

三保通信

世界三大長寿郷として知られるフンザ(ルイジ・コルナロ著『無病法―極少食の威力』中倉玄喜編訳・解説)は、パキスタン北西部7000mを超え、高峰(カラコルム山脈)に囲まれているところ。中心部カリマバードは標高2400mにあり、宮崎駿監督の長編アニメーション映画『風の谷のナウシカ』の舞台に似ているとも言われる(フリー百科事典『ウィキペディア』より)。

このフンザで人々は、朝飯前の野良仕事から始まって、長い坂を往復しながら、食事のとき以外は終日畑ではたらき、自然に汗を流す生活である(中倉玄喜解説)。

やはり中倉解説であるが、

「人類は少ない自然の食糧だけで脳も体も維持してきた。このことは、

24.01.1

〒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

食事による油分の摂取は、穀物や野菜などから得られる――現代人の目からするとごく微量と思われる――量で十分であること、万一、不足の場合にはからだ自身が体内で合成してそれを補ってきたことを意味している。」

花見氏  「ルイジ・コルナロ」

を読む

コルナロは説く真にまことに、

聖なるかな節食よ!

現代人の『現代栄養学』論にしろ、今日言われる「働き方改革」論にしろ、「解説」の話はトンデモナイ言なのである。

月曜になっても体調思わしくなく、病院待合室で診察を待つ花見氏にして「、何のことやら」と思うに

違いなのである。

それでもう一度、コルナロの言である。

「私のばあいは、おそらく、賛美歌をうたっている最中に静かに息を引きとるのではないかと思っています。」

「ああ、私の人生は、なんと素晴らしい人生であることか。また、私が確信している臨終は、なんと幸せな終局であることか。」

「以上のような私の話に、先の若い医師は返す言葉もなく、ただ、自分も私の習慣にならうよう、あらためて努力したいということでした。」

若い医師が「あらためて努力したい」とは、コルナロの「体験と観察ならびに確信」による書き物が教育として機能した結果なのであろう。

教育educateエデュケートは、「引き出す」が元の意味とのこと。引くは、出るを知って引くことなのだろう、。

(H)



「私の経験談などが少しでもお役に立てるのであれば、」と仰って頂いてここに転載させて頂きました。(H)

「便通の威力」

理学療法士 喜多村 顕一

今回もひとつ私の経験談をご紹介します。

以前勤務していたクリニックでは、認知症の治療を受けている患者さんが、肺炎や感染症などで入院して退院してくると、心身ともに一皮むけたようにスッキリして、認知症の症状までも改善しているということをよく経験いたしました。

その時は、入院時には大量の抗生剤を投与されるので、悪玉菌優位であったろう腸内細菌叢が、抗生剤によつてすべてリセットされたからでは

ないかと考えておりました。

便秘があると腸内の腐敗便などから発生する様々な有害物質が、(リーキーガットやリーキーブレインなども介して)脳をはじめとする様々な臓器に影響するため、意識をボーっとさせたり、落ち着かなくさせたり、幻覚や幻聴を引き起こしたり、身体の動きを悪くさせてしまうのだろうと考えていましたが、いずれにせよ認知症症状が大きく波打つ人や治療がうまくいかない人というのは腸内細菌叢のバランスが崩れているのが大きな原因のひとつになつており、それがリセットされることで症状が改善されたのではないかと。また、セロトニン同様、ドーパミンの大部分も腸内細菌によつて生成されていることが分かっています。

このドーパミンは身体の動きはもちろん精神の働きに欠かせないホルモンですが、これが一定の割合まで減つてしまうと発症するのがパーキン

ソン病になります。

実はパーキンソン病や認知症を伴う神経変性疾患の患者さんの中で若い時から便秘気味だったという人は少なくありませんでした。

便秘気味ということは腸内細菌叢のバランスが崩れているということであり、そのため本来生成されるべきドーパミンが十分に生成されない状態が続くことで、パーキンソン病はもちろん様々な神経変性疾患を発病・発症しやすくなるのだろうと考えられます。

そして、実際に便秘症状はパーキンソン病に限らず認知症患者さんにも非常に多く合併します。

パーキンソン病や認知症を伴う神経変性疾患の患者さんの多くが腸内細菌叢のバランスを崩して便秘に



れるという。平山正昭・同大准教授(脳神経内科)は「パーキンソン病の患者は発症の約10〜20年前から便秘が起こる。病気が腸から始まっている可能性がある」と指摘する。

23.11.2 毎日

(3面上段へ)

(2面下段より)なりやすくなっております、さらに便秘になると腸内の有害物質が悪さをして様々な症状を悪化させることになり、いわば健康な人と比べるとギリギリの状態で生活している患者さんにとっては、そのことが心身ともに大きく影響して時には命取りになりかねない状態になりうるということでしょう。

