

三保通信

コロナの話、特に信じられない話、ばかりなのかもしれない。

コロナ曰く「わたしはこれまで、老年というものがこれほど素晴らしいものとは知らなかった」も、「信じられないねえ、」と言つても「不思議な人ねえ」とは言われない、信じないことが、むしろ至極当たりまえと言われそうだ。

今回もコロナは信じられない、だろうか。食が細い人に「もう少し食べるべきだ」、あまり言われるからとコロナも、ごくわずかだが増やしたことがあった。

ところが、すぐに体調がくずれ始めたばかりか気分も変わって、昔の短気などころまで出る始末。そこで元に戻したところ、体調は回復、気持ちもとの快活な気分にもどった

23.7.1

〒424-0401

(株) 三保製薬研究所
静岡市清水区中河内一五一三
☎054-396-3321

という。

次の話も信じられないと言われそうな話だ。

「不当な裁判沙汰にまき込まれ、名誉も財産も失いそうになったとき、コロナはその節食と祈りと誠実さとでこの災難に耐え、ついには事態

花見氏 📧 ルイジ・コロナ 👉
を読む

ここに

「最良のアドバイス」

がある・

の好転をみた。かれの人望はますます高まったという。」

コロナはこの話は、大きな困難に直面したときの「最良のアドバイス」と言つて固く信じて疑わない。

これを信じられるだろうか。そんなとき、「まつ、一杯いこうや」「食べれば忘れるさ」と言うだろうか。

これは、コロナ著『無病法―極少食の威力』に書かれているのだが、

コロナ(1464~1566)の具体的な指針、健康法の要諦(肝心かなめの所)を彼ほどに鮮やかに示している者はいないということ信じられるのである。17世紀のトーマス・パー(享年155歳)20世紀のシラリ・ミスリモフ(享年188歳)がいるが書き物がなく、医学者の質問にこたえた断片的な言葉が残っているにすぎない、ということである。

コロナ著の中の『講話』は健康法の要諦が書かれているからこそ、「健(すこ)やかな長寿」というものに関心をもつ世界中の人々から、たえることなく読みつがれてきているわけであるが、「気力も知力も最後には肉体(健康)によつて支えられる」(同著はしがきより)は、誰しもが信じられることかもしれない。(H)

満喜の「喜びと感謝と」

看護師 若松満喜^{まさき}

腸内細菌が

メンタルに影響??

この春から、長女が高校生になりました。長女は緊張するとお腹が痛くなるタイプで、入学当初にもお腹が痛いということがありました。私は、何故緊張やストレスを感じるとお腹が痛くなるのか、そのメカニズムが不思議だなあと以前から思っていたのですが、「脳腸相関」という言葉を知り、少し調べてみました。

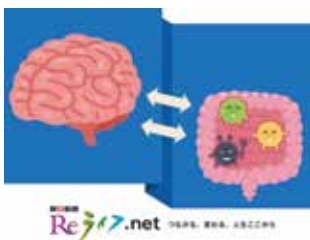
脳と腸が互いに密接に影響を及ぼし合うことを示す言葉で、脳がストレスを感じると、CRH(副腎皮質刺激ホルモン)の分泌を促すホルモンが脳の中で増える→CRHは更に別のホルモンを分泌させる→そのホルモンが更に別のホルモンを分泌させるというように、玉突きのように命

令が伝わっていく。分泌されたホルモンがそれぞれに働き心臓の鼓動を速くしたり、腸の周りの神経を過敏に刺激して腹痛を起こしたりする。腸の動きが激しくなると、食べた物がいつもより早く腸を通過してしまい、水分がうまく吸収されず下痢になる、という機序が働くようです。

相関関係なので、腸が感知した様々な情報も、脳へ伝達していることが明らかになっていて、その神経伝達物質の代表的なものに、幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」があります。そのセロトニンの95%が腸で作られています。様々な研究から、腸内細菌バランスが悪いと、脳に炎症が見られ、不安や抑うつが強くなる。乳酸菌の減少はストレス行動と関連し、またストレスを感じると免疫機能が低下し感染症に罹りやすい。他にも脳の一部である目の疾患も、腸内細菌と関係があるなど、多くの臓器が影響し合っている事が

明らかになってきています。反対に腸内バランスが良好だと、脳が不安を感じる事が抑えられ、ポジティブ思考になる、幸せを感じやすくなるそうです。腸内環境がメンタルや健康に与える影響の大きさに驚きます。

