

三保通信

20.7.1

〒424-0401

(株) 三保製薬研究所
静岡市清水区中河内一五三
☎054139613321

心臓というよりは毛細血管という話は花見久太郎もすでに聞いている。今度は、臓器というよりは皮膚という話である。花見いわく、

「手術でもない限り臓器はつかめないけど、皮膚はつかめるよね」

「言われてみれば、臓器よりは身近な存在って、わかるわかる、」
でもなにか、臓器の方が価値があるように思う、ってこれ何だろう？

念のために臓器とは、心臓だけでなく他の臓器も含めてのつもりであるが、「近寄りがたい臓器」よりは「身近な皮膚」をと発想することは、健康を庶民の手にする近道なのだ。

しかし何故か、皮膚は無きが如く、それより心臓が肝臓が…と言って顧みられない皮膚の存在の軽さなのだ。花見だつて言う、

「皮膚って、袋くらいにしか思わないよね」

それであえて臓器重視で言えば、この袋は最大の臓器といつてもいい。しかし今云わんとするのは、大きいから小さいからということではなく

花見氏[♫]逆転の発想!![♫]の巻 今、人間を保護するもの

て、自分の体、自分が守る、そのための知恵を庶民自ら放棄していないかと言いたいのだ。花見もまだその一人かと思う。

考えてみよう、この袋が無くては自分を保てないのだ。「生体一者」(からだ全体を一者と観る)を保つ袋なのだ。そもそも誰も、母体の中で、

羊水で満たされた袋の中で芽生えた命である。この袋は卵膜といって細菌の進入や羊水の保持のためにとっても重要な膜の袋なのだ。

私たちの皮膚は袋になっている、と言つてもまん中を「腸」(口腔から肛門までを腸とする)の管が通っている。腸管の粘膜は、実は外界に面している外皮と云えるのだ。

コロナ禍は、全てはつながっていることを教えた。つながることを避けようと自粛したのだが、自粛の七つ道具がマスクであったり消毒用アルコールであったり、。

そう、最初にあるのは皮膚で、だから皮膚が守られていなければならぬのだ、腸粘膜(内なる外になる)も勿論含めて、花見も近頃、裸療法とか温冷浴というような皮膚を応用しての健康術を見聞きしている。

「夏には、一つ試してみようかな、」
そう、花見だつて自分自身、自分を守る術を考えたらいい。(H)

腹の健康

このタイトルは1943年『健康科学』9号より（途中から写真にある『西医学』において）1947年11月号まで使われていると思われます。



目次の中に「腹の健康」とあるのがお分かりでしょうか、連載で22回目ということだと思います。筆者は西勝造先生（西式健康法創始者）です。この小冊子は昭和21年10月15日西会発行と書かれています。私はこちらの発行の約20日後が誕生日でして、ただそれだけのことですが、西先生は戦時にあってもずっと書き続けられていたんだなあと、

創始者の学力の凄さに改めて敬意を表したいと思うのです。

実は昭和21年の小冊子はあと2冊（昭和21年9月15日・11月15日発行）の3冊だけ持ち合わせているのみで、「腹の健康」全編は1980年10月号からの再掲載（『西医学誌・発行西会』です。）によって読ませて頂いた次第です。

それで戦時の混乱期を乗り越えて1980年のこの「再掲載」のおかげで「腹の健康」を読ませて頂くことが出来たわけですが、要点だけでも皆様にお伝えできればと思っております。

実際の「再掲載」でも連載11回分、それは9章までありまして、さらに項目が分かれて数えますとこの通信で紹介するとなると48回分位の量になってしまいます。またその要領が決まらずの内の見切りスタートですので、はなはだ無責任なのですが、何よりそのエキスをお伝え

できればというところでおります。この度のコロナ禍、災い転じて福となすで改めて自分でつくる自給健康法を皆さんと共有できればと願っております。

「腹の健康」第一章は次回にご案内したいと思いますが、第一章に先立って「はしがき」に西勝造先生は次のように書かれています。

「排泄ということは、食事と同様に愉快なことではなければならぬ。」

この一文、「愉快なこと」とまで西先生は言われるかと少なからず驚くやら無恥を恥じたやらでした。

「だいたい隠したいことの一つが排泄・排便なのです。食事」とは言っても排泄は書かれませんが、西先生のそもそもの「私の主張」は、腸の清潔こそ健康を確保する第一の目標である。

これが「腹の健康」はしがきに書かれています。

(H)

三保通信今号では、「学び直し」について取り上げています。小山内さんも「そのお人」だといくづく思います。

「介護」には、いつも発見を書いて下さいます。本の紹介もしてくださいませ。ヘコタレテいませんね！ お父さんは、本当に喜んで下さっているのだと思います。何という親孝行かと思えます。(H)