しかし、今回「宿便」のことを改めて勉強してみて、患者さんの症状が退院後に改善していたのは、どうも「宿便」の排出も大きく影響していたのではないかと思うようになりました。
「高齢の患者さんが肺炎や感染症などで入院されると、抗生剤治療はもちろんです、多くの場合、絶食になって点滴での栄養管理になります。」
しかし、そのような患者さんでも毎日のようにたくさん排便しているのを見て「なんで何日も食事を摂っていないのにこんなに出るんだろう」

と、病院勤務時代に不思議に思っていたことを今回思い出したのです。

すると、入院によっていわば強制的に「断食状態」になった患者さんは、そこでたつぷりと「宿便」を排泄していたのではないかと、そして体内に吸収されていた有害物質までも「宿便」として排出できたことで、認知症の症状まで改善できたのではないかとということです。

そして改めてパーキンソン病や認知症を伴う神経変性疾患の患者さんにとっては、しっかりと排便習慣を持つこと、そして便秘にアプローチすることが不可欠なんだということ強く認識できた次第です。

ちなみにパーキンソン病や認知症を伴う神経変性疾患の治療で使用する薬は、どうしても副作用があるため、使用量はできるだけ少なくしなくてはなりません。

また、このような疾患を患うような方は「薬剤過敏性」を有しているこ

とが多く、いわゆる決められた常用量では効きすぎてしまうため、薬剤によっては「110」程度の量で調整することもあるほどです。

そのため、副作用のある薬を使用せずに済んだり、薬の使用量を必要最小限にとどめるためにも、便秘を解消して全体の症状を底上げすることが不可欠になるので、初診時には必ず便秘の有無を確認し、もし便秘があるようであれば、まず便秘の治療から開始しておりました。(おわり)

新年に間に合いました、岡田イラストです！
おかげで一年また閲覧させて頂けます。(旦



「絵の心」(七)

「精神」の声

2023年の夏は堪え難い猛暑の日々が続いた。不覚にも熱中症に陥おちいつてしまい、一週間の入院を余儀なくされた。遅々とした回復に、心まで萎おぼえてしまいそうな折、心揺さぶられる一冊の本に出会った。

「腎不全発症から10年」

『なぜ私は人口透析を拒否してきたか』リュウ・ウェイリュウ・ウェイ「劉薇」(きずな出版)

リュウ・ウェイ氏は、日本での留学にて研鑽けんざんを積み、日本を拠点として演奏活動いそに勤いそんでいるヴァイオリニストである。音楽を心身の糧かてとしている氏が、闘病記じゅうびんきを上梓じょうししていたことに私は衝撃を覚えたが、そこにはひ

とりの人間としての『自分らしい人生を全まっうする道』を希求しながら「病いい」と向き合あっていく壮絶な姿が描かれていた。

41歳(2004年)の時、氏は突然の病いに襲おそわれる。『腎不全』の発症…。不治の病い宣言を受け、人工透析うけながを促うながされながらも、渾身こんしんの勇気ゆうきを揮ふるいながら、氏自身の治療法を模索し、探求していく…。

薬科大教授の指導のもとに、食事療法(主に雑穀)に専念し、『「食」の改善』に邁進する。

「数値を維持することに努めていたが、発症から5年後「腎盂炎じんうえん」を併発し、入院。そのような状態の中でも、おひ(ヴァイオリン)の演奏は続けられた。

医師からは腎臓移植を勧められる。移植についての徹底的な考察、検証を経て、中国での腎臓移植の手配を整える段階まで至る。両親が暮らす上海シャンハイに滞在中、更に「病いい」の情報

を集め、検討するなか、医師でもある父親の『そこまで悪くなつてはいない…。』との見解もあり、何より術後の身体への不安を抱いた氏は、直前に手術を取り止めたのである。

その後、『今の状態を維持してゆきましょう。貴女あなたなら、それが出来るかもしれない。』と、氏の心情に添った見解をもつ医師にも出会い、代替医療だいたいりょうの様々なケアに励み、ヨガも習得していった…。

ヨガの図入り頁ページには『甲田光雄式金魚運動や合蹠がっせき(がっせき)のポーズ』が提示されていて、私は目を見開く思いであった。まさに甲田医師の死闘の戦いのもとに生み出された、『少食』等による自然治癒力の「種」が今や世界に花開いているのである…！ 約40年程前、接することができた甲田



(5面上段)

