

# 三保通信

19.7.1

〒424-0401

(株) 三保製薬研究所  
静岡市清水区中河内一五一三  
☎054139613321

「風邪っぴき」の季節、発熱する生き物であることを否応なく意識させられる季節だ。

花見久太郎だって、発熱してウンウン唸ってるときに、「熱を出すというのは生きている証拠」などと言われたら、「こいつウ」と思うだろう。

風邪くらいでも発熱によって、震えでゾクゾク、節々は痛みだし、そして身体は、自分の身体とは思えないほどに重く消耗する。消耗を恐れるあまり発熱を止めるが、熱を閉じ込めることは微発熱を長引かせることになる。この塩梅が難しい。花見にして、

「仕事休んで、熱が出切るまで養生するなんて、待ってられないよ。」と、何をノンビリしたことを言ってるんだということなのだ。

確かに、小さい子どもの場合には体温によつては、緊急対応が必要なので心しておかなければならない。

症状は療法、発熱もからだの反応で、良くなるうとする過程だから、必要なことは熱を止めることではなくて失った水分・塩分・ビタミンC

花見氏、の巻  
治って、気持ちいい!

を補給すること、と言ってもこれが出来ない、何よりも「優先」なのであるが。花見は言う、

「だいたい、症状が療法って何よ？」と、聞いたこともない言葉に怪訝(げん)納得(なつとく)がいかない)である。

体温が高ければ、発熱することで

菌を追いやって良くなるうとしているのであって、発熱を止めてしまうことは、失った水分・塩分・ビタミンCを補うチャンスを逃し、その不足が教えている予防のチャンスを気づかせずに終わることになる。

周囲が「風邪っぴき」でも、風邪にかからない時もあれば、軽くて済む時もある。これは「優先」の成果、つまり自然治癒力が増したのだ。花見にすれば、

「そうではあつても、まずは水を飲んで、云ってみれば一種の断食でしょ、それが出来るなら苦労はしないよ。治ればいいんでしょ!」である。

「治る」に二つある。「治る」と「治す」で、再生と修正の違いがあるのではないだろうか。再生・自然治癒は、治って気持ちいいのだ。それこそが、生をみつける機会、そしてこの次試してみようという機会になるのではないだろうか。(H)

『三保通信』一九年五月一日号拝受。ありがとうございます。水道水そのままです温冷浴の水風呂が快適な季節になりましたね。

中塚さん、林出さん、越智さんの元気なご様子が拝読できて嬉しいです。高島さんのご主人の訃報は残念ですが、奥様のお便りを今後もお待ちしています。

今回は、本文が長文になっています。分けて掲載させて頂くことにしました。今回は塩分のお話、次回はたんぱく質のお話です。

そこでお塩のとり方、適切でなければいけないのは勿論ですが、ソモソモのお話が面白く勉強になりました。

人間の食が、菜食に加えて肉食が出て来た時に、お塩の

とり方が変わってきたとしたら、菜食を重要視する場合、やはりお塩のとり方は適切でなければと思います。また甘い物好きには、まずお塩で、甘いもの取り過ぎの害を防ぐといえます。生理的食塩濃度0.9%、つまり塩漬けになつてゐる私たちとしては塩のさじ加減には注意を払いたいと思います。(H)

(本文)

さて、九十三歳の父は、肺炎の薬に浮腫(むくみ)取りの薬の服用、服用のための一日三食、減塩、肉・魚・卵・大豆製品によるたんぱく質毎日摂取、という現代医学の指示を守り、切れ痔の大量出血もなく、無事に過ごしています。出血は塩分過剰による鬱血が影響、スイマグのせいではないことが判明したので、朝、速やかに排便のない時はスイマグを規定量、利用しています。

何しろ、父が、ひどい脱腸でも腸内が壊疽(えそ)しなかつたのは、ひとえにスイマグ常用のおかげ。スイマグが悪いわけありませんとも。水分・塩分・ビタミンCをバランスよくとる事が健康維持に大事と意識して過ごしてきた私には、本当に減塩していいのか不安。で、『食塩と栄養』(佐々木直亮・菊地亮也)、『食塩と健康の科学―減塩だけがよいわけではない―』(伊藤敬二)等々、読んだ所、人間が農業を始める前までは、食事で食塩を加える必要はなく、サンスクリット語には、食塩に相当する言葉すらなかつたそうです。

そもそも最初の生命は海中に生まれたそうで、脊椎動物(3面上段へ)

公式ホームページに  
連載開始!

マンガで腸活

~めざせ!

美腸道~

美しさの秘訣は、腸にあり!