「三保通信」二〇二〇年五月一日号拝受。ありがとうございます。若松さんの「何もできん！」と「慢性睡眠不足」と「食事もよく噛まないで急いで食へ」には、同じだあーと大共感。尤も、私の場合は対象が高齢の父ですが。好きに論文書きに勤しめたのは両親のおかげ、折角、子供や夫の世話を

免れたのに、現在、父の介護で同様の忙しさを味合わされるのはしょうがないですね。

その父、また救急搬送されました。私が「お散歩ロード」で運動させようとした時にバランス崩して倒れ、しかも「頭痛い」と言うので、何度かも頭部打ってきた後遺症かと判断して救急車を呼んだのです。

ところが、この時も、CT検査で脳も骨も異常なし。搬送先は検診受ける病院ですから、父のデータは全てあるので、担当した医師が心臓を疑い、サムスカ錠という強い利尿剤を処方。

すると、この所、やたら体重増えていたのがみるみる減り、膝を痛がり、よく転んでいたのが、痛がらなくなり、よく歩け転ばなくなりました。同じ病院内の整形外科で膝のレントゲンを撮った時は、軟骨こそ減っていましたが骨そのものは医者が驚くほどきれいなままで、「安心し

て歩かせて下さい」と言われました。頭部打撲の際のCT検査でも「固い頭蓋骨ですね」と医者に呆れられました。

母の骨揚げの際も、火夫さんに「40代のお骨です」と感心されましたし、我が家は骨は丈夫なようです。おそらく生野菜ジュースのおかげでしょう。

副作用で顎の骨さえ融ける現代医学の骨粗鬆症予防の薬やテレビで宣伝している薬より、骨を丈夫にするのは生野菜だと自信をもってお勧めできます。

さて、救急搬送されなければ、ほとんど体重が増え、どんどん歩けなくなり、心臓の負担が増えてポツクリ逝ったかもしれない父は相変わらず強運としか言いようが(4面上段へ)

ウイルスは生きている
中屋敷 均



講談社現代新書
2359

(3面下段より)ありません。ただ、サムスカ錠のせいでクレアチニンの数値が上がリ、脱水症状になつてしまつので、一錠を半錠にし、現在は、体重が増えた時だけ服用することにしています。

実は、この私が、父の散歩の準備をしている時に、左足を捻挫してしまいました。たいしたことないだろうと思つて、湿布だけして、父の散歩もさせて、家事を続けていたのですが、父の入浴介助あたりから痛み出し、内出血で指先まで真っ赤に腫れ、痛くて歩けなくなりました。父のために取り付けた手すりのおかげで入浴は出来たので、温冷浴をいつもの倍しました。同居している妹に会社から早く帰つてもらい、夜中の父のトイレ介助は、一切妹任せ、座布団重ねて足首を高くして、一晩一度も起きずに眠りました。翌朝、痛みが引いたように感じたのでおそるおそる這い出し、立とう

としたら、何と立てたではありませんせんか！それからは、毎日、どんどん腫れが引き、しかも、全くあおたん(青痣)がないのです。つまり、内出血が速やかに静脈に流れてくれたのですね。

そう、これは、温冷浴のたまものです。どんなマッサージよりも温冷浴は効きますね！結局、一週間で一度も青痣になることなく腫れはきれいに引きました。

本当に助かりました。もしかしたら、一晩でもいいからぐつすり眠りたいという体の欲求が捻挫させたのでしようか。

介護保険を利用する父は現代医学と関わりざるを得ませんし、高齢者には、薬の対処も必要かもしれません。でも、私は、やはり西式の本来備わった治癒力を生かした方法で生きていきたいし、それが叶わぬ病にかかったら寿命と悟つて速やかに逝きたいとつくづく思います。

そう言えば、今回のコロナ禍で興味を持ち、中屋敷均氏の『ウィルスは生きている』(講談社現代新書)という本を読みました。

我々が敵対していると思いがちのウィルスが、実は我々の大事な臓器を形成するのに役立っていたり、自然界では、ウィルスと宿主たる虫や花が見事に共生していたり、生物はみな繋がっていることを痛感しました。

今回のコロナ禍は、これまでの人類中心の生き方を反省せよという神様の啓示じゃないのでしょうかね。水温ゆるんで水風呂が気持ちいい温冷浴しながら感じた次第です。

皆様も、我が家のように、西式活用して健やかに過ごしてください。

小山内めぐみ

LINE公式アカウントはじめました



友だち追加 追加方法は簡単！スマホからたった1分！

友だち追加をして頂くと、LINEからオンラインストアやマイナス腸活ブログに簡単にアクセスすることができます。心身の美と健康・健康長寿に関する最新の情報をお届けします。

