

# 三保通信

19. 3. 1

〒424-0401

(株) 三保製薬研究所内  
静岡市清水区中河内一五二三  
☎0544-39613321

花見久太郎、50代にして月曜日に病院外来にて不調を訴えている。月曜になっても疲れが取れないのだ。その花見もそうだが、生きた心地がしない生活をしてきてしまった。

ここで言う「生活」には仕事も含めていたつもりだ、と云うのは仕事と生活は違うと思われるかもしれないからだ。

ストレスに耐えようと、自分を励ましている中(うち)に、むしろ自分の「生」を押し殺して、ストレスを切り抜けることを、それも無自覚にして来ていると思うからだ。

花見いわく、  
「何で、そんな難しく言うのかねえ

## 花見氏、生をみつめるの巻 生は、そのままということ

「だれも、ストレスの無い人なんていないでしょ、」  
「ごもつとも。でも、ストレスも「ひとくくり」にされて、その分解が見出せないでいるのではないだろうか。」

いや、誰もがストレス対策はしているのだと思う、生活をより分析して。昔なら、部活

くらいが、今は就活、婚活、妊活、終活もある。それぞれに「活」があるということなのだろうが花見だつて、

「「活」が、ストレス対策と云うのかい、？」  
と云う。そうも言えなくもないのであるが、一方で「生」はどうなっているのだろうかと思う。

それでついでに、腸活についても考えてみた。

青汁づくりなのだが、出来あいの青汁は青汁で、それは「良し」である。ただここでは、自分で作ってみる青汁の話である。材料は、青い葉っぱの野菜数種類と塩・レモンなのだが、時おり生(なま)のレモンをしぼって使う。青汁を作ることじたい「生作業」なのだが、いつも世話になってくる出来あいのレモン汁ではなくて、生レモンをしぼる。

「このレモン風味は格別だねえ！」  
久太郎にも、この風味を味合わせたいと思うこの頃なのだ。

ガラス製しぼり器を使つてとなると、また一つ手間作業になるのだが、この風味には、腸活をさらに生かしてくれる味がある。

手間、限りなく手間をはぶく時代になつてきていると思う。しかしつくづく思うことは、そこに「生」がある、生活になるという気がしている。

(H)

『三保通信』十九年一月一日号拝受。ありがとうございます。

林出氏には是非、お元気な様子をレポートしてほしいです。

- 今回も、小山内さんからのお便りを、お許し頂いて転載させていただきました。林出さんとあるのは、やはり時おりのお手紙を、そして今回も転載させていただいている林出さんのことです。数か所の「太字」は編集で付させて戴きました、ご容赦願います。(H)

### 小山内めぐみさんからのお便り



さて、こちら、九十二歳の父が昨年暮れに急に下血し、二度も入院する騒ぎがありました。出血が続いている間は輸血と点滴だけ。このまま止まらなければ心臓が弱って死ぬと医師に脅かされ、母を連想して、生きた心地ありませんでした。

CT撮ろうが、胃カメラ飲もうが、大腸検査しようが出血部位が見つからない。内臓に異常なく、消化管に潰瘍も腫瘍もない、で、医師は「裂肛」つまり「切れ痔」と診断しました。

たかが痔、されど痔、友人の母は座っていたクッションが真っ赤に染まるほど出血したことあるとか。タクシードライバーが運動不足で臀部鬱血して痔になりやすいように、父も動かないことが原因でしょうが、さらに、父は脱腸手術しているため、便秘は厳禁なので、スイマグを規定以上に飲ませ過ぎ、下痢便が肛門を傷つけたこともあるかもしれません。

で、スイマグを就寝前にキャップ2杯に留めて以来、出血なく安定しています。実は、スイマグ飲むのが空気を吸うように当たり前の私、今回、初めて「用法及び容量」を読みました(笑)。

私がキャップ何杯飲んでるか内緒ですが、なるべく規定を守りましょう(´ー´)☆



ところで、皆様、「ダーウィン医学」をご存じでしょうか。ランドルフ・ネシー、ジョージ・ウィリアムズ『病気はなぜ、あるのかー進化医学による新しい理解ー』や、柄内新『進化から見た病気ー「ダーウィン医学」のすすめー』によれば、ネシーとウィリアムズが一九九一年に発表した「ダーウィン医学の夜明け」という論文が端緒(たんしょを開くーはじまり)※)。

文字通り、ダーウィンの進化論、自然淘汰の発想で病気を理解しようという視点です。

ネシー達の著書によれば、現在の私達の体は、ここ数百年、アフリカの大草原で狩猟採集しながら、小さな集団で暮らすように設計されてきたそうです。(三面上段へ)

