

三保通信

24.7.1

〒424-0401

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

「そこにあるのは、ただ “あたま” の独走だけである」(『海・呼吸・古代形象』三木成夫著・うぶすな書院)を前回5/1号でも引用している。

そしてこのことを三木氏は『内臓とこころ』(河出文庫)では「人間は自然の移り変わり、つまり、自分の内臓の奥深くのリズムなど、ほとんどお構いなしになってきた。」と書いて解剖学者として説明しているのだから。

花見にとつて

「あたまから内臓、」ときて少し考えやすくなったか、
ということだろうか。

そして前号5/1号でご紹介したように、“いのち” というものを目覚めるためには、“いのち” のつながりにたいする憧れとか郷愁といった

ものの根強さによるよりないのです。