

三保通信

17. 9. 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

憂う50代の花見久太郎に、
「腸はっし」の腸とは、と話している
のだが、その腸は管(かん)と云う
よりは幹(カン、みき)なのだと…。
枝葉を蓄えた幹。その幹に腸をた
とえるなら、その腸のさまは
「草木が強くさかんに茂るさま、と
いうんでしょ！」

と、花見も少し分かつ
てきてくれた。

腸に、はっしとした
生命感あふれるイメー

ジをさせたいと、それが花見を憂い
から脱出させる第一歩だろうと思う
からである。そのためには、
「はっしな腸」にしなければならぬ、
そしてそれにはまず気持ちのよい腸に
しなければならぬのだ。
ところがこの、気持ちのよい腸が

花見氏、
「腸が気持ちいい…、
何のこと!?!」

何のこと!?!

何なのか分らない、いやそんなこと
考えたこともない。
花見などは、その考えたこともない
という口である。つまり腸を、味わわ
なければならぬのだ。腸に物が入る
前に、腸そのものを味わう…、物が入
っていたら、それはできない。

舌だつてそ
うである。口に
物を含んでい
て、次の物を含
んだところで

二兎を追う者一兎も得ずのたとえで
ある。だから腸そのものを知るため
には、腸から物をできるだけ出して
みなければ分らないのだ。
現代は物が偏在するものの、それに
してもあふれている。ものを味わうな
どということなく、廃棄しているのだ

はないか。同じく廃棄のための道具
としか見られていない腸は、その存
在を否定されている、も同じである。
だから

「腸が気持ちいい…、何のこと!?!」
と、花見とて分らないのである。腸
を味わう前に頭の食欲が邪魔をし
て、

「食べる楽しみがなくて、何が楽し
み…」

となる。楽しみはいいけど、口から
肛門までの腸という幹が、健康であ
つて味わえる、味わえて楽しむこと
が出来るのである。

腸を味わおうとしたら、つまり
腸が強くさかんに茂るさま”を知る
ことである。それで

「気持ちのよい腸の状態がどんな状
態なのかわかるって云うんだね？」
そうなのだ、気持ちのよい状態は、
何もない状態で、その時、腸の存在
を知り、気持ち良さを味わうことに
なるのである。

(H)

「思いのままに」

信州から」



保健師 工藤美智子

” 海岸寺 夏合宿 “



仲良しの保健師が主催する、健康合宿で、山梨県北杜市の山中にある名刹海岸寺が会場で、今年二十二回目でした。勿論私もスイマグ持参で参加。三泊四日で、写経・気功体操・掃除・草取り・黙想・フリートーキング・散歩・昼寝・読書・何もしない・食事作り・森林浴など。ただし、他人に迷惑にならないように行動する（これも”行”のうち）。

主催者伊藤さんの小学校恩師・榎本住職様のご理解とご協力が続いています。長年続いています。ほぼ、同じ仲間、皆が六〇歳を過ぎました。ご住職様も九〇歳ですが、お元気で、朝のお経を聴かせていただ

て後、心に浸みるお話しを頂戴します。今年、七人でした。

行として、お掃除や草取り等させていただけますが、私は、広い広い境内の一部分の草刈りを、ピーバー草刈り機でさせていただき、汗を流しました。心洗われて、元気をもらって、来年の再開を楽しみに、皆が帰って行きます。（一番遠い人が、神戸から）とにかく、心も体も元気が一番！

「もう、七〇年も生きたよ。」
母が私に言いました。母なりの、人生の満足感をこめたのではないかと、今は思えます。
病を得た年齢の、丁度二倍の年齢になろうとしている私です。

ありがとうございます。合掌



あなたに予防法・健康講座 in 京都 ご参加者募集中！！

話題のプチ断食や生菜食について学べる充実の内容です！

日 程：2017年11月19日（日）

【午前の部】10：00～12：00 【午後の部】13：00～15：00

会 場：ハートピア京都 3F 大会議室

アクセス：京都市営地下鉄「丸太町」駅直結

受 講 料：【午前～午後通し】3,500円

【午前のみ or 午後のみ】2,500円

講 師：赤池 キョウコ 「プチ断食で健康的に美しく！」

井上 敬 「腸健康法！～健康は腸活でつくる～」

森 美智代 「青汁一杯で生きられる体のメカニズム」

お申込み：☎054-396-3321 予防法医学会事務局 担当：花澤



”マイナス腸活”の
すすめ

リニューアルします！

ホームページ
オンラインストア

より充実した内容と利便性
是非、ご利用ください。

9月中旬予定

三保製薬 検索

小山内めぐみさんからのお便り

「我が身の健康も 自然のサイクルの一部」



『三保通信』17.07.01号拝受。ありがとうございます。

若松さんの素足感覚、これは重要だと思います。

かつて、市ヶ谷の健康会館にて尾藤先生の断食教室（？）に参加した時に、毎朝、参加者全員で尾藤先生と一緒に素足のまま近所を散歩しました。足の裏を刺激すると腸が良く動くと言っていたと覚えています。

