

# 三保通信

18. 11. 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

皮膚、栄養、四肢、精神が「意のままになる」には、というところで花見久太郎に健康生活のための予防法を説いている。花見は、休み明けの月曜になっても疲れが取れず、暗い顔をして病院検診に向う五十代のサラリーマンである。花見だつて先

行きを心配しだしている。  
とここで、  
意のままになると同時に意のままにならないのも皮膚、栄養、四肢、精神である。勿論、意のままになる方がいいので、その手助けのために排泄のすすめが始まって、一日二食（栄養）とか裸療法・温冷浴（皮膚）、そして木枕・平床・金魚毛管・合掌合蹠などの体操（四肢、精神）をすすめている。

花見氏、もう一人のわたし<sup>👉</sup>の巻  
**本心は、からだに聴く**

この中で、木枕・平床という器具というか実は寝具なのだが、これは「居ながらにして、」ならぬ「寝ながらにして、」できる一番モノグサ健康法なのだ。しかしこの話になると花見だつてびつくりしてのけぞつてしまう。

「昔なら、ゴザとか煎餅布団とか聞いたことあるけど、今、木とか板とかないでしょ？」  
「と言つても、柔らかすぎるのが良くないのは段々知られるようになってきた。しかし硬い木枕だとか、板のベツドなどは想像もつかない。  
今年の夏どちらさまでも、クーラーは必需品だったのでないだろうか？しかし木枕・平床なら、体感温

度は確実に数度違う。クーラーでなくとも、扇風機かうちワで済むかもしれない。それに夏は、平らな板（その人の程度に応じてシーツだったり、キルティングを板に敷けば良い、薄い毛布ならそれも有りだ）に皮膚が良く合うのが分る、というより気持ち良さはこの上ない。柔らかな躰には柔らかな布団だと、そんなのいつから言うのだろう？

とは言つてもクーラーもあまねく行き渡つて、「熱中症対策」にケチをつける気か、と云われかねない。そこで、何よりまず排泄を良くして、こまめな水の補給をし、睡眠が気持ち良い、これを知る人は今夏でも極上の睡眠を得ているのではないか。  
意のままになるというのは、気持ち良くして初めてできること、  
「わがままとはとは違う、と言いたいんだね。」  
花見も意を汲んでいるなあ。（H）

## 連載便秘 ⑭



西式健康法創始者西勝造著『便秘』第七章結語からの転載により  
ます。『食物は栄養になると同時に腸粘膜を傷つけて排泄されていく』、そして食べない時に治しているということをよく知っておかなければと思わされます。(H)

さらにロス氏は曰く『通例、癌腫の起こるのは、細菌分解を起こす有機物質と絶えず接触する場所、例えば直腸、胃、全腸管、口腔、子宮頸、乳房、包皮、陰囊等であることを忘れてはならないように』云々。

著名な外科医にして、かつまた英国癌防止運動協会の会長たるマムリ―氏は曰く『結腸癌は、結腸内の含有物が特殊な摩擦を受けやすい個処において、よく起こるようである。少なくとも、これは事実の若干を明

らかにするものといえよう。先天性巨大結腸に悩まされて最近までセント・マーク病院に入院していた、ある患者(年齢六〇歳)につき検査したところによると、結腸が拡大して肛門のところまで達し、肛門溝の直上に腺腫性癌腫が見出された。これは拡大せる結腸内に詰まった多量の糞便が、局部を間断なく摩擦せるために起こったものであった』云々。

またパーカー氏は曰く『ロックウツド氏の記録せる病例によれば、下行結腸が二重になって、しかも、これら二つの結腸管が結合せる個処に、癌腫が発生していたという。癌腫は、確かに直腸・S字状部結合個処において起こることが多い。従って、かかる個処にあつては、一定量の摩擦が起こるものと考えて差支えないであろう』云々。

またガント氏は曰く『著者の考うるところによれば、絶えざる刺衝および外傷は、直腸およびその他の器

官の癌腫を最も発生しやすからしむべき原因であつて、その実例としては、喫烟者の口唇癌、煙突掃除夫の陰囊癌、それからまたX光線専門医やパラフィンおよびワックスづくり工などの手を冒す上皮細胞腫、さらに乳房や直腸や子宮頸等を冒す癌腫がある。直腸は、排便中にしばしば障害をこうむり、子宮頸は陣痛中に裂傷をこうむるのである。

