

# 三保通信

17. 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  
☎054-396-3321

今回から始まるシリーズタイトル

は、普通なら四字熟語の【丁々発止  
(ちようちようはつし)】を言うのだ

が、主人公の花見久太郎(憂う50  
代)の元気を引き出すために、あえ  
て「腸々はつし」とシヤレてみた。

四字熟語に戻るが丁は、「一(草木  
の枝葉) + 一(茎幹)」。

草木の強くさかんに茂る

さま(日本語源広辞典

「増補版」)、とのことだ。

はつし(発止)は、止まれ!進め!  
の掛け声で、「機敏、盛んな振る舞い  
をして、」というところだろうか。

その「丁」を「腸」に置き換えて、  
なにをダジャレしているのかと思われ  
るかもしれない。しかし真面目に、  
腸も実は【腸々発止】といきたいの  
ではないかと思っているのである。

花見いわく、

「仕事で、丁々発止とやって疲れてし  
まっているのに、「腸々はつし」つ  
て、ふざけているのか?」

と。いや、花見は「疲れと腸と何の関  
係があるの、考えられないんだよ  
う、」ということなのだろう。

花見氏、♪腸々はつし♪の巻

「はつし」な腸を

しかし、仕  
事で疲れて  
いても腸は  
「腸々はつ

し」としていられるのだ。そして「

腸々はつし」としていれば、仕事の疲  
れも回復は早いのである。

それではと、「どうしたら「腸々は  
つし」の腸にできるのか」と問うのだ  
ろうが、それは後にして「腸をどうし  
たいのか?」とまずは問いたい。

嶽本野ばら著書『それいぬ正しい

乙女になるために』よりの引用なの  
だが、こういうところがある、

「互いに気の抜けない丁々発止の  
恋愛こそが、恋愛を文化へと昇華さ  
せます。故に恋愛は文字となり音楽  
となり、僕達を感動へと誘うので  
す。」

これが「腸々はつし」ならどうな  
るかと言えば、

「丁々発止の腸こそが、腸を健康文  
化へと昇華させます。故に腸は文字  
となり音楽となり、僕達を喜びへと  
誘うのです。」

誰しも恋愛を夢見る、花見だつて  
「昔のことだけだね」と云うかもし  
れない。しかしこんなにも命を生き  
生きとさせるものがあるうかと、筆  
者は思う。

恋愛にウキウキするのは  
分かるけど、「腸々はつし  
」な腸にウキウキする文化  
は、必ずや恋愛を文化に昇  
華させずにはおかないだろ  
うと思うのだ。

(H)

## 満喜の「喜びと感謝と」



看護師 若松満喜

### 足がおしえてくれること

昨年11月に誕生した三男は、姉、兄二人にかわいがられてすくすくと育っています。小さいけれど活発に動く手足、大きな声、豊かな表情から、生き生きとしたエネルギーを感じています。可愛くて幸せな子育てですが、寝不足、授乳による肩こり、背中痛みからくる頭痛に悩まされることもあります。そんな時、自分で足裏マッサージをすることが私のリラククス方法になっています。

足裏マッサージは、一般的に「リフレクソロジー」という名称で知られています。これは「反射学」「反射療法」と呼ばれています。人間の体には垂直に流れる10本のエネルギーラインがあり、足裏の反射区と器官をつないでいると考えます。臓器、

器官に不調があるとその反射区部分が硬くなったり、逆に軟らかすぎたり、しこりができたり、痛いなどの症状が現れます。そこを手や指で刺激することで不調のある臓器が元気になると考えられています。リフレクソロジーの効果は他にも、ストレスを軽減し深いリラククス効果をもたらす、血液やリンパの流れを良くし老廃物の排泄を促進する、心身のバランスを整えるなどがあります。これらは全て、自分自身で悪いところを治そうとする「自然治癒力を高めること」だといえます。

私は、フットチャート（足の形に描かれた反射区一覧）を参考にしながら足裏を触り、ゴリゴリした部分や痛みを感じる部分を意識してほぐします。すると冷えていた足が温まり、とても気持ちがよく、心身共に



