

# 三保通信

18. 5. 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

「俺の助け手が、どこまで出来るのかなあ？」

と花見が言っている助け手とは、  
もう一人のわたし”である「皮膚」  
であったり「栄養」であったり「四肢」  
それから「精神」であったりと  
云うわけだが、これらが助け手なの

だと云うことは  
花見だつて自覚  
しているのだ。

「栄養」の助け

手としてはまず腹八分の食べ方。腹  
八分ができていたら、お腹が気持ち  
良くていられるのは経験として分つ  
ているのだ。しかし分かっちゃいる  
けど止められない、

「腹八分なんて、それができるなら  
何にも苦労はしないよ。」  
花見だつて、そうなのだ。



花見氏、もう一人のわたし”の巻

腸活にも、

マイナスがいる！

そこでここは、”もう一人のわたし”  
が”がいることをはつきり自覚する  
こと、そのために皮膚なら「皮膚」  
医者、栄養なら「栄養」医者、「四肢」  
医者、「精神」医者を自分の内にかか  
えていると考えたらどうだろう、と  
思うのである。

花見は、  
「この俺にも、  
”お抱え医者”  
があるって…。」

と云うのだが、”もう一人のわたし”  
”は、実は「わたし医者」で、この  
医者は「医者の不養生」などと言っ  
ていられない身内医者、つまり予防  
を自分のこととする医者である。

この内なるお抱え医者が「栄養」  
医者なら、まず腹八分を薦めるよう  
な医者で、しかもその「方法」を説

く医者でなければならぬのだ。し  
かしとかく「わたし医者」は、生兵  
法はケガのもととの誹(そし)りは  
免れない、よくよくご用心!をとい  
うことなのだ。



腸活ばやりの昨今、この「栄養」  
医者は、腹八分はもとよりだが特に  
排泄の重要性を説く”マイナス腸活  
”医者でなければならぬのだ。花  
見曰く、

「マイナス腸活だつてえ、またま  
た聴き慣れない新語だねえ。」

腸受難の時代である。腸活は当た  
り前で、さらにマイナス腸活まで説  
く医者でなければならぬ。内なる  
医者の自由さで、そして自分を写す  
鏡的存在の医者として、まず排泄か  
らを説く存在であつてほしいもので  
ある。花見曰く、

「マイナスとはねえ…。」

マイナスして、まずはゼロにしな  
ければ腐敗を招くだけである。(H)

# 思いのままに

## 信州から



保健師 工藤美智子

### ”古希を生きる“

「もう、七十年も生きたよ。」

二十年前、古希を迎えた母が私に言いました。 ”母なりの、人生の満足感をこめた言葉ではないかと、思っています。 ” と、三保通信に書かせていただいたのを覚えています。

今、古希を迎えた私は、週五日、デイサービスとショートステイの施設で働かせていただいています。  
昭和の建物（引き戸・板戸・かまど・薪 等々）。環境は、竹藪・雑木林畑に田んぼ等、静かです。

毎日、三十人余りの方々がみえます。お元気で、湯呑み茶碗を洗ったり、洗濯ものをたたんだり、お手伝いなさる方もありますし、昔ながらのかまどで、ご飯を炊いて下さる方もあります。八十歳から百歳迄、さ

まざまに生きて来られた皆様方です。看護師として、内服薬のお世話や入浴後の塗り薬や貼り薬、傷や腫れ他、入浴後に処置をさせていただきまます。仕事は、まだまだ不慣れですが、早春の朝のドライブは快適です。

北に浅間山、南に蓼科山。粘土質の土地で、お米が美味しい所です。山肌に、コブシの花の白、山吹の黄色・桜の薄い桃色。

古希を過ぎても、頑張ります。



いつも、ありがとうございます。  
18.3.1号も、大変勉強になりました。  
糖尿病の私としては反省しながら、

## 公式サイト



『排泄は予防の元（はじめ）』

『往時雑感』『土と腸 — 三保製薬研究所物語』

の連載がスタートしました！

皆様にご愛読いただいております『三保通信』を創刊号からじっくり読み解く新企画です。  
三保製薬研究所公式サイト「三保通信」からご覧ください。

## 公式オンラインストア

【クレジットカード払い】に加え、  
【コンビニ後払い】によるお支払いが可能になりました。

◀読ませていただきました。現在67歳になったところです。私の母、母の弟さんも糖尿病だったので自分なりに気をつけながら来ました。「もう一人の私」も「笑う門：」「シャツトアウト」「岡山十香川旅行」も、うなずきながら拝見しました。 草村

