

三保通信

もう一人のワタシ…、何のことか？…と。

「腹も身の内」と云ったら、花見とて今までも聞いているだろう。腹も自分のからだの一部で、大切にしてい、暴飲暴食を慎めという時使うが、一部ならぬ「もう一人の私」とは、

似ているようではあるが、むしろもう少し積極的な意味を込めているつもりなのだ。

私である一部に、積極的に働きかける。一部がもう一人の私になる、そんな意味である。

そのもう一人の私に助けられている私たちなのだ。助けに気づくのはだいたい、痛みを感じてから気づくことが多い。

18. 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

「何でこんなもんあるんだよう？」
花見も、痛んでみればそう思う。

手足が浮腫（むく）んでも、肌が痒（かゆ）くても、お腹がキリキリ痛んでも、そして心病んでも、こんなもん無ければとついつい思う。痛みがひどければ、切って捨てたいとまで思う。

花見氏、もう一人のわたしの巻

「皮膚」が、もう一人の

私だって!?

痛みを軽く、
又は知らない
ですます為に

は、もう一人のわたしが居ることを、
そしてどう働きかけたらと教えなければならぬ。それが家庭教育というものだろう。だから、縁がない御仁には、どうも痛みを知ってから、もう一人のわたしを意識することになるのである。

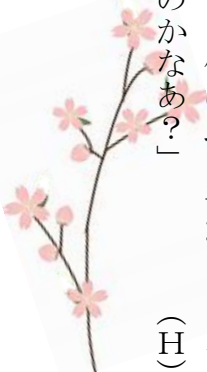
しかし、だから御仁に救いは無い

ということでは勿論無い。自分を助けてくれるもの、生きていれればいずれ気づかざるを得ない。

自分を助けてくれるもう一人のわたし、それは「人間を保護するもの」「養うもの」「運営するもの」「統一するもの」。それらが順に「皮膚」「栄養」「四肢」「精神」（西式健康法創始者西勝造氏曰く）であるという。西氏に言わせれば、それらは自分の「意のままになるもの」なのである。そして、四者は密接不可分、つまり生体一者であつて、みんな繋がっているのである。

意のままにならないものがある、そう、私達は不死身ではない。それは神の領域である。だから、意のままになるといつても、その自由の範囲の中で、やったようになる…。

花見曰く「俺の助け手が、どこまで出来るのかなあ？」
(H)



満喜の「喜びと感謝と」

看護師 若松満喜



笑う門には福来る

にぎやかな休日、子どもたちがゲラゲラ・アハハと大笑いしている。つられてこちらも吹き出しそうになる。一方喧嘩が始まると、はあーと溜め息をついている自分がいる。人の脳内には、ミラーニューロンと呼ばれる相手の感情をコピーしてしまう細胞があるそう。笑うとその場の空気が明るくなり、人が集まる。反対に暗くて不満ばかりの人と一緒にいたら次第にこつちまで嫌な気分になる。またイライラが伝染するという経験があることから、納得できる。

笑いは副作用のない治療法として様々な場面で用いられている。特に免疫力を高めることで知られており、がん治療にも取り入れられている。

笑い療法士も全国各地で誕生しているようだ。笑うことによって、がん細胞やウイルスをやっつけるナチュラルキラー細胞が活性化する。免疫力が高まり、インフルエンザなどの感染症やがんの予防にもなるということだ。また今の時代はストレス過多で交感神経が優位となり血圧が高い人が増えている。そこで笑うことで副交感神経が優位になり体をリラックスモードに変え、血圧が安定する。また血糖値を下げる効果もあり、インスリンを分泌する遺伝子の作用で血糖上昇をおさえる。さらに笑いは体内ジヨギングと呼ばれ、10分の笑いが30分の有酸素運動に匹敵する。また脳が活性化され認知症予防にもなる。昔から「笑いは百薬の長」とか、「一笑一若」などと言われているように、笑いは副作用のない、ありがたい治療法だと思う。

