づくり—
第29回日本総合医学会関西大会・研究講演会(一般公開)



平成30年7月8日(日)
大阪朝日生命ホール

開場/09:45 開会/10:00 閉会/17:10
入場料 2500円(前売券) 3000円(当日)



朝日生命ホール
TEL.06-6202-3919

(〒541-0043) 大阪府大阪市中央区西船場4丁目2-10
交通案内: 地下鉄京浜東北線・淀屋橋駅・12番出口



講演(テレビに出ない本当の話が聞けます)

- 子どもが作る「弁当の日」17年経過後は?
元々、中学校校長 竹下和男
- ガン・心身症・アトピー・喘息は食事で防ぐ! 治る!
医師 福原宏一、医師兼通士 小島秀樹
医師 戸川伊世子、薬剤師 谷尾敦子
- 誰でもできるお金のかからない健康法
経営者、書評家 日1所の森 実智代
チュルノブイリボランティア活動の大杉幸毅、鍼灸師 三宅悠平
- 認知症・老化の予防法、ストレス対処法は?
脳科学医 青藤英治、心身医学医 牧野 由

健康医療相談コーナー(当日受付先着順)

講師の医師、医学博士、鍼灸師、治療家などが担当。
健康や病気のお悩み、疑問を現役臨床医師たちが自身になって
ご相談に応じます。

無料癒しコーナー(当日受付先着順)

頭痛、肩こり、五十肩、腰痛、膝痛などプロの治療師が臨場。
更にチケットの手帳で治療院の割引があります。詳細は会場で。

無料保育室完備(事前に事務局にお申し込みください)

お子様連れでも安心、保育士がお世話をします。
(おやつはご持参ください)

〈お友達紹介キャンペーン〉

お一人様以上紹介で入場料 500円割引!(本人のみ)

【主催】NPO法人日本総合医学会関西部会 HP: <https://sougoukanzaisa.jimda.com/>

関西部会会長・学会頭 福原宏一 大会運営委員長 小山 悠(090-3037-7701) 大会事務局長 大杉幸毅



日本総合医学会関西部会事務局
大杉幸毅 (090-4313-8486)

〒560-0013 豊中市上野東3-18-1308
TEL/06-6946-2298 FAX/06-6946-2299
mail:aikori@ketjukijunkan.jp

★ロビー展示ブースにて、ベリータッチ(腸もみ)ミニ体験・「ななこっこ」「やさいっこ」の試食・個人相談を、いずれも無料でします。

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
7月 8日（日） 10:00-17:00	日本総合医学会第29回関西大会 「食事で治そう生活習慣病 自分で延ばそう健康寿命」 ホールロビー展示ブースに参加	2500円（前売） 3000円（当日）	朝日生命 ホール 5頁参照
7月21日（土） 13:30-15:00	あしたば会 「指導者研修会」 あしたば会の今後の運営方法について		認定指導員
8月26日（日）～ 27日（月）	日本の心にふれる旅17 「愛宕の火祭り&出石城下町散策」	11,000円	「明日葉」 7頁参照
11月12日（月）～ 15日（木）	日本の心にふれる旅18 「第4回 ネイティブヘルス台湾旅行」 3泊4日 台北・高雄	未 定	下記参照

予定は、変更する場合があります。 前日までに必ずご予約してください

問合せ・予約 電話06-4802-6880 FAX06-4802-6881

《予告》

第4回ネイティブヘルス台湾旅行 3泊4日

統治時代の史跡を訪ね、「日本の心にふれる」ネイティブヘルスならではの台湾旅行。今回は、台北・高雄を訪ねます。また、台湾の温泉も楽しみの一つです。

詳細は未確定ですが、日程のみ決定しておりますので、ご参加ご計画、宜しくお願い致します。

月 日 2018年11月12日（月）～15日（木）

参加費 概算100,000円～120,000円

現在、航空会社、ホテル等が未定ですので、参加費は、確定次第お知らせします。

申し込み 航空会社、ホテル予約の都合上、なるべく早く下記にお申し込み下さい。

ネイティブヘルス 電話 06-4802-6880 Fax 06-4802-6881

お申し込みには、パスポートのコピーが必要です。

パスポートの有効期限は、出発日から3カ月以上が必要ですので、お確かめ下さい。

出 発 関西国際空港予定

《行程予定》 変更することも有ります。

台北：国立歴史博物館（統治時代の建造物）希望者は、故宮博物院 夕食後、夜市

宜蘭：西郷菊次郎記念館（2度目ですが、NHK大河ドラマ「西郷どん」で、菊次郎が生まれた

いきさつ等が放映されていますので、更に興味深く見学ができるのでは、と再訪します。）

ハングライダー体験飛行（希望者がなければ他の企画に変更します） 硝溪温泉

高雄：台湾の人たちが恩人という八田与一が作った烏山頭ダム＝第1回旅行で訪ねましたが、その時は

ダムと八田与一の銅像がポツンと有るだけでしたが、その後、記念館などが整備されています。

《日本の心にふれる旅 17》

愛宕の火祭り & 出石城下町散策

「明日葉」72号でお知らせしました「愛宕の火祭り」についてご案内致します。

愛宕の火祭りについては、京都の「松上げ」がありますが、出石では火を放りあげるのではなく、点火された縄を各自頭上で振りまわします。この火振りは、一般参観人が自由に参加できるのも嬉しい事です。(71号に詳細を掲載しています。)