小山内めぐみさんからのお手紙



長寿社会とは、  
どういう意味があるのか

『三保通信』九月号拝受。ありがとうございます。  
うございます。

ところで、西会本部の『西式健康法』九月号に掲載された西先生のご子息、西大助氏の文章『西医学』昭和五十四年十一月号より)は興味深

(三面上段へ)

(二面下段より) いものでした。

長寿の老人に健康法を尋ねるテレビ番組で、西式健康法のおかげですと答えてくれるのを期待して見ているが、一度も期待通りの答えを聞いたことがないというのです。

確かに、これは現在でも感じる疑問です。大助氏は、この理由を、高齢になると西式の方法を実行するのが無理になってくるからだと言っています。

私も母の体験で、高齢者を配慮した方法を考案するのが今後の西式普及の課題だと感じましたが、最近、果たしてそうなのか？と逆に疑問を感じるようになりました。

というの、生命誌を主張している中村桂子氏が『生きていく』を見つめる医療』の中で、

「生命誌は生きるを考える知です。……それを進めているうちに、現代社会のありようが生きものに合わないことが見えてきました。」

と言っているのです。

何でも、二十一億年前、地球に生まれた最初の原核細胞は、単細胞で、増える時は分裂して、同じものを二つづつくることで増えるのだそうです。ですから、

「ということは本質的には死はないということですよ。分かれた二つの細胞は両方とも生きていくのですから」と。

それから、分裂した後分かれずに一緒にいるようになって多細胞生物が生まれ、細胞がそれぞれ役割分担するようになり、生殖細胞が受精して子孫を繋げるようになったそうです。つまり、

「多細胞生物になって、オスとメスという性が生まれてから個体は死ぬことになりました」ということなのです。

だから、中村氏は、  
「なぜ、一つの細胞が生命体として存在し続いていくという簡単なし



くみではなく、個体の死を伴う面倒なシステムになったのでしよう。」と問いかけています。

その理由を、

「この方法をとったからこそ多様化したという事実が見えてきます。多様化した方が様々な環境の変化に対応できることは確かです。」

と述べています。

つまり、生物は、はるか昔に死ぬことによつてより良く生きる道を選んだのですね。

その上で、中村氏が現代社会は生きものに合わないかと判断する一つは、個体が長く生きることが望み、実際、長寿社会そのものになってきたということがあげられるのではないかと思うのです。

だから、高齢になって西式実行が無理なのではなく、西式実行が無理なぐらい高齢まで生きているのが無理なのではないのでしょうか。

とは言え、本当は、元気にいつま

(四面上段へ)

(三面下段より)でも西式が実行できることこそ理想です。例えば、甲

田先生の青汁で難病を治した方は決して森さん一人ではないはずです。

その幸運な方々は、今、百歳を超えて元気に過ごしていられっしやらないのでしょうか。私も、できれば、大助氏のように、「元氣な百歳」を取り上げる番組で

「西式健康法のおかげです」という答えが聞きたいです。

スイマグ愛飲者の元氣な百歳、自ら名乗っていただけなら嬉しいですね。



小山内めぐみ

### お手紙から

転載のお許しを頂いて掲載させていただきます。お許しの葉書に、「隣の市の八尾市で森先生にはハリを数年前に二度ほどうっていただき、山田様のところで指導をうけつつ、あこがれの生菜食の玄米を粉にしてみました。生かされています。

(H)



今年も生かされました。

スイマグ 命

山梨県 甲府断食道場(生まれてはじめての)で年末年始の短い間ですが 20代後半(甲田先生が長〜)

くい断食中?)

空をみあげれば せまり来る富士山 朝は タケダシンゲン殿の隠し湯に行き幸せでした。

心も身も生まれかわりたい(とにかくウンチ出てほしい)一心で。「お年頃」でした。

年末年始全国から断食させてもらう人あり。道場主と奥様に感謝しつつ「スイマグ」に出会っていくのです。

不思議な御縁に心の底から感謝申し上げます。生かされています。ありがとうございます。

秋 秋 秋、 21号台風のあと 涼しくなり

お身ご自愛下さいませ  
ようにー

H30.9.22横地

### あとがき

▼誠に微笑ましいゆみごん4コマでした。寒さの深まりと共に人の温もりが恋しくなります。(Y)

## カン違い ゆみごん



…そういえば 手をっないだりしてないや〜000 突然のスキンシップに激しく動揺してしまいました。