## 小山内めぐみさんからのお便り

- 前回3月1日号でのお便り記事を「お母さまのお便り前編」としますと、今回は「後編」です。お母さんのご訃報のお話になってしまいました。天使の姿でご紹介くださいました。(H)

例によって『三保通信』拝受のお礼が遅くなり申し訳ありません。実は、母が急逝し、葬儀その他でバタバタしております。

前号にて、母の闘病をお伝えしたので、やはり、その後の結果もお伝えするべきかと思えます。以下の文章、お差支えなければ、載せてやって下さい。

なお、葬儀の返礼葉書に描い



た母の似顔絵、添付します。使えたら使ってください。

「やはり、西式生活と

スイマグはすごい！」



皆さま、相変わらず「スイマグも元氣」に過ごされていることと思います。

前号にて、正月、八十八歳の母に脾臓癌が発見されたものの、西式生活の励行で経過順調…という内容をお伝えしました。

ところが、三月十九日に、西新井病院の内科の検診を受けて帰って以来、急に病状が悪化、二十一日の朝、低血糖症状を起し、当病院に救急搬送され、二十四日の午前六時近く、身罷りました。僅か一週間の急変に家族中驚きました。

でも、骨揚げの際、火夫さんが「この方のお骨は三十代から四十代のお骨です。」としきりに感心するほど、丈夫な骨が骨壺に入りきるか心配す

るぐらい沢山残りしました。特に、喉仏も顎も両耳も頭部も見事に取り出したので、骨の最上部に載せた後、愛用のメガネをかけることが出来、骨揚げに参加した一同を、驚嘆、讚嘆させました。

火夫さんによれば、本来、母の年齢では骨がスポンジ状で量も骨壺三分の一ぐらいが一般的だそうですから、この母の骨の状態は、まさに西式生活が如何に健康維持に効果的であるかを実証したことになるでしょう。

毎日の食事で、骨を溶かす白砂糖使用は一切排し、青い野菜のジュースからカルシウムやビタミンCを取り入れたおかげです。骨の成分は二か月で入れ替わるそうですから、脾臓癌が発見された後も、骨はどんどん丈夫になっていったことになりました。

我々家族が、母の症状は改善されていると感じたのもあながち嘘では

(四面上段へ)

(三面下段より) なかったと思います。

それでも、なぜ、膵臓癌の進行を食い止めることができなかったのか、不思議ですが、これが、母の決められた寿命だったのでしょうか。

実は、父の母も「三月二十四日」に逝きました。母は、生前、私に、お彼岸中に亡くなるのは成仏したことになっていいことだ：と坊さんが言ったと羨ましがっていたので、祖母が迎えに来たのかもかもしれませんね。

私は日頃、私の息があるうちは決して病院に連れて行くな！と周囲の者に訴えています。今回の母の入院体験で、私の現代医療に対する嫌悪感・不信任は絶対のものになりました。

最期の入院では、誤飲が危険だと水すら飲ませず、本来カラオケ教室に長く通って、喉の筋力を鍛えたおかげで、食物の呑み込みには決して

不自由しなかった母が、喉の筋力が衰え、声すら出なくなっていました。

現代医療は病気を治す医学ではなく、医療従事者の合理的な対処術の進歩を目指すテクニク業に過ぎません。

柿茶もスイマグも生野菜も美味しく、温冷浴も裸療法も快感：、こんな西式生活で以てしても、治らぬ病があるならば、私は甘んじて受け入れ、寿命を全うしたい、決して病院のテクニクの犠牲になりたくない：と改めて痛感しました。

そう言えば、一九五五年九月号の『西医学』の「支部だより」の欄に、『老人ホーム新設さる』という見出しで

「新宿と横浜から各五〇分、藤沢より三〇分の郊外、田園情緒豊かに閑静な環境に恵まれて、西式書籍や健康器具の設備あり、毎日温冷浴に浸りつつ若返りの長寿の夢を実現出来るという、社会福祉・