しかし、日本人が声を出して笑う回数は、一日10回程程度という研究

結果がある。3、4歳では約300回らしい。大人になるにつれ笑える環境が減るのかもしれない。そこで、私が最近教わった「笑いヨガ」は、生活に笑いを取り入れるためにとてもいいと思う。「笑う体操」と「ヨガの呼吸」を組み合わせたもので、1995年インドのマダン・カタリア医師が考案し、現在約100か国に広がっている。脳は、作り笑いと本物の笑いが区別できないようで、意図的に笑っても同等の効果が得られるからだ。

アツハツハーとお腹が痛くなるくらい笑って過ごし、福よ来いと思う今日この頃です。

寒中御見舞い 申し上げます

昨年中は、大変お世話になりました。
本年も、よろしくお願ひします。
「二休連発」の御挨拶は、毎月吉日
の日の縁起を重んじて、誠に恐縮です。
調子に乗って、今年も
お返事をさせていただきます。
お返事は、お返しの下書きは、
スミマシマシとさせていただきます。

おもしろい顔



小山内めぐみさんからのお便り

「病よ、今度もありがとう」



皆さま、今年も健やかに迎えられたでしょうか。

実は、我が家は、今、母が闘病中です。今年三月八十九歳になる母が、正月、急に具合が悪くなり、救急搬送された最寄りの西新井病院に即入院、検査の結果、膵臓にちよこちよこ癌があり、それがしこりになって胆嚢管を押し流れて悪くして胆嚢管や胆嚢が腫れている。本来手術して癌や十二指腸を摘出するが、高齢で危険なのでしない。いずれ肝不全による黄疸がひどくなるので、管にステントを入れる等の処置をする、血糖値が高いので、インシュリン注射を続ける…、ということでした。
※(ステント処置とは?…血管・気管・消化管・胆管などを内側から広げるために用いられる、金属製の網

状の筒。カテーテルや内視鏡を使って目的の場所まで挿入し、留置する。)

我が家の食事でなぜ?…と思いましたが、母は甘い味が好きなので、油や白砂糖こそ使わないものの、蜂蜜や黒砂糖で味付けしていました。

特に、具合悪くなる前日は、私の手作りの柚子茶を柿茶に混ぜて良く飲んだので、膵臓が悲鳴を上げたのかもしれない。

さらに、血糖値測定やインシュリン注射方法を母の退院直前に、病院に教わりに行った時、試みに自分で測定してみたら、何と一一〇! 正常値は七〇〜一〇九だそうですから、明らかに高血糖。

実は、私は学生の頃から毎冬手足のシモヤケがひどいのです。甘いもの自体は嫌いなのですが、体質的に高い傾向があるのかもしれないし、何よりせっかちな上に忙しく昔から早食い。このせいで、血液がドロドロ

口でシモヤケが治らず、眼病も、末端に必要な栄養が流れず、治らなかつたのかも知れません。

そんなわけで、家中で不要な甘いもの厳禁にし、私は早食い改め何十回と噛むように努めることにしました。

実は、母は七十三歳の時に乳癌を食餌療法で治しています。そんなわけで、今回も膵臓を痛める原因を除き、生野菜ジュース中心のこれまでの食事に、毛管運動(≡運動器を母の部屋に移して実行、買い換えて良かった!)、裸療法、リュウハップ、温冷浴…と、
新年おめでとございます! 昨年三月彼岸中に脱腸手術で五日間入院した正五郎(九二歳)は筋力衰えず悪事に歩いて退院、負代(八九歳)は昨年デイサービスに通ってみました。またまたボケボケながら、何とか西式生活で生き存えています。本年もよろしく! 平成三十年元旦

現在、母は、血糖値の高い時はインシュリン注射をして(四面上段へ)