リラククスできます。また、しこりのある部分、痛い部分などから臓器の一つ一つを意識して感じることで、体の使い方を見直すことができます。さらに面白いことに、足裏の色や形、匂い、角質のできる場所は、性格的な傾向や体質まで表すことを知りました。足裏色はピンクと赤のグラデーションがあるのが健康的です。しかし赤色はエネルギー過剰、黄色は肉体疲労、紫色は巡りが悪い、白色はエネルギー不足、全体のグラデーションがないのは内臓機能低下を表すそうです。足の形はその人の体形、足指は性格や気質を表し、匂いは体質や病気の兆候を表すようです。さらに足裏のほてり感やエネルギー過剰、冷たいのは血行不良やエネルギー不足、カサカサと乾燥した足は肉体疲労や腎臓の疲れ、湿った足は精神不安定を表します。普段、見たり、触ったりすることがほとんどない足裏ですが、（三面上段へ）



(二面下段より) こんなにもたくさん  
のサインを示してくれているので  
す。毎日見て、触れて、マッサージ  
をして、もつともつとその変化を感  
じてみたいと思います。

リフレクソロジーの歴史は古く、  
4千年以上も前から様々な国で習慣  
として取り入れられています。その  
根底には、足は本来、「大地を踏みし  
め、自然のエネルギーに触れる場所」  
であり、大地とつながる生活の中か  
ら生まれた知恵だといえるのです。  
赤ちゃんの手や足を握ったり開いた  
り、揺さぶったり絶えず運動してい  
るのは、健康に生きていくための本  
能だと思えます。大人になって、大  
地から離れた生活の中で、本能が眠  
ってしまっていると感じますが、足  
がおしえてくれることを素直に受け  
取り、健康に活かしたいものです。



前号で、【小説風】予防法医学会シ  
リーズを終えまして、巻頭としては  
一区切りさせて戴きましたが、今後  
とも「予防医療の在り方」について  
問題提起を重ねていきたいと思っ  
ております。

今回は、「予防医療で医療費を減  
らせるか」という記事(1/6 日経)  
がありまして、文責教授の見解は「減  
らせない」「ただ先送りするだけ」と  
いうものでしたが、はたしてそうな  
のか考えたいと思います。

ここで言っている予防医療とは、  
「メタボ健診」のことですが、「メタ  
ボ健診は疾病への罹患(りかん)を  
完全に防ぐことはできません」「健診  
対象年齢上限の「4歳を過ぎて長生  
きすればいざれ疾患にかかります」  
だから「メタボ健診によって高額  
の医療費や介護費がかかるタイミン  
グが先送りされるのであって…」。  
何でもそうですが、健康だって自

主性が問われるのです。一体何のた  
めに「メタボ健診」が実施されるの  
か、その効果はどのようなにあらわ  
れるのか、すべて自分で考え効果も確  
認しなければならぬでしょう。

医療に限らず、「予防」と名のつく  
ものは、困った結果次に繰り返さな  
いためにする、または小さい痛みの  
うちに気づいて大事に至らないため  
にするものです。このくらい自主性  
の必要なものはないのかも知れませ  
ん。自主性の獲得目標があつてこそ、  
医療費の抑制にもつながるのではな  
いでしょうか。(H)

やさしい 経済学

2019.4.9 日経

康永 秀生 東京大学教授

多くの予防医療で医療費抑制効果はありません。これは医療経済学の専門家の共通認識です。医療経済学の大家であるルト・ワインシュタイン米ハーバード大教授らが2016年に発表した論文によれば、予防医療の費用対効果は約3分の1の500の研究結果のうち、医療費削減効果を確認した予防医療サービスは20%以下でした。この割合は治療的サービスと同程度であり、同じ疾患に対して予防が治療と比べて特別に医療費を抑制するわけにはないことも示されています。

予防医療で医療費を減らせるか④

メタボ健診が長期的に医療費削減効果をもたらすのか、これは医療経済学の専門家の共通認識です。医療経済学の大家であるルト・ワインシュタイン米ハーバード大教授らが2016年に発表した論文によれば、予防医療の費用対効果は約3分の1の500の研究結果のうち、医療費削減効果を確認した予防医療サービスは20%以下でした。この割合は治療的サービスと同程度であり、同じ疾患に対して予防が治療と比べて特別に医療費を抑制するわけにはないことも示されています。

費用かかる時期を先送り

メタボ健診が長期的に医療費削減効果をもたらすのか、これは医療経済学の専門家の共通認識です。医療経済学の大家であるルト・ワインシュタイン米ハーバード大教授らが2016年に発表した論文によれば、予防医療の費用対効果は約3分の1の500の研究結果のうち、医療費削減効果を確認した予防医療サービスは20%以下でした。この割合は治療的サービスと同程度であり、同じ疾患に対して予防が治療と比べて特別に医療費を抑制するわけにはないことも示されています。

頂戴した二〇一七年年賀状の中から...