(4面下段より)先生の澄み切ったまなざしを蘇らせながら、私は隔世の感に胸が震えた。

リユウ・Lウエイ氏は述べている。『私は人工透析を否定しているわけではありません。』『いつか私も透析する日が来るかもしれない…。』と…。

しかし、人間として生きる意味を問いつつながら、氏は『自分の道を探っていくしかない』と、常に研ぎすまされた意識を支え続け、強靱な「精神」の力で己の道を進んでゆく…。

ナチス・ドイツの強制収容所での体験、『夜と霧』の作者、精神科医であり、哲学者でもあったVフレングルは「精神」のはたらきを巡って語っている。『人が病むことがあるのは「身体」と「心」であって、「精神」ではない。』と…。ドイツ語のGeistは「精神」を指すと同時に「霊」を意味すると聞いたことがある。人間に内在している、内

なる超越者とも言えるだろうか。『身体の声』も、内奥から顕れてくる「精神」の声かも知れない。

それは、「想い」を喚起する扉のようにも感じられてくる…。

自分らしく生きることとは、時に荒野を歩むことであり、過酷なことかも知れない…。Lウエイ氏の葛藤や苦悩は、はかりしれないものであり、とても私には達することはできない境地と思われる…。しかし真剣に生きようとするとき、そこには掛け替えない生命の軌跡が刻まれてゆき、そこから放射する波動は他の人々の「精神」をも鼓舞してゆく…。

いかなる状況でも己を見失うことなく、病いと共生するまでに至ったLウエイ氏の生き方に、私自身勇気づけられ、「不調」も身の内…と、前向きに体力回復に努めることが出来る、募る感謝の念を噛みしめている。最後に、皆様が、時にそれぞれの「精神」の声に思いを寄せ、かけがえ

のない、健やかな日々をお過ごし下さいましたら、嬉しい限りです。明るい、日差しのある今日、明日でありますように。

竹村亜希子さん…実は、エニックス文化センター『易经』入門講座講師でいらつしやいます。Facebookにメッセージを頂きました。左記の書籍など著書多数のご活躍です。(H)



「断食6日目」毎年恒例の52年継続の道楽断食●☺体が軽いくっ●すまし汁断食はお腹が空かない●わたしにとつて断食は「修行」でなく、「道楽」です。ふだんの暴饮暴食・悪食に対する「罪滅ぼし」です。1年に1度、体を、内臓を休ませてあげます。※減食2日間、断食5日間を経た断食6日目の朝、体重は3.7kg減。

★朝と夕方、断食の緩下剤としてマリンマグ(スイマグの細粒タイプ)を飲みます。とても楽です。断食は身体の大掃除です。栄養吸収がないため腸の働きがおちるので緩下剤で補助し、水分の補給が必要です。

腸内細菌、「善玉・悪玉」は昔

こちらには「Science」(10/29日経紙)にありました記事の見出しです。

記事は「定説だった『善玉・悪玉』というとらえ方が実態にそぐわないことが明らかになってきた、カギは多様性、」というものでした。多様性は、またいろいろあるのでしょうが、守らなければならぬ『定説』は以下『腹の健康』にあるのではないのでしょうか。(H)

腹の健康

西勝造

『腹の健康』第六章宿便保留
—慢性便秘とその結果—
『月刊西医学』1981.5月号か

三保通信の無料定期配送について

製品のご注文の折など、弊社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っております。(H)



らの転載です。(H)

正しい治療法はもち論、食事上の注意も必要であるが、背腹運動こそ最も適当な運動である(背と腹を共に動かす)。西式の体操は最初この背腹運動だけでした。三保製薬研究所ホームページをご参照下さい。

普通の排泄諸器官の自然的活動を取り戻すことである。言葉を換えて言えば、我々の体内から、病的物質や、残滓物を適当に排泄するように、我々の生活を整えなければならぬ。適当な栄養を摂ることによつて、又、皮膚や腎臓や、腸をして体内の毒素を消却させることによつて、人生を悲惨なものにしている幾多の疾病が消え失せるであろう。健康への鍵はただ一言にしてつく、即ち、排

泄作用。

疾病の大ていの原因は、排泄作用の欠陥にある。腸を整えよ、あらゆる器官を救え、一方には、吸収作用と、他方には、排泄作用——この両者の「バランス」を常に平均に保つように努力せよ。

その「バランス」こそ健康を意味するのである。

マイナス腸活

フィットネス 背腹運動



インストラクター
杉谷知香さん

あとがき

「腸を整えよ、あらゆる器官を救え」

西勝造先生の渾身の叫びです。病に倒れ、人生を苦しみの内に終える人々をどれほど見てきたのでしょうか。

医者が病気を治すわけではない。薬が病気を治すわけではない。治すのは、治せるのは自分しかないのだと鼓舞する真の言葉です。

(Y)