

# 三保通信

20.5.1

〒424-0401

(株) 三保製薬研究所  
静岡市清水区中河内一五三

☎054-396-3321

「栄養、というよりは空腹」

「逆」のことを言うにしても、これを言うのは中々難しい。

そもそも、花見久太郎もそうなのだが

「空腹に、何の意味があるの!?!」である。

医学・医療者の中にあっても話の中に「空腹」の二文字を見出すことは少ない。そんな中であって「キング・オブ・モチリン」と呼ばれ、空腹期収縮研究の第一人者伊藤漸(ぜん)博士は「空腹感(消化管の掃除が済んだ)という信号なのである。だから、空腹感もないのに食べることは、本来理にかなっていないと私は信じている。」(『胃は悩んでいる』岩波新書)。

モチリンが空腹期収縮を起こすホ

ルモンだと確立したゼンさんの受け売りだがとことわりつつ、『腸は考える』(岩波新書)の著者藤田恒夫教授

は書中にて「モチリンはほかの消化管ホルモンとちがって、食事のあとにはなく、食事のあいだの空腹期に血中に放出される。そして、胃か

花見氏、<sup>♯</sup>逆転の発想!?!の巻  
空腹を待てだつて!?!、

ら肛門の方へ、腸全体をしごくような収縮の波を引き起こす。空腹のとき腹がグーツと鳴るのはモチリンのせいである。腸のもろもろの貯留物(※腸から分泌される液体や粘液、腸の内面から剥げ落ちる無数の細胞、ふえすぎた腸内細菌など)を一気に

送り去ろうというのが空腹期収縮である。」という。

「貯留物」の掃除は必要だよね」

花見だつて、空腹が意味あることをこれで考えるのだが、意味があるとは言え、この「空腹」が難しい。

そう、大腸での排泄物が十分に排泄されている、これが空腹期収縮のための「前提の空腹」なのだ。

だいたい「下(しも)」「ほど顧みられない。」「汚い」「臭い」は下流の宿命なのか…。今こそ、「まずお掃除から」と見直されてほしい。

しかし、汚くたつて死なない、それより食べることだろう…。と。この声に搔(か)き消されてしまうのが常…。ハングリーなんて冗談だろうと。

空腹とか掃除とか、そんな場合じゃないでしょ、と言われそうな今まさに「コロナ禍」にある。花見も、「関係ないかねえ?、」と疑いはするのだが。(H)

～思いのままに

信州から～

看護師 工藤美智子

## 春、つれづれに……

山肌を、コブシの大木が、あちこち白く染める頃となりました。春浅い信濃の山合いをドライブするときの楽しみの一つです。

毎朝、「元気のもと」と感謝しながら「スイマゲエス」をキャップに小分けして水で薄めて飲みます。72才になったのに、まだ、老人ホームで、看護師として働いています。この五年ばかり、毎年、同級生が一人、二人と、お星様になって、寂しい限りです。つい先日も一人、旅だっけしてしまいました。浴槽の中で、栓は抜いてあったとのことですが、何が起こったのか、分かりません。棺の中の顔は、今にも話しだしそうな

良い表情をしていました。

もう、十年以上も前に買ってあるエンディングノートを、書き直しておかなければ、と思います。又、一日一日を、大切に、周囲の人達を、大切にして生きていかなければと、思います。(※編集注 ウイキペディアより)エンディングノートとは、高齢者が人生の終末期を迎える死に備えて自身の希望を書き留めておくノート。)

満喜の「喜びと感謝と」

看護師 若松満喜

## コツはコツコツ

「ああもう、何もできん！」が最近の私の口癖・・・一つやり始めたら手を止められ、物事がなかなか進まないからです。

でも六人の子どもたちが、大きな怪我なく元気に過ごしていること、まず感謝です。

双子の娘たちは三月で一歳になります。一人は両手を離して立ち上がるのが楽しく、立つては転ぶので目が離せません。一人は高速ハイハイで落ちている小さなものを拾っては口に入れ、トイレや風呂場の戸が開いている隙に入り込んでびっくりさせられます。夕方保育園組が帰ると、私の第二ラウンドがスタート。まだまだ甘えたい三歳の三男はおんぶおんぶ、小学生が加わり更に賑やかに、一日があつという間に過ぎてゆきます。夜中は二人の授乳とミルク、時に三男が加わるトリプル泣き(随分慣れました 笑)。

私は慢性睡眠不足でアドレナリンがずつと出ている感覚で、食事もよく噛まないで急いで食べ、ついつい食べすぎてしまつて(3面上段へ)

## 【翌日出荷実施】のお知らせ

二〇二〇年4月6日より、当日のご注文につきましては、翌日出荷とさせていただきます。また、弊社・中長期休業の際の出荷につきましては、商品に同梱の『休業日カレンダー』をご参照下さい。ご了承の程、宜しくお願ひ申し上げます。