旧年中、大変お世話になりました。今年もどうぞよろしくお願いいたします。  
 年末、九条の会アピール(二〇四六、一〇)読みました。私は小二の夏経戦、空から爆弾が降ってこなくなった高知守も。七九才まで生きられた。憲法のおかげ。平和って良いものですね。  
 毎日スマグ 笑いの元氣のヒツィアみくすり  
 あっけのんちのびびり

あけましておめでとう

新年おめでとうございます。  
 昨年の成果はいかがですか？こちら、正五郎(今年91歳)は昨年、誤嚥性肺炎を患うも服薬だけで治し、夜分、救急車に搬送されるも、酷い脱腸のせいで、腸にガスが溜まっているのが判明、スマグを十分飲んで一日で回復。貞代(今年88歳)は昨年、腰痛が酷くなるも、筋トレ訪問リハビリのおかげで改善。ともに、ボケ防止のために、長女が弾く二胡を伴奏に時々歌うようにしています。  
 皆様もお体には十分お気をつけて。本年も宜しくお願い！  
 2017年 元旦



スマグのおかげで老若がまた、今年もよくお祝いをします。

迎春

17.01.01.  
 (No. 2017.01.01.)  
 昨年末には、定期発行の三保通信を送付下さりありがとうございました。感想としては、ゆみこさんの馬句マンガには心がこもりますね。また森さんと並んで甲田療法を実践されている岸池さんも、挿絵というかコミック風のイラストレーターらしい人と書いてます。

あけましておめでとうございます。

新しい年が  
 恵みにあふれた  
 良き年とられますよう  
 心よりお祈り申し上げます。

今年もどうぞよろしくお願いいたします。

三保通信、いつもありがとうございます。

最新号では、足正五郎さん、ヒラキ正房さんお世話になりました。花澤さん、文書も2017年 元旦 寄せて頂きました。「自分の世界」五巻も2017年1月号としたいと思います。

あけましておめでとう



皆様のご健康とご多幸を  
 お祈り申し上げます。

※昨年はお会いできうれしかったです。

新年あめでどう  
 ぞであります。  
 スマグのおかげで、元気でいら  
 れます。今年もよろしくお願ひしま  
 す。三保通信ありがとうございます。



HAPPY NEW YEAR 2017

ペランダの  
 小鳥に誘われ  
 同じ雲を 見る。  
 (鳥の絵を添えて) 新年あめでどうぞ。お祈り申し上げます。お礼の言葉は、下を。お祈り申し上げます。三保通信にお礼。2017年1月号。岸池さんへ。お世話になりました。お祈り申し上げます。(鳥の絵を添えて)

謹賀新年  
 時間の浪費とすまぬ人生の  
 終焉近いに一番の贈り物  
 です感謝  
 多幸を心よりお祈り申  
 上げます  
 977

余禄記事より



余禄記事(毎日110)にありまし  
 た!! 「腹八分」で寿命も延び、癌  
 や糖尿病、脳卒中の発生率も抑制!  
 「今さら…」でしょうが、改めてサ  
 ルさんが証明してくれました。(H)

すんでいる▲とはいえ「腹八分」で本当に寿  
 命が延びるかどうかは科学的に論争の的とな  
 ってきたそう。サルにカロリーを制限した  
 食事を与える実験を続けてきた米国の大学と  
 国立研究機関とで片や寿命を延ばす効果が  
 「ある」、片や「ない」と正反対の結果が出  
 ていたのだ▲その両研究チームが相互のデー  
 タを精査し、共同で発表した結論が「効果あ  
 り」だというから、泉下の益軒もうなずいて  
 いう。データ分析の結果、若くからカロリ  
 ーを制限したサルでは寿命を延ばす効果はな  
 いが、中高年から始めたサルにははっきり効  
 果があった▲この研究の示すところ、がんや  
 糖尿病、脳卒中の発生率も抑えられていたか  
 ら、「後の禍なし」もうそでなかった。この  
 サルのデータは人間にもあてはめられそう  
 と専門家はいう。賢人の説いた節制を20年間  
 以上も実行してくれたサルたちには感謝せね  
 ばなるまい▲「古人、禍は口よりいで、病は

小山内めぐみさんからのお便り

「おお、好い便が出た  
ではありませんか！」



ところで、とうとう、先日、九十歳の父が救急車の世話になりました。夕方の裸療法&運動をした時は正常だったのに、夜九時過ぎに、スイマグを飲ませようと部屋に行ったら、ろれつが回らず、コップを持つ手が震え、座るのがやっとで立てないのです。