私たちの体には約100兆もの細菌が住んでいて、その重さは1〜2kgあるそう。この細菌の大半が腸にいて、(腸に住む細菌の生態系を花畑に見立て腸内フローラと呼ばれる)免疫機能や解毒、栄養の吸収など生きていく上で様々な働きをしてくれていますが、その腸内バランスを整えることの大切さを改めて思います。様々な情報が溢れる中で、腸内環境を整える自分合った方法を見つけて、心も健やかに過ごしたいものです。「腸内細菌―腸―脳 相関」ですね。



王瑞雲先生は開業医生活を総括すべく日本とカナダを行き来されていきます。弊紙三保通信を送らせて頂いているのですが、「王瑞雲連載コラム」のことも教えて戴きました。5月13日のコラムをお許し頂き転載させて頂きました。

(H)

2023・05・13

「女に何がわかる？」という言葉を私は今までに何回も聞いてきた。不思議なことに、古今東西南北同じような考えがある。

東洋であれば「陰陽」の考え方なのか？女性には男性より劣性であると考えられたようである。「智慧」ははつきり見えにくい。ファジーに見える。「陰」に多く含まれる気がする。でもそれも正確でないようだ。

「知識」ははつきり見えやすい。学習するチャンスがあれば身につけられるし、まさに「だつて学習できる」。

経験主義で実利的な私は、「本当の事は何か？」と考える中で、「知識だけに頼ることの危険さ」をひしひしと感じていた。知識は非常に不正確だからである。

私の現場での経験から、私は「医療のビッグデータ」は全く信用していない。詳しいことは言えないが各データが入力される初期段階からすでに問題がある。

本当でない情報を入力されたコンピュータが出す回答は、本物とどれくらい差があるか？コンピュータは人が入力したのが「うそか本当か？」は分からないものだ。

私の知る限り知識として特に数字に頼つて出来る世界は地球上で全人類、全生命を支配するかもしれないが、自滅へ進んでいく道となる。砂上の

楼閣を作るからだ。

私は医療の現場で「智慧」と「知識」の違いを考え続けて、この両方が上手く使われればよかったのと思うことしきりだった。それは一人ずつの人の中に潜む大小の「選民意識」や「優越感」、「依存性」その他の感情かも知れない。

「不安」がある人は「何故、今私はこうなのか？」一人ずつが自分に問うて、自分が生きる方法を考える以外ない。見えにくい「智慧」と「知識」は両方とも大切だと考えれば、今はとてもスリル満点な面白い時代だと思える。

執筆者プロフィール

王瑞雲（おうずいゆん）
Wang Rui-Yun

■著書

「おせっかい先生の診療室」

「王先生の親子カルテ」

「子どもの声、草木の声がきこえますか？」

「少女はすぐに母になる」

「王先生のやさしい育児とホームケアの智慧」

Hのひとり言…

《感染症は歴史を動かす》

(2023.5.25毎日新聞・

濱田篤郎東京医科大特任教授)

と言うシリーズで濱田教授が書かれていたのは、19世紀のコレラのことでした。約200年前の「コレラの感染」で、フランスでは1832年末までに10万人以上の人が亡くなり、この経験を経て、国民の間に衛生思想が普及し、上下水道の整備が急速に進んだということです。

ビクトル・ユゴーの小説『レ・ミゼラブル』のジャン・バルジャンの話は、1830年の7月革命の頃が舞台です。この時、ジャン・バルジャンは、暴動で重症を負った娘コゼット(故あってジャン・バルジャンに養われている)の恋人(亡命生活の中で執筆を続けるユゴーの若き日の姿の投影であると言われます)を

救出するためにコレラの巣窟となった下水道を逃げ窮地を脱するという話です。全5巻の新訳本で装丁など一新されていますが、ハラハラドキドキの市民革命とジャン・バルジャンの献身を描く長編小説は、今回のコロナに間に合わせたように再出版されたのでしょうか、。

今度のコロナは歴史をいか様に動かすのでしょうか、200年前とは違う人間の対応はあるのか、思考の尽きないところです。

コロナが「インフルエンザ」対応になつて、そろそろ「私はこんな風に感じました」というような記事が読めるようになって来ました。「新たな芸術のかたちはどうなるのか、創作者たちに聞いたーコロナと創作①〜④ー」という記事(2023.5.9)に日経・文化欄)を読みました。

①人間関係見直し迫られる

ー気づきや揺らぎが糧に(作家)ー

②未解決の問いをつなぐー「どう生きるか」みなで知恵(美術家)ー

③演劇の「励ます効能」を確信

ー疫病で鍛えられ強靱に(演出家)ー

④文化支援、平時から設計をー表現の当事者の発信必要(映画監督)ー

等々とあつて、感じ方は決して「芸術分野」の人たちに限らずではと思います。そして「平時からの設計」を説くものだと思います。

健康も、誰しもが平時からの設計に負うもの。気づきも励ましも、平時における知恵でこそ、。200年後のコロナも、そのことを教えるものだと、。「なくんだ、そんなこと」が一番だいじなことと教えるのではないでしょう。 (H)