(三面下段より) いますが、退院後、一日おきに正常値になるので、注射の目盛りも、当初十だったのが、八、六と、内科医の指示は量が少なくなっています。

さらに、肝不全による黄疸が体中に出ています。黄疸に伴う食欲不振や痒みや腹水がありません。

毎日美味しく生野菜を中心にした食事を食べ、何より便通がたくさんあり、元気です。なぜか、真つ白だった髪が、頭のとっぺんの生え際から黒い髪が伸びてきています。

勿論、血液検査の結果では、膵臓の癌マーカーの数値も肝不全の数値も高いのですが、現状の本人に何ら苦痛はないので、ステント挿入などの処置はせず、このまま、西式生活の励行で、ゆっくりじゅくり膵臓を回復させていくつもりです。

乳癌治療の時も、癌とともに心臓肥大や膝痛がなくなり、体全体が健康になり、病とは、食生活を改善せ

よという天啓だと家中で感謝しましたが、今回も、また、家中で「甘い生活」から脱すべく、健康の機会を与えてくれたのですから、毎度唱える如く、病ほど有り難いものはありません。

さて、私が訴えたいことは、実はこれからです。

母の入院中、病院の老人に対する対応はひどいものでした。寝かさずか車椅子、そんなわけで、退院当初は認知症が進み、歩けなくなっていました。

さらに、入院中スイマグを飲ませるように頼んだのに、一滴も飲ませなかったため、退院直後は便秘状態、朦朧として寝てばかりいたので、何度もスイマグを飲ませ、さらにイチジク浣腸までしたら、出るわ出るわ、真つ黒い便が便器にこんもり！そうしたら、シャキツとして、元の歩ける母に戻ったのです。

さらに、外科医も内科医も、こち

らの生活状況など一切聞く耳持ちません。

外科医は「癌はなぜなるか分からないし、治せないし、予防も出来ない」と言い放ちましたし、内科医は、我が家がどんな食生活をしているかも聞かずに、黄疸出てるのに食欲不振も痒みもないのを「へえ？」と言うだけ。

つまり、彼等にとつて、患者はただの患部に過ぎず、人間ではないのです。自分の担当する部位の処置をマニュアルに従って進めるだけで、それが、総体としての患者にどんな影響があるうがなろうが責任を感じないのです。(五面上段へ)



迎春

西式健康法の普及と実践には
スイマグはなくてはなりません
今年も直しくお願いたします。
平成三十年 元旦

謹賀新年

昨年も通信の恵を蒙り感謝
年頭にもう貴社の益々発展を
願ってお祈り申し上げます。



(四面下段より) いやはや、腸の働きの重大性すら認識せず、単に患部に処置を施すだけのサラリーマン医師連中に、大事な家族を預けることが出来るものでしょうか。

ステント処置を望まなかった理由には、この病院には二度と母を入院させたくない…という思いが強かったせいも多いにあります。

現代医学には総論がないのですから、どうしようもない欠陥科学としか言いようがありません。彼等医師が、本当に医学部で学ぶべきことは、病が如何に進行するかという病理学ではなく、自分たちが取り上げる対象が生きた人間であることです。

病は、その総体の一部の症状ながら、各器官はロボットの部品ではなく、総体の関連の中で起きている対処だということこそ学ぶべきです。そういう発想や視点を養わない限り、現代医学こそが人類史を終わらせる悪因になるでしょう。

そう言えば、NHKの脳を取り上げた番組で、インシュリンが脳の記憶力を高める働きをする…と言っていました。今回の反省で、母の臍臓が治ったら、老人特有のすぐ忘れるという症状が治るかも？…と期待しているところですよ。

皆さまも、高血糖にはくれぐれもご注意を！ 本年もおすこやかに！ 小山内めぐみ



2018 緑の中

眼を閉じて
梢に揺らぐ
風音を聴く
天使の翼
「緑」の
久遠の覚醒め

「三徳通信」から、いつもありがとうございます。今年も「管の中」で、原点に立ち戻り、生かす指針とさせていただきます。

皆様へ心より
2018年ご挨拶に。

あけましておめでとうございます。

新しい年、
お健やかに幸せに
お過ごしになられますように
心よりお祈り申し上げます。

今年もどうぞよろしく願いいたします。

いつも三徳通信を、ありがとうございます。
管の中、かざらない自由な言葉に、ほめてあげたい。
私は母を、東北の被災地へ、お訪ねし、神を
祀り、一編に、お祈りした。歩いてお祈りした。
今年も、お祈りしたい。2018年、元旦
に、お祈り。お祈り。お祈り。お祈り。
お祈りしたい。お祈りしたい。