急いで救急車を呼んだ所、車で十分程の病院に搬送され、C T を受けた所、脳内出血もなく緊急性もないと判断され、翌日検査を受けに来るように言われて、この晩はタクシーで帰ってきました。たまたま近所のリサイクルショップで購入してあった車椅子に、タクシーから降ろして乗せようとするものの、妹と私では父を動かさない(汗)仕方なく、

ご近所の若いお嬢さんに夜分に手伝ってもらって、やっと車椅子に移動させ、玄関に入りました。それから、介護ベッドに寝かせて、妹と両脇に布団を敷いて寝たものの、ずつとうわ言を言ったり、トイレに行きたいとせがんだり、大変(汗)

帰るなり、スイマグを飲ませたおかげか、どうしてもトイレに行きたい：とせがむので、妹と何とか車椅子に移し、トイレに何とか座らせました。そうしたら、おお、好い便が出たではありませんか。それから、どんどん症状は良くなり、翌日は話し方も普通で、震えもない。ただ、まだ歩けないので、親切な懇意な女性タクシーを呼んで、搬送された病院に検査に連れて行きました。

血液検査の結果は何の問題もないものの、脱腸のひどい父、腸のレントゲンを撮ったらガスがたまつてると。帰るなり、スイマグを飲ませ、昼食を取ったら、何と歩けるように

なりました。それから、一日中、トイレに何度も行き、行く度に回復し、翌日はすっかり元に戻っていました。

そう言えば、犬の実験で、腸閉塞を起こさせたら、脳梗塞が起きた：という話を西先生の著書だか、尾藤先生の講義だかで知りましたよ。腸と脳は繋がっているのですよね。だから、脳ばかりいじっても脳は良くならない。スイマグが飲めなかつたら、父も脳内出血が起こって深刻な状況に陥っていたはずです。鼠蹊ヘルニアが酷い父には注意しているつもりでしたが、もっとスイマグの量を増やすことにしました。

毎度、かようにスイマグのおかげで命拾いしている我が家です。本当に、スイマグ様にひたすら感謝感謝(汗)一人でも多くスイマグを常用して、脳内出血を防いで欲しいと思います。お礼とご報告まで  
<3m> <3m>

小山内めぐみ♪

# 連載便秘 ⑩



西勝造著『便秘』結語からの転載による連載です。前回連載⑨は14.9.1号に掲載しました。著者は西式健康法創始者で、西会本部発行によるものです。

(H)

癌は決して健全なる器官を冒さない、とレーン氏は一段と力を入れて、続いて論述する。

「おそらく、現代において最も顕著なるものは、癌であろう。しかし、癌は決して健全なる器官を冒さない。私が検証し得たところによれば、罹患者は、慢性腸麻痺すなわち便



同じ日はありません！  
 でよね...  
 じの中に  
 いつも  
 おひさまを  
 光景やかせ  
 たは

週末は、電車で色々な神社におさんぽして。あさの日の出を見るおさんぽは、実際、こんな感じなのです。空はフジギです。毎日見てもあきないです。... 編集後記 ...  
 失って初めて気付くことの多い人間ですが、健康もその一つです。予防医学は、その健康分野へ今後益々切り込んでいけると感じています。(Y)

秘に悩まされているものであり、癌病毒の感染は、かかる状態の間接的结果にほかならない。この範疇に包含し得ないものは、慢性外傷によつて起る皮膚及び舌の癌である。もしも、私の推定が正しいとすれば、癌の発生を防止するには、文化国の食物と習慣が胃腸内において惹起する変化を、根絶しなければならぬ。癌は慢性腸麻痺の最終段階である。それは結腸のみならず、胃腸管の他の部における排泄欠陥を語る物語の最終章である。云々。レーン氏の説くところは、慥（たし）かに感銘的である。しかし、批判的な読者は、こう問われるかも

くれない。「レーン氏は自説を一人で立てているのか、あるいは幾多の経験ある人々や、専門家や、その他の人々からも支持を受けているのかどうか」と。  
 以上引用したところを読んだ人々が、こうした疑問を起されたとき、これに答うるために、私はここに幾多の著名な専門家の著書中より、逐次、引用文をあげて、もつて彼らがあるいはレーン氏の説に帰依し、あるいは多少とも別個に研究を遂げて、次のような結論に到達していることを指摘しておきたい。すなわち、慢性便秘は、腸の慢性裂傷および慢性自家中毒を介して、恐るべき疾患たる癌を誘致するのである、と。