

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、」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」としてあれば、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」と問うのだろうか、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、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」ならどうなるかと云えば、
「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、花見だって「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、背中の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そうです。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
きすればいざず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 康永 秀生

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抑制効果があるか。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5000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

メタボ健診は生活習慣病の発症を遅らせ、医療費を減らすだけでなく、今後も推定されるべきです。しかし、メタボ健診が長期的に医療費抑制効果があるか。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5000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。

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、タクシーから降り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る。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。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



週末は、電車で色々な神社におさんぽしては、

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。