(2面下段より)いると自覚しています。こんな時こそ体の声を聴き、どう自分自身を穏やかにコントロールするかがとても大切だと実感します。

ああ何もできん!という言葉を発してしまおうわけですが、今は随分便利で豊かな環境にあり、ひと昔前を思うと、足元にも及びませんが、あれもしたいこれもしたいと、ついつい焦り欲張ってしまいます。でも今やるべきこと、大切なことはそう多くはないはずです。

その大切なことの一つに、子どもの甘えたい気持ちをいかに受け止められるかということがあると思います。子どもは様々な形で甘えたいサインを発しますが、それに気づけたとしても、こちらに余裕がないと受け止めきれずに朝を迎えてしまい後悔することも多々あります。ある本に、甘えを受け止められると育つ3つの力が書かれていました。

① 自分を信頼する力・

失敗して落ち込んでいるとき、「残念だったね」とよしよししながら悔しい気持ちを受け止めてあげると、パワーが充電されまた頑張れる。失敗を恐れず努力を続け、達成できた時、さらに自分を信頼できる。

② 人と関わる力・

寄り添ってくれる親への信頼感から周囲に対する関心へと広がる。甘えや感情を受け止めてもらうことで、つらい気持ちがなだめられる経験をすることで、他者の気持ちにも寄り添えるようになる。自分の気持ちを表現し解放してもいいことを知り、その感情を制御する力にもつながる。

③ 自立する力・

子どもにとつて親は安心の基地。そこから離れて世界を広げ、ふと不安になったら親の姿を探したり慌てて戻ってくついたりして、安心感が回復したらまた世界を拡げていく。その繰り返しから、次第に親の姿が

なくても不安にならずに過ごせるようになり自立できる。

また、3〜6歳は触れ合いを大切にし、存分に甘えさせる時期、7〜9歳は気持ちにまず共感し、その後必要な助言をする、10歳以降は距離を保ちつつ、いつでも相談にのれる姿勢でいることが大切とあります。甘えを受け止められることは、どの子どもにとつても大切なことだとわかります。

「豊かさは物ではなく感謝の量だ」という言葉があります。悲しいことが沢山あり、未来への不安もあるけれど、そのために今、自分にできることを考えながら、目の前の幸せな瞬間に感謝して、コツはコツコツ、穏やかに日々を紡いでゆきたいものです。

**Beautiful Belly -  
Beautiful Life**

腸活には青汁、  
マイナス腸活には  
スイマグ・エース

## 小山内めぐみさんからのお便り

「新型コロナウイルス」ニュースから必ず始まるニュース番組、この世の中の困り様が解ります。大変なことなのですが、そんな中で小山内家の生活ぶりに教えられるところ大いにあると思います。父・娘奮闘中ではありますが、一方で、希望を持って生活されているのではないのでしょうか。

(H)

『三保通信』二〇二〇年二月一号 拝受。ありがとうございます。

皆さんの個性あふれる年賀状が読めて楽しい号でした。特に百歳でしっかり年賀状を送れる越智さんがひたすら羨ましい！

前号で父のケガをお伝えしましたが、その後も、居眠りして椅子から転げ落ち、さらに、風呂場でバランス崩し、浴槽のへりで頭部を強打し大出血、何と一週間に二度も救急搬送されたのです。いずれも、レント

ゲンやCTによる検査では、骨も脳も異常なく、無事に帰って来ましたが、このせいで、まず、風呂場には取り外せる手すりを浴槽のへりに設置、電気屋さんに相談してベビーマターを購入し、家事しながら父の様子を監視できるようにし、夜中に起きだしてベッドに座ったまま居眠りして転んでしまったことから、低床ベッドに切り替え、ベッドから立ち上がれないようにしました。

こんなあんなで、ますます父は世話が焼けるようになり、こうしてパソコン開ける時間もとれず、かくもお礼が遅れ申し訳ありません。

そうです、かく父の世話にバタバタの毎日なので、我が家はコロナウイルス禍どころじゃないというのが実態。いやはや、あんな小さなウイルスに世界中の人類が震撼しているとは！

せいぜい風邪の症状しか出せない僕たち、そんな大それたことしてま

せんけど……というコロナウイルスのつぶやきが聞こえてきそうな。

まだ正体が明らかでないようですが、現在の医療体制では、高齢者が入院すると、たいてい最後は肺炎で死亡しますし、持病のある人の死亡例は持病を抑える薬が悪影響与えるようですし、コロナウイルスそのものよりも、現代医学の対処療法が死亡原因のように私には思えます。

さらに、仕事が休めず解熱剤飲み続けて勤務しなければならぬ社会環境も感染拡大の一因でしょう。ウイルスは人間より進化が早いのですから、現代医学や社会の在り方自体の抜本的改善を行わなければ数年おきに、感染症に人類は悩まされ続けるでしょう。

実は、今、興味深い本を読んでいる最中です。アンドルー・



(5面上段)