① QRコードで追加 ② Q検索



三保製薬

③ IDを検索して追加

@139ychrX

回復力（レジリエンス）を高める〜長生きリスクに備えるとき〜

「コロナが改めて示したのは働き方や社会システムの対応が個人の寿命の延びに追いついていない現実だ。」
これはこの度のコロナ禍で「高齢者の死亡率が際立つ」と言う、リンダ・グラットンさんの言葉です（日経紙『コロナと世界』5/24）。

この方、英ロンドン・ビジネススクール教授で「人生100年時代の生き方」を提唱しているのですがさらに、「コロナの重症化リスクも年齢以外に健康状況の影響が大きい。より良く年を重ねることがコロナに対するレジリエンスを高める。コロナの存在は高齢社会と長寿に関わる課題の解決を迫るだろう」

と語っています。

要するに年齢だけじゃないよ、年齢以外に健康状況の影響が大きい”ですよと語っているのです。だから”社会が高齢者をどう扱うか、若年層も『自分ごと』として考えるべきだ”と言うのです。

日本人の平均的人生は、1947年に63歳程度までだったが、2018年には86歳まで延びている、つまり平均的人生は延びたが健康状況は心もとない状況にありますよと言うのです。

そもそもリンダ・グラットンさんは、

「人生100年を見据えた学び直し」が必要だと言っているのですが、コロナが「長寿社会では生涯学び続けることが重要だ」という事態を加速させたと言っています。

コロナの重症化リスクに”健康状況の影響”からのものが大きいことは現実が教えているわけですが、そ

の回復力というのは、準備、予測し柔軟に対応することの重要性に気づくということだと、。それは一日一日の予防につながる積み重ねに尽きるわけですね。

70、80を過ぎて”学び直し”ですつて、？ そう、高齢者も学び続けることで個人と社会の耐久性は向上する、”長寿社会”というのはそのことを言っているのだと思います。

今、若者の社会保険負担率がどんどん高くなつて、それで社会に不公平感が漂うというなら、高齢者は自ら学び直しをして負担にならない人生を全うする、それは人生の真つ当な目標でもあると思いますが、いかがでしょうか？
(H)

**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

あなたの
おなかに
通じます

世界は夏、 そして水

ユニセフ（国際連合児童基金）からのメッセージに、

新型コロナウイルスの影響で、手洗いの大切さが再認識されるなか、世界には、手洗いにも飲料にも適さない「汚れた水」しか使えない子どもたちが大勢います。

とありました。
世界の中の子どもたちに水飢饉の中にある子どもたちがいるという現実と、水そのものが危機の中にあることを知らされます。ユニセフでは、3万円の支援が、汚れた水を安全な

飲み水にする浄水剤76,530錠に変わります」と訴えています。

このコラムでは今まで何回か「水の飲用」について書かせてもらっています。が、ふだんは、飲水の方法とかが、飲水は食欲のコントロールにつながりますというお話をするのですが、**生命誕生そのものに無くてはならない水**（『生命体の根源は水』『生命誕生の真実』川田薫著）の話までは触れておりません、ましてや命の水どころか**危険な水を飲んで**いる子どもたちの話まで書いておりません。そんな中で、**食欲のコントロール**のための飲水は何ほどの意味があるのかと考えてしまうわけです。

しかし思い直して、やはり予防の為ですと申し上げねばなりません。排泄と食欲のコントロールに無くてはならない水、世界はこのことの為に努力をしなければなりません。それが病氣予防になると信ずるからです。一口のお水がいかに命を助けるのか、病氣になつてからでは知恵が無いことを改めてコロナ禍の夏に肝に命じたいと思います。（H）

ひでおの五・七・五

- 3密よりもっと大事な口の密（口にチャック）
- 対面は「毒息」浴びたり浴びせたり
- 大都会3密条件揃いすぎ
- 口入れる（食事）より先に外に出せ（お通じ）

○人を裂くコロナの怖さ改めて

あとがき

▼集団心理というのでしようか。最近マスクをせずに公共の場に出ると、何となく罪悪感があり、人の視線も気になります。同じように感じる人が多いから、これだけマスク着用率が高いのではないのでしょうか。心の窮屈は体を蝕みます。心にも体にも溜め込まないことですね。（Y）



何が起るかわからない... 不安を抱いて過ごすより、今を大切にしよう。「いつか」はないかもしれないって思っ。青いっばい生きていこう。