(二面下段より) しかも、平均寿命は五十歳とか。

狩猟採集では毎日食べられるわけではないので、食べられる時に速やかに、糖質や脂質に変換し体内に蓄える機能が発達したそうです。

単細胞のウィルスなら毎年進化できますが、人間のような複雑な仕組みでは、環境にあうように進化するには時間がかかり、アフリカの草原生活にふさわしい体で、文明化が進んだ環境に生きているギャップが、病気として現れるということなのです。

一度食べれば何日も食べずに生きられる体で、毎日何度も食べていれば糖尿病になるでしょうし、走るか歩くかしゃがむかの草原生活に相応しい体で、殆ど一日中椅子に座り続けていれば、運転手や父のように腎部鬱血して痔になるのも当然でしょう。

しかも、五十年ぐらいの寿命で

長々それ以上生きていけば、不具合が出るのも仕方ありません。そう言えば、父が入院した時も、「老人の出血は理由が分からないことが少なくない」と医師が言っていましたから、急激な高齢化社会に現代医療は追いつかないということでしょう。

今回も、長く生きることが問題になつていきますね。

退院後は、父の生活を見直ししました。本来、寒冷期を何度も生き延び、寒いと感じると免疫力が高まる人類の能力を利用して、西式には温冷浴や裸療法という効果的な手段があるわけですが、予定の五十年をとうに過ぎた老人は寒さに弱い。だから、この冬の温冷浴は、水風呂に入らずにぬるま湯をシャワーでかけるだけにし、裸療法は暖房中にすることにしました。



還暦過ぎた私の冬の温冷浴も、かつてのように水道水そのまま入るのはやめて、お湯を入れて十五、六度に高めて、本来の一分も四十五秒に縮めました。

青汁一杯で老化しない体になれば、問題ありませんが、凡俗な我々は、西式の方法も、老化した体に無理のないような配慮が必要になるのではないのでしょうか。

でも、父が入院している病室では、父より若い患者が何人も有効な方法もなく点滴だけの寝たきりでした。その中で、よたつきながらも自分で歩く父を、面会に来ている家族が羨ましそうに見ていたのを思うと、これまでの父の健康は、アンチ現代医学の西式生活のおかげだったとつくづく感謝せざるを得ません。

そうそう、西先生も「動かない老人は体がアルカリに傾くから、酸性の肉を食べろ」と (四面上段へ)



(三面下段より)言ってみましたから、これまで、油を調理に使わず、肉食も避けてきたのも改め、やはり、退院後は、貧血傾向の父の鉄分補給のためにも、積極的に肉やレバーを食べさせています。



長生きするということは、毎日が未知との遭遇。生き続ける限り、体に変化するとしたら、万全な方法などないのかもしれませんが。

環境に合うように常に進化を続ける細胞に「ボーっと生きてんじゃねーよ」と叱られないように、意識的に個々それぞれが、それぞれに相應しい健康維持努力を続けなくてはなりませんね。

個々の体験が人類全体の生き抜く手段に活かされて進化淘汰が続くでしょうから、お互いに、健康維持努力の失敗や成功体験を公表して人類の生き残りに貢献しましょう。

では、皆様の体験談、お待ちしております。  
( > > ) ~ ~ ~

小山内めぐみ ♪

## 林出さんからのお葉書

小山内さんのお手紙の中にもありました。その林出さんです。本年の年賀状のご挨拶の中で、視力1.0~2.0とむしろ向上しているとありました。生涯を、自立、自活を目標にする現役の84歳、「自活」という活もあつたと、一本取られたと思いました。

その林出さんも「ハンディー」とのたたかひの「人生」だったと仰っています。毎日の「汚れ掃除」「油差し」など、怠らないこと云々...と書かれています。



(H)

Beautiful Belly -  
Beautiful Life

腸活には青汁、  
マイナス腸活には  
スイマグ・エース

以下省略。●「医薬品」「健康食品」「機能性食品」「健康ストレッチ」等たくさんあります。●「健康対策」は「個人差」がありますから「健康法」は「自身」が「研鑽学習」しながら「反省」と「実行」「修正」をしながら「加齢生活」を退ごす●「祖父」は「新生児(胎盤ストレス出産)」と「幼児胃腸障害」をもって「成長」しましたから現在もこの「ハンディー」とのたたかひ「人生」です●「負」があったから結果的に「我流健康法？」と「新手一生涯(模索)」の習慣が身についたのか、知りません●近所に「工作機械(町工場)」がありますが「50年以上」の「工作機」が現役で立派な仕事をしています●「毎日」の「汚れ掃除」「油差し」「微妙な摩耗調整」「清潔環境」「丁寧取扱(愛情)」「常なる点検」を怠らないこと云々...