イラスト作家の赤池キョウコさんが、腸活の達人ユミに体当たりで質問します。

った時、それまで生息していた海水と同じ成分を体内に封入したことが推測されるようで、これが、現在の人間の細胞外液だそうです。

つまり、私たちは体内に海水を持ち込んだんですね。これほど、大事な塩分ですから、体内の食塩の喪失を防ぐようにできていて、食塩摂取量がゼロに近くなっても食塩の不足は起きない仕組みになっているそうで、生理学的には一日一グラム程度の食塩があれば生きていけるのだそうです。

何だ、私たちは取ってる食塩の殆どを排出しちゃってるんですね。なのに、なぜ、私たちが食塩欠乏を恐れるのかと言えば、人間の歴史をみて、肉食の歴史は百万年か二百万年前のことに過ぎず、本来、人間も菜食だったらしく、他の草食動物と同様に食塩欠乏に悩まされたことがあったからだと言います。

発行の『祖父の遺言』No.637を転載させて頂きました。断食療法の

祖父の遺言 No.637「断食(飢餓状態)」「リソソーム」  
●2016年「大隅良典生理学博士」がノーベル賞受賞した資料から抜粋/マウス実験によると「マウス」を**飢餓状態「断食」**させると「細胞」のなかの**「リソソーム」**が反射的に「細胞内」の「老化ミトコンドリア」や「病原ウイルス」他を次々に「オートファゴーム」に取り入れて溶解し、それを「アミノ酸」に分解して栄養にする「自己摂取 (Auto-Phagy)」を解明した。●リンデ薬舗では代々「断食療法」を先代から曾祖父、祖父へと継承されてきましたが「現代医学」に押しつぶされてきました。●祖父(昌幸)も定期的に「断食」を実行してきましたが**「加齢」とともに「断食」の「効用」を再認識しております。**「断食(飢餓)」は「糖尿病」は意外と簡単に治癒しますし**「C型肝炎」**も繰り返し「定期的」に実行継続すると「数値改善」します。●今月は**「7日断食」**を実行しました。「歩行軽快、視力向上、記憶、精神状態良好」

その遺言は大変貴重だと思います。



満喜の「喜びと感謝と」

看護師 若松満喜

満喜（まき）さんが、久しぶりに通信に「復帰」して下さいました。もう本文を読んでも頂ければいいのですが育児にお忙しい中、ご寄稿文で成り立っている通信として改めて感謝の気持ちをお伝えしたいと思います。（H）

「自分にデザインされた力を知り、活かして生きる」

この春、3月26日に双子姉妹を出産しました。予定より少し早くだったので赤ちゃんが小さく、しばらく保育器に入っていました。一か月ほどで退院し、今は元気にすくすくと育っています。今回5回目のお産となりましたが（あと流産も一度経験しています）、助産院での自然なお

産から緊急帝王切開まで、お産は毎回違い、色々な経験をさせてもらいました。そして今回は双子というまさかの恵みを授かり、その妊娠、出産、子育てを通して、改めて自分が6人の母になれたことに感謝すると共に、自分の体や赤ちゃんに備わっている力を知り、それを信じることの豊かさを感じました。

実は私は18歳の頃、赤ちゃんは産めないと言われていました。それは、高校2年の時、アレルギー体質を改善したいと断食をしてから（7日間、水マグと柿の葉茶のみ服用する方法）月経が止まり、その後、3年半戻りませんでした。高校の夏休みを利用しての断食だったので、回復食に時間をかけず寮生活に戻りました。そのためかは分かりませんが、栄養を吸収できない体になってしまい、食べても体重が徐々に減少し、高校を卒業する頃には20kg代になっていました。肌は乾燥し、髪が抜

け、尿失禁するようになっていました。そして看護学校入学3日目、先生から「あなたが患者さんです。まず治療してください」と声をかけられ、付属の病院で検査入院したところ、女性ホルモン2種類の分泌が0、卵巣が委縮し排卵していない、骨密度は80歳、妊娠は不可能とされました。それまでは食事療法をしました。漢方薬を飲んだりしながら何とかなるだろうという気持ちで過ごしていましたが、さすがに赤ちゃんが産めないと聞いた時のショックは大きすぎました。どうしたらよいのかわからず、何をどれだけ食べればいいのかわからず、摂食障害にもなりました。ストレスに感じていた食事療法をやめ、反動から体重がひと夏で急激に20kg増えました。それでも月経は戻りませんでした。（5面上段へ）