全国各地に有る火祭りのほとんどが観光化されてきていますが、出石では観光化せず、地元の人たちが、先祖から伝わった自分たちの火祭りとして大切に守ってきたものです。

但馬の小京都といわれる出石は、城下町として史跡がたくさん残されています。また、白磁の出石焼窯元巡りや、皿そばも楽しみの一つです。



月 日 2018年8月26日(日)～27日(月)

場 所 兵庫県豊岡市出石町

宿 泊 出石グランドホテル(温泉)

TEL: 072-785-2200

参加費 11,000円(ホテル宿泊(2名1室朝食付き)夕食・タクシー他)
ご自宅～八鹿の往復交通費は各自ご負担下さい。

行 程

26日 大阪から: JR大阪 12:22 (はまかぜ3号) → 八鹿 14:39 着

神戸から: 神姫バス三宮 12:30 発 → 八鹿 14:56 着

八鹿駅(ホテルバス) 15:00 発 ホテルチェックイン後自由行動

(ホテルのバスは、八鹿発 12:30、14:00、15:00、16:00 に有ります。)

上記電車或いはバスで来られない方は、ご参考下さい)

17:00 夕食「そば庄:鉄砲店」(東山魁夷の作品4点所蔵)

夕食後タクシーにて伊福部神社(神事、火起こし、点火、火振り) 20:30 終了
タクシーにてホテルへ

27日 8:00 朝食 9:30 榮楽館(近畿最古の芝居小屋 奈落等見学説明有り) 解散
城下町自由散策(出石城址、家老屋敷、辰鼓楼、宗鏡寺(沢庵寺) 出石焼窯元等)
八鹿行きホテルバス発 12:00、13:30、14:30、15:30

rawfood recipe

新生姜が出回っています。

生姜は殺菌作用が強く、発汗作用、健胃作用、鎮吐作用があるとされ、生薬として胃腸機能低下防止に使われています。

まとめ買いをして、ぬか漬け、味噌漬け、蜂蜜レモン漬け等にして、毎日食すると良いでしょう。

《新生姜の合わせ味噌和え》

新生姜 スライス
キュウリ スライス
なす 縦二等分し、5mmの半月型に切る。
 塩もみをして柔らかくなったら洗って、よく絞る



合わせ味噌＝白味噌、信州味噌、昆布パウダー、味醂
同分量の新生姜・キュウリ・なすを合わせ味噌で和える。

《新生姜の蜂蜜レモン漬け》

新生姜＝スライス
レモン＝皮ごとスライス
蜂蜜

材料全てを合わせて、消毒したビンに詰めておくとかかり日持ちします。

夏季休暇のお知らせ

8月12日(日)～15日(水)

16日(木)梅田定休日



あとがき

6月18日(月)7時58分、大阪を中心に震度6弱という大きな地震が起きました。23年前の阪神大震災を思い出しました。あの時は、情報がなく、一体どうなっているのか、今後どうなるのか不安いっぱい、準備も整わない小学校の体育館で一夜を明かしましたが、この度は、地震後すぐテレビでは次々と状況が映しだされ、その後のガス・電気・水道の復旧も迅速で、経験が生かされていることを感じました。(阪神大震災では復旧に3カ月もかかったんですヨ!)六甲サロンでは耐震構造のお陰か少し揺れただけで事なきを得、スタッフも連絡を取り合いましたが異常なし。NH梅田は商品が落ちたり鏡が割れたりしましたが、定休日だったのが幸いでした。六甲サロンは、電車が全線ストップ。車も渋滞・通行止めで途中で引き返された方などで、臨時休業でした。地震直下の方達は大丈夫だったのでしょうか?遅ればせながらお見舞い申し上げます。有り難いことに、遠方の会員様たちからお電話、メールを頂戴し、皆さまの優しさに感謝しています。退会なさって暫くご無沙汰している方からも「大丈夫ですか?」とお電話いただいたことは、本当に嬉しく感激しました。岡田先生のおっしゃるように、日本は「和の国」を実感しました。災害時の保存食に「ななこっこ・やさいっこ」は最適です。ym