### 謹賀新年

明けましておめでとうございます

ご厚意皆様のご健康と、一層のご多幸を心からお祈り申し上げます。老生お陰様で「余暇有養生」の健康、悪くもなく全無健康、視力健全、喉完ともに健康で有難いと感謝しております。視力が(7.0-7.5)と向上して驚いています。生涯自立、自活「働ける体力保持」を目標に現在も働いています(84歳)「健康」が一番と願っています。



平成31年(2019) 31年 元旦

林出忠吉

## “満九十九歳の読者”

!!



それは越智光親さんなのですが、お葉書を下さいます。越智さんのこと、今までも三保通信お便りコーナーでご紹介させて頂いております。ずっと前ですが、鈴木格禪さんがやはりお葉書を下さいました。僧籍にあつた方で、その道のか？、私は一回では読めない崩し字の達筆でした。やはり高齢であられました。

## 越智さんのお手紙

昨年7月はこのようにお書き下つてありました。

私の子供の頃は川は土手からかなり下りないと行けなかったのに最近はどうです、土手からすぐです。川底が浅い、どうかせねば毎年水害の心配、政治家考えて下さい。

今年猛暑どうかお気をつけてお過ごし下さい。貴社のご繁栄を祈ります。

新年1月の越智さんのお葉書でした。

今月も残り1週間、貴社ご一同様変わりありませんか。通信のお礼おそくなり申し訳ありません。昨秋家内は別の世界へ旅立ち70年の生活を共にした想い出を残しました。長男が入院先から通夜一切をしてくれ私は家においてまだ頭の中では家内は入院治療中と思って別れた気がしません。向寒ご自愛下さい、満99才になりました。

そして、2月に入って封筒詰めのお手紙と共にお品を下さつて、。

昔は2月と言う月は1年で一番寒かったように記憶していましたが今年は暖かい日が多いです 助かります。

久し振りに郵便受けに封書が入っており終日心ウキウキ、手紙の力をあらためて痛感（私H）が書かせて頂いたものことか

は確認しておりませんが、妹97才にも近況を知らせました。耳が遠い（妹さんのこと？）ので電話不可です。

節分が過ぎましたが亡き家内の誕生日です。3人の子供を生んでくれたお蔭で交代で尋ねてくれます。ただ息子も70才近く、これが最後これが最後と思います。冬はオデンの季節、私はこの汁を飲むのが大好き是非お試し下さい、向寒ご自愛下さい。

越智さんからみたら、私はまだうんと若造。でもこの年齢の方とお葉書を通じての交流ができる、これも三保通信のお蔭と思っております。押しつけがましく通信を皆さまに送らせてもらっていますが、ニヤとかプンとしながら読んで頂ければと思っております。（H）



# 連載便秘⑮



西式健康法創始者西勝造著『便秘』第七章結語からの転載によります。

今年1月17日掲載の毎日新聞でした。2016年の調べからのデータ集計によると、男女合計で癌登録された方が99万5千人で、一番は大腸ガン、二番が胃ガン、肺、乳房、前立腺と続いたとのこと。大腸ガン一位がこのところの傾向ですが、⑮では大腸に限らず「結腸部」にガンが発生するという。

くことが書かれています。(H)

「悪性の疾患や変化は、一定の構造に対する単一な傷害から起こることとは稀であつて、継続または反復せる傷害に伴つて起こることが多いものである。その証拠は、次の事実に見出される。すなわち結腸癌は、ほとんど常に肛門、S字状部、肝臓部彎曲または脾臓部彎曲において起こるからである。この部分の結腸は、糞便の通過、または詰まれる硬化糞、あるいは異物の排除によつて、しばしば傷害せられるのである。

「外傷が反復すると、充血を誘致し、

くし、当該部分の上皮細胞が破裂せられて、ここに、寄生虫やバクテリアや毒素や、あるいは悪性疾患の誘発能因などの侵入に適合せる局竈(きよくそう)が開かれるのである。

「悪性疾患は、また、しばしば、胃・十二指腸および直腸潰瘍、子宮頸癭(けいろう、コブのこと)、傷口、および傷痕組織によつて支配せられる箇所等に発生する。思うに、それは、栄養補給に乏しき傷痕組織が、バクテリアの如きものを培養し、中胚葉構成素を阻碍するからであろう云々。

## あとがき

▼ゆみごん4コマの岡田さん、「あえるかな」「とありましたか、会えたんですね!! 名前 は「茶多朗」くん。



2月中には会いに行きます。次回は家族が増えているかしれません! 夫婦の会話も増えるかな? なんちゃって。