マイナス腸活ブログ

なぜ便秘は万病の元なのか？  
美と健康の真実とは？

<https://minus-chokaz.jp>

(4面下段より) そんなこんなしながらも、学校の勉強や実習に追われながら、何とか寮生活をしていました。そして学生2年目、ボランティアで盲目の鍼灸師さんのパソコン打ちを始めました。そこに通う中で、先生に私の状況を話したところ、それは大変だと直ぐに鍼治療をして下さいました。頭のとっぺんから足趾先までの治療は、全身に電気が走るようにビリビリと感じました。そして数日後、なんと月経が戻ったのです。また、摂食障害で何が正しい食事なのか分からなくなっていました。が、人と一緒に食べる楽しさや、自分が必要としているものを考える、また美味しいと感じる幸せな感覚などを少しずつ取り戻していききました。あれから、様々なことがありましたが、今こうして6人の母となり、元気で過ごしていただけることには感謝しかありません。

双子のお産は、一人目が産まれた

25分後に二人目が産まれ、その数分後に胎盤が二つ出てきました。陣痛はとてつもなく痛いけれど、出産時の神秘的な体の仕組みを知ると、私たちの体は本当に素晴らしく、デザインされていることが分かります。例えば、陣痛の合間にはちゃんと90秒以上の休みがあり、耐えられないようになっていくこと、リラキシンというホルモンにより靭帯が緩み、産道が広がること。赤ちゃんは狭い産道を通るために顎を引いて頭の形を細長くしたり、頭の骨を重ね合わせて小さくなったり、4回も頭の向きを変えて出てくること、赤ちゃんが産まれて自分で酸素が吸えるという信号がへその緒を通して胎盤に伝わり、自然と剥がれ出てくるなど、他にも書ききれませんが、お産の時だけでも本当に素晴らしい神秘的な力が働いていることに感動しました。また、昔の人は厳しい環境の中で、お産や子育てを乗り越え、命が繋が

**股鵬はっし**

なうほうはっし  
社長ブログ

公式ホームページに新連載!  
スイマグをつくり続けて60余年。  
三保製薬社長の花澤が、三保通信で語りきれない思いを綴ります。

れてきたのだと思うと、深遠な命の営みと、その一端に私自身がいることにさらに感謝が溢れました。

赤ちゃんは目が覚めると、両手両足を思いつきり拡げて伸びをします。何度もうんちやおしっこをして、おっぱいを飲んで、泣いたり眠ったり、そんな、そのまんまの姿で生きる赤ちゃんを抱くと、怒っている人もイライラしている人も必ず笑顔になります。赤ちゃんからは人を癒す力がいっぱい溢れています。人はみな、最初は赤ちゃんです。自分に自信を無くしたり、否定したり、生きることに不安になったりすることもありますが、自分の体は想像もつかない働きを備えて産まれ、赤ちゃんの時からその働きによって日々生きてきたことを思うと、(6面上段へ)

(5面下段より) たとえ何かのきっかけて体調が崩れたとしても、また何かきっかけがあれば、本来の自分に立ち帰ることが出来ると、経験を通して信じていることができました。私たちは、自分にデザインされている力を知り、日々感謝して活かしていきたいものです。

**あなたのおなかに通じます**

断食博士と言われる甲田光雄先生ですが、『断食博士のくろう話』(マキノ出版)

という本を書かれています。そこに、「私は、病氣治しというのは癖直し、と思っっています。……ですから、病氣を治すことばかり考えるのではない

しに、癖を直すことだけに頭を切り替えていくわけです。」とありました。そして、「癖には、心の癖と体の癖があります。体の癖は、甘党辛党、大食など、体の特徴や体の使い方などの癖。心の癖は、その人の思い、その人の性格や気質です。心の癖は体の癖をつくり出すことがあります。

心は体に影響し、心は体を表すからです。そうすると、体の癖を直すには、心の癖をなおさなければならぬということになります。」と。

断食のことも書かれている聖書で、イエスが言うところですが、

愚かな者たち、外側を造られた神は、内側もお造りになつた

ではないか。

ただ、器の中にある物を人に施せ。そうすれば、あなたたちにはすべてのものが清くなる。

(ルカ福音書11:35)

甲田先生は心を、イエスは内側をと言っていると思いますが、どちらもやはり内側を清くせよ、と。外側も内側も造られたのは同じ、実は写す鏡はどうしということでしょうか。写す鏡は誤魔化せない、でも裏切らないということでしょうか。(H)

**あとがき**

▼「ゆみごん4コマ」の岡田さん、保育大好きで、子どもたちがうらやましい限りですね。(H)

▼人が生きるということは、自分の体を苛め抜いていく過程だと最近思うことがあります。(Y)



ここ最近、心を痛めるような出来事があり、沈んでいました。でも、私の好ききなことが集まった保育の仕事が出来るのだから、それだけでOKだなんて思えることが出来ました。