さて、石川中（ひとし）氏に関するご指摘、ありがとうございます。早速、図書館から石川氏（元東大心療内科教授・故石川中先生）の著書・編著書を借り出し、読んでみました。結局、総論のない現代医学は、人間の身体をロボットの部品のように扱わざるを得ません。そのため、総

体としての身体を見失うばかりか、人間の精神の身体に対する影響すら見失ってしまったわけですから、だから、石川氏も言っています。



本来、こころとからだは、不即不離の関係にあるのですから、病気に ついても、こころの病気とからだの病気を、機械的に分けることは当を得ていません。……それが身体偏重の医学になったのは、細菌学や病理学等の病気の物質面についての研究が飛躍的に進歩したことによります。

ことにドイツの病理学者ウイルヒョウが「すべての病気は細胞の病気である」という考えのもとに樹立した細胞病理学は、物質至上主義的な唯物論的な西洋医学の伝統を作り上げました。近代医学のこのような伝統は、医学の物質面の発展には貢献しましたが、同時に、医学の中から、人間性尊重の傾向を稀薄にしてしま

いました。

このことは「患者不在の医学」「人間性無視の医学」等の批判を招くことになり、その反省として、こころとからだの関係を再発見、身体病の原因としての精神因子の意義、患者を人間として全人間的にとらえること等を主張する精神身体医学が主張されるようになったのです。

以上は、昭和五十年に発行された『健康哲学のすすめ』の中で述べられていることです。これは、この当時からさらに五十年前にアメリカで主張された精神身体医学の解説なのです。

つまり、実は、現代医学の発生直後から、その反省は行われていたはずなんです。そう言えば、この本には、「民間健康法」というページに、西式が取り上げられています。

（四面上段へ）



(三面下段より)

「西式健康法：西勝造氏により創始された健康法で、独特の理論よりなり、皮膚（裸療法、温冷浴）、栄養（菜食等）、四肢（運動）、精神を四大原則とし、さらに保健六大法則のうち、①平床寝台、②硬枕使用、③金魚運動、⑤合掌合蹠、⑥背腹運動はいずれも脊椎を正しく整え歪みを矯正することを目的にし、④は毛管運動とよばれ全身の毛細血管の機能を完全に発揮させるようにする運動をさしています。今日でも信奉する人は少なくないようです。」

排泄の重大性やスイマグが取り上げられていないのは遺憾ですが、この解説だけでも、まさに精神身体医学として西式は完璧だと思えますよね。

さらに、石川氏の著書から、池見酉次郎氏も知りました。

池見氏も日本心身医学会を主宰し、セルフコントロールを主張して

います。昭和五十三年に出版された『セルフ・コントロールの医学』では

「文明の進歩も、それが物質面に偏る時、一見、人間の幸福や健康に、めざましく貢献するとみえて、根本的なところで、人間性をそこない、人間の存在そのものさえ脅かすものであることが、近年、いよいよ明らかになってきた。



……医学に目を転じてみると、現代の物質主義、十九世紀的な科学主義にめぐみ基づくひずみが、ここでも年ごとに深刻化してきている。

……病める器官への機械的な部分修繕に偏り、人間の心を忘れ、病める人を無視しがちな心身二分の医療のひずみが、まざまざと表面化してきている。

……現代文明は、人間と人間が住む世界についておびただしい知識を、

われわれに提供してくれ、われわれは多すぎる情報によって、むしろ悩まされているというのが現状である。にもかかわらず、現代人は、心身の健康なバランスを保つためのセルフ・コントロールを急速に失いつあるのは、どうしたことだろうか。そこで、現代人が切実に求めているのは、物心一如の立場から、これらの知識を統合するばかりでなく、それを一人一人の生活の中で生かしてゆけるような指導原理と方法である。」

と述べ、セルフコントロールの考え方を紹介しています。



医学を取り巻く問題は、とうに指摘されていて、解決方法も、こうして様々な人たちが方法で試みられているのに、なぜ、こうした方法は、あくまで代替療法などとして、隅に追いやられ、問題を常に生む現代医学が主流である形は変わらないので

(五面上段へ)