不老長寿老人ホームが開設されました。

これは元西会本部主事渉外部長土屋利保氏が、郷里の自宅(西先生の生家)を解放され、有料の敬老院となし健康で明朗な人生の楽園として発足されたものです。

：全国的に会員各位が御利用下さる様御紹介申し上げます。

と、神奈川県鶴間の老人ホームの案内がありました。

母が十六年前、乳癌を西式生活で完治させ得たのは、一日中、自ら、運動しながら裸療法を励行した努力が大きいでしょう。

筋力が衰えた高齢者では、自ら進  
(五面上段へ)

三保製薬にフリーダイヤルができました！商品のご注文やご相談などにぜひご利用ください。(固定電話専用です。)



0120-07-3183

おなかに スイマグエース

(四面下段より) んで西式の運動をすることは出来ません。それが、今回、脾臓癌の進行を食い止められなかった理由かもしれません。

おそらく、西先生すら、これほどの高齢化社会が進むとは想像できなかったでしょう。今後、西式の課題は、健康法を高齢者に如何に効率よく施すか：ということにあるかもしれません。

それにしても、西式老人ホームは理想ですよ！この施設は実際使われたのでしょうか。

**御存じの方、是非、通信まで、お知らせください！**

救急搬送される前日まで排便できたのは、スイマグのおかげです。ありがとうございます！

母の体験が皆様の健康維持に活かされますように、皆さまが母の分まで長生きされますように、お祈りします。



小山内めぐみ

## 懐かしくて嬉しくて



三保通信定期配送をご希望下さるかどうかのご連絡葉書を返送頂いて、その折奥さま代筆のお手紙をお写真と共に頂戴しました。転載のお許しを頂きここにご紹介させて頂きます。

旧清水市(現在は静岡市清水区)時代にはお会いしていたのですが、正人さんは清水から東京に転居されて、35年になるのですが、この間は三保通信だけの交遊でした。と云っても押しつけがましく一方通行での配送でしたが、お手紙とお元気なお顔を拝見することが出来ました。

正人さんは、若い頃からおからだにご不自由がありました。久しくお会いしていなかったため、実は「お元気」が信じられませんでした。まことにかつて

な思い上がりでした。お連れ合いのまりさんとの生活に潤いを想像させて下さる正人さんの笑顔がまぶしくてなりませんでした。正人さんは「ことば」を大切にされる方で、頭の中は世界・宇宙を駆け巡っていることでしょう。からだの不自由とは？と考えさせてしまう正人さんとまりさんの近況でした。

(H)

長らくごぶさたしておりますのに、この度「三保通信」の継続配送を、あつかましくもお願いしました。スイマグも長らく中止中ですが、通信は毎回ありがたく拝読させていただ

(六面上段へ)



福井 恐竜&かの旅 ゆみさん



30年来の友人との初2人旅!!  
家族より、夫婦より長いおつき合いなんだなー... (親は別)  
福井の印象は全て広々として心地良かったです。次はどこに行こうかな♡

2月に福井県の恐竜博物館とあわら温泉に旅行された岡田由美子さん。行く先々で五感をフルに使い、その土地の風土をじっくり体感されている様子が伝わってきます。(Y)

また、2015年夏頃から、口から飲食ができなくなったため（呑み込みが悪くなったため）、胃ろうにより栄養摂取をしています。そのためスタンドがベッドの脇に立っています。（猫寺のお守りが、一方のフックにぶら下っています。）正人の目の先にはTVがあります。（今や自らの手で操作できなくなりました）

（五面下段より） いておりました。同封の写真はこの3月2日に撮影したもので正人の現在の様子がおわかりいただけるかと思えます。横に居る女性はヘルパーさんで、正人の言葉が聞き取りにくい時には文字板を使って会話しようとしています。

こんにちは。  
私はこの春10年勤めた施設からとりの施設へ課内異動しました。自閉症のお子さんから、今度は肢体不自由なお子さんの保育(療育)をします。わからないことはか...で新鮮な毎日です。



PCのモニターで観ています。このように「」（かぎカッコ）付きの「元気」ですが、昨年12月には無事「古稀」にたどり着きました。永年のご厚情には感謝しております。今後ともよろしくお願いたします。高島正人（まり子代筆）

編集より

三保通信が繋ぐ縁を感じられた号でした。一方通行の通信ですが、有難くも毎号読んで下さる方々がいる、それが何より嬉しく、製薬会社の社員をしながらつくづく幸せな思いをさせて頂いています。