(4面下段より) ワイルの『癒す心、治る力―自発的治療とはなにか―』です。

ここで、ワイル氏は、特定の代替医療を勧めるのではなく、現代医学に見放された人々が、自ら、代替医療を探してめぐり逢い、その方法を信じて快癒する例をいくつも取り上げ、「からだがからだ自身を修復していく隠された能力に関する貴重な情報源」を提示します。

こうした「ここ」との相互作用をもふくんだ治癒系の働きをしめす証拠」によって、

「DNAにはじまる生物学的組織のすべてのレベルにおいて、われわれの内部には自己診断・自己修復・再生のメカニズムが存在し、必要があればいつでも活動をはじめると体制にある。

この内在的な治癒メカニズムを活用する医学は、ただ症状をおさえるだけの医学よりもはるかに効果的である。」

ことが理解できます。

そうです、せっかく発熱してウイルスを撃退しようとしている治癒系の能力をわざわざ解熱剤で抑えようという現代医学の不合理な対処では、感染を広めるだけです。ワイル氏の「進化における必然性という一点だけを考えてみても、生き物は病気やけがをもたらす力に対抗するための、自己修復メカニズムをもっていないければならないことがわかる。

われわれ人間は、種としての長い歴史の大部分を、近代医学も代替医学もなしに、そもそも医師という存在なしにやってきた。種の生存そのもののなかに治癒システムの存在が組み込まれているのである。」

という文章を読んだ時、西先生が「何で人間だけ医者がいるのか？他の生物にはいないのに」と疑問を感じたという話を思い出しました。医者と薬が病因と言うのが、近代医学以降の実情でしょうか。

ウイルスとの戦いというより、あらゆる面で人間同士の戦いと化している今回のコロナウイルス禍現象ですが、我が家は、コロナに限らず、生野菜ジュース・スイマグ・柿茶・毛管運動等の西式生活で、基本的な健康状態を維持することが大事だと思っています。

皆様も、どうぞ、本来与えられている治癒系を阻害しない西式生活でお健やかに！

小山内めぐみ(…)

### 100歳越智光親さんからのお葉書

通信1・1号でも越智さんの年賀状をご紹介します。

健康維持のアイデアをという意欲、素晴らしいの一語です。(H)

4年11度の29日に通信  
届き何が得るを知  
持ちで終日通しました  
私がある世へ行く道は  
何事もないように思  
います。プロウイルス  
高による被害全世界  
に及びそうとしています  
健康維持のアイデア  
100才を迎えても100  
もの1つです  
暖い春近し。自愛  
F.M.

あなたの  
おなかに  
通じます

## 俳優榎木孝明氏 「食の履歴書」 に語る

「ここにも『画家田中一村』を知る人がいたか、と思いきや、この方は田中一村の生涯を演じた映画『アダン』（2006年公開）の主演をされた方だったと云う訳です。その俳優は、榎木孝明さん。この度『食の履歴書』という日経紙コラム（3月28日）で紹介されています。

田中一村さんについては、この三保通信紙「19.11.1号」「20.1.1号」でも書かせて頂いています。実を申せば映画「アダン」の存在を知り

せんでした。

榎木さんは画家でもあります。「絵を描いている時は食事のことは忘れてる」そうです。

映画「アダン」の撮影の際、田中一村さんを演じるために、固形物を取らない不食生活に入り、2週間で15kg痩せたそうです。「明確な目的があると腹は減らず、むしろ感覚が研ぎ澄まされていく」と。

「時間が来たらみんなと一緒に食事をする、というのは不健康だと思えますよ。朝昼晩食べるのは体の事情とは関係ない習慣です。時間に縛られた規則正しい生活をしないことが健康だと思います。人には勧め

ませんけど」と言われるのだが。昨年9月公開の映画「みとりし」の主演もされている。映画公開後、榎木さんは看取り士の資格を取られたそうだ。

看取り士は人生の最後に寄り添う職業、「最後の晚餐が点滴という人は少なくない。」「自分のことは自分の体に聞くのが一番いいと信じる。」「食べられなくなっても、栄養を与え続けることがいいのか、死に至る流れも自然に任せたい。そんな思いを強めています」と、こちらの職業でもその履歴を楽しみにしています。

### あとがき

▼「時間が来たらみんなと一緒に食事をする、というのは不健康だと思えますよ。」と話す俳優榎木孝明氏の歯切れの良さを感じしました。断食療法の先人達は、多くの「世の常識」に立ち向かってきたはずで、大多数が言うことが正しいとは限りません。むしろ世に定着すればするほど慣習化、盲目化するでしょう。コロナウイルス騒動はそれを教えてくれます。

(Y)



新学其月が始まりました。今年度は行事等人が集まる予定は実行できないことが考えられます。こんな時こそアイデアが活かされます。できる範囲での最高に楽しいことを考えたいです。