良き一年と祈りますように。
祝福を、心よりお祈り
申してお祈り。
またお会い、したいです。



謹賀新年

新春を迎え皆々様のご多幸を
お祈り申し上げます
本年もよろしくお祈り致します
平成三十年元旦

ご家族の健康と、心穏やかに、
お過ごしください。お祈り申し上げます。
お祈り申し上げます。



賀春

皆様、お元気でいられることを祈ります。
又、お正月、お祝い申し上げます。
皆様、お元気でいられることを祈ります。
又、お正月、お祝い申し上げます。



謹賀新年

皆様、お元気でいられることを祈ります。
又、お正月、お祝い申し上げます。
皆様、お元気でいられることを祈ります。
又、お正月、お祝い申し上げます。



頭春
新年中は大変お世話になりありがとうございます。
今年もどうぞよろしくお祈りいたします。
昨年四月から、昨年同様、お祈り申し上げます。
皆様、お元気でいられることを祈ります。
又、お正月、お祝い申し上げます。
皆様、お元気でいられることを祈ります。
又、お正月、お祝い申し上げます。



謹んで新春の
お慶びを申し上げます
皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします
本年もどうぞよろしくお祈り申し上げます
平成三十年 元旦

心のきよい春は幸いです。
その人たちは神を見るから。
マタイの福音書第五章8節
スイコー
飲んでいい。
いつも
お祈りありがとうございます。
お祈り申し上げます。

2018年も皆様から心の暖まる年賀状を頂戴しました。御礼と共に掲載させていただきます。

瀉つと外考

ここまできた、最近の「便秘の定義」

横浜市立大学附属病院の中島淳医師。同氏が事務局を務め、作成した日本消化器学会・研究会による『慢性便秘症についての診療ガイドライン』は、

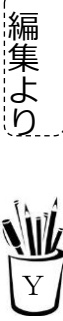
便秘症を「本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態」と定義した。(日経メディカル 2017/11/24)

また同研究会の鳥居明医師(鳥居内科クリニック)は、毎日排便があっても、患者に残便感や不快感があれば、治療の対象



仲間(職場)との石井冬旅行でした。初めてづくしで、感動がいっぱいでした。その都度ダンナを思い出したのが、意外00でした。いつもケンカばかりだから

少し時期がずれてしまいましたが、今年も有難く年賀状を掲載させて頂きました。三保製菓が六十年かけて得たものは、折に触れて心を寄せて下さる方々との縁だと実感する編集作業でした。



くになるという考え方だ。(同) というものです。ここで言えることは少なくとも、毎日の排便は必要と理解されてきたのかなということです。

ただ、「快適な排便」とは、どういう状態かなのですがそれが書かれていません。水酸化マグネシウム(スイマグ・エース、マリンマグ・エース)ご利用の際、お尋ねにお話ししていることは、これらは排泄の流れをつくるお手伝い입니다。流れを絶やさないためには「その都度、トイレに行くことです」と申し上げていまして、排便は溜(た)めて出すのではなくて、モヨオシの都度我慢しな

くい、やり過ぎさないでトイレに行くことです。気持ち良い空腹になるまで良く出して、それまではお水にしておきましょう。一口のお水が食欲のコントロールにつながります、と申し上げております。(H)

寒中お見舞い申し上げます

旅行へ行く時も必ず、スイカをもつていきます。おかげさまで、スイカのおかげで、元気でいられます。

寒い日が続いてありますが、毎回は、四コマを載せて頂いてありがとうございます。楽しいものを描けるように明るく、日々を過ごしています。本年もよろしくお願いいたします。

謹賀新年