新潮文庫

「王瑞雲連載コラム」の王先生も、日本とカナダを行き来されて、今迄の「医道」を総括されんと励まれておられます。ここにご紹介（5/29 毎日新聞）の山田みどりさんも、伝道の想いを捨てがたく再びロシアに移住、最後までロシアの人々とその伝道に献身されました。

(H)

「日本の美」伝道は、山田みどりさんによつて、1990年代初頭から30年以上にわたつてロシアで生け花や茶道を教えられたこと、そのこと自体「伝道美」だったのではないでしょうか。

山田さんは華道総元の池坊のロシア・独立国家共同体（CIS）諸国支部長の肩書で活動していた。CISとは1991年のソ連崩壊後、連邦を構成していた国々でつくった枠組みだ。山田さんはロシアにとどま

らず、周辺国でも生け花の普及に取り組んできた。

モスクワの大学で本格的にロシア語を学び始めた時には50代半ばを迎えていたが、成績は優れていた。そのうちに元々生け花を習っていたダビデンコさんと知り合い、彼女の前で山田さんが花を生けてみせて、その後の活動の第一歩を踏み出した。

いつも身だしなみを整えつつも、「先生は質素に暮らしていました」。7年近く茶道を学んだマキシム・パンキンさんはこう振り返る。このような人柄と熱心な教え、豊富な知識が人をひきつけ、自然と山田さんの下に弟子が集った。

実は高齢を理由として、10年に



5/29 掲載写真から

一度日本に戻ったのだが、しばらくすると再びモスクワに拠点を移した。晩年は弟子たちに自分の知識を授け切ろうとしていた様子が伝わってくる。

山田さんは22年秋モスクワで新型コロナウイルスに感染、一時帰国。ロシアは22年2月にウクライナで「特別軍事作戦」を始めた。

それでも山田さんはモスクワ行きにこだわった。「最後に行かないと、しまいが付かない」。

多くの弟子や関係者にとつて、山田みどりさん（享年87歳）の訃報は突然だった。4月26日の朝、モスクワのマンションで横たわったまま死去しているのが確認された。

山田さんは過去15年近く、弟子たちと共に「日本の美」と名付けた文化事業をモスクワで催してきた。その育ての親こそ旅立ったが、残された弟子たちは行事を続けていくと誓っている。

『腹の健康』第六章宿便保留

—慢性便秘とその結果—三

『月刊西医学』一九八一・3月号からの転載です。(H)

腹の健康

西勝造

人々が合理的な食事をし、排泄に時を誤あやまらないならば、腸や胃のみならず、肺や肝臓、その他の身体各部のガンがもつと少なくなるであろう。ガンは実は局部的な疾病でないという事を記憶すべきである。

ガンは血液の中に発生するといつても差支えない。この疾病は心臓や筋肉のような活動的器官の中には割

三保通信の無料定期配送について



合に発見されることが少ない。そして、簡単に食事をしているいわゆる粗食家よりは、食べ過ぎる人の方が、この恐ろしい疾病に罹りやすいのである。

ガンは体内の激動や、不潔から発生するものであるという事は、全ての場合が証明している事実である。それ故に人は皆、出来る限り清潔に身体を保つよう工夫しなければならぬ。そして又、清潔を保つ最も大切な部分は、内臓に関するものである。この目的の為に、人はみな人体排泄器官の、完全な活動のために必要な手段をとらなければならぬ。

腎臓は又、人体の自働清潔器の役

製品のご注文の折など、弊紙三保通信を送らせて頂いております。押しつけがましくとも思うことがあります、やはりお読み頂けましたら嬉しく、そして定期配送をご希望下さることがあります。有難く配送させて頂きますのでお申し出頂きたいと思えます。(H)

割を演ずるので非常に重要である。これも毒素が多過ぎると、その結果炎症を起こすものである。

医学界の泰斗フランク・キッド博士は腎臓病の大部分は、沈滞せる腸内において発生せられるところの微生物によつて、引き起こされるものなりとの、結論に達している。腎臓は実に四百万の濾過器を有しているものであり、考える時、汚物のような余りにも重い物が来ると、いかにたやすくこれらの繊細な器官が攪乱されるかは、想像するに難くない。

この期間に正しく治療せんと欲すれば、まず腸が正しく活動することを、その目的とせねばならぬ。

あとがき

5月8日、新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行しました。一つの大きな「失われた時」が生まれました。

職が失われ、学齢期の交友が失われ、大切な人との最期の時が失われました。

私たちは10年後、どのようにこの時を振り返るのでしょうか。(Y)