(四面下段より)

しよう。やはり、国民が病んでいないと経済が回らないというからくりのせいでしょうか。

さて、実は、さらに、ある新聞記事からユニークな人材を知りました。

それは、「糞土師」を自称し、野糞の必要性を主張する伊沢正名氏です。

『くう・ねる・のぐそー自然に「愛」のお返しをー』では、

「ひとのウンコはもとほと言えば、肉魚、野菜穀類を問わず、すべて命ある生きものだった。それが体内の消化器官を通過してウンコとなったわけだが、ヒトが消化吸収できる栄養素はかぎられている。そのようなヒトのウンコは他の動植物や菌類にとつては、まだまだ栄養たっぷりのご馳走だ。生きるために多くの命を食べている私たちは、せめて自分にとって不要になったウンコぐら

い、他の生きもののために土に還るのが当然の責任ではないか。ふだんの生活で、ヒトが自然に返せるものといったら、ウンコ以外にないのだから。……さらにトイレの設備や下水道、バキュームカー、屎尿処理場などを造ったり稼働させたりするために、膨大な資源とエネルギーを消費することになる。

もちろん尻を拭くトイレットペーパーも、原料の紙パルプを得るために森林を伐採し、熱帯雨林の破壊を引き起こす。そして処理されたウンコは、汚泥や二酸化炭素となつて、環境破壊に一役買うのだ。さらにまた、トイレでも処理場でも、それが壊れたり老朽化すれば、これまた新たなゴミを増やすことになる。ウンコを活かす野糞に対し、ウンコを殺し、資源を浪費し、環境を破壊するのが水洗トイレだと言つても過言ではないだろう。」と述べています。

普段、排泄が何より大事と訴える私でも、便を活かすとは思いつきませんでした。眼から鱗。でも、庭に野良猫がフンするだけでも嫌な私は、さすがに、自分で実践することは出来ませんが。

素足で地球を実感するのも、野糞で他の生き物に栄養供給するのも、人間が、まさに自然の中の一サイクルであるという根源的事実を気付かせてくれますね。それなのに、現代医学があくまで主流であるのは、その事実気付かず、自分たちの未熟な科学力を過信している人間が圧倒的多数を占めるからでしょうか。

これからは、スイマグ飲む時、その美味しさばかりでなく、我が身の健康が自然のサイクルの一部であることを味わおう……と思つた次第です。



健康一人旅



現在はスイマグ・エースを使っ
てくださっている土井圭子さんが、ス
ケッチに思いを込めたご自身の本、
『スペイン・ポルトガルいなか道』
一人旅のスケッチブック』を御貸し
くださいました。読ませて頂いて、
「一人旅」勇氣と健康がなければ行け
ないなと思いました。

そして以下にご紹介した本文中の
土井さんの願いこそが、この旅を成
し遂げさせたのだと思いました。(H)

「私にとって、スケッチブックの中
に収められた風景とともに、何より
の収穫は私の心の中に収められたさ
まざまな人々との出会いだと思う。
失敗を恐れてばかりいては得る物も
ない。これからも私は、私のアンテ
ナを信じ、人間を信じ、できる限り
前向きな生き方を選んで、後半の人
生を実りあるものにしたいと願っ
ている。」

こんにちは。8月初めからポテチ(愛犬14
歳)が体調不良のため夏休みを全てポテチに
ささげています。この4コマを描くきっかけ
の軽井沢一泊旅行だけは迷いながらも行っ
てきました。この旅行で苔の美しさに目覚め
てしまいました。日本ってすばらしいですネ
自然ってすばらしいですネ♡岡田

軽井沢にて ゆみこん



自然、素晴らしい!
夏休みに軽井沢に行っ
てきました。目も耳も鼻も喜んで
いるように感じました。まっ
とこういう事が命の洗濯の
りうのたなっと思いました。

暑中お見舞い 申し上げます

暑い日が続きますが元気ですか?
私は毎日園庭たれを見守り役です。
子どもと一緒に 入りたいくらいです。
まだまだ 暑い日が続きます。
くれぐれも ご注意ください。
岡田



三保通信、楽し
みに拝見致しまし
た。勉強になりま
す。マンガも楽し
かったです。
皆様、どうぞお元
気に。
草村

「三保通信」ありがとう
スイマグと出会って 幸せです。
芭が、かえって、います。
送料一切ですが同封 しています。
横地
高校を迄のひどい便所に
二十九才迄のろうして芭の、エ
甲田先生とスイマグに出会っ
た十八才(昭和24年生)まで、ま
す小す。た。
そして三保通信に励まされ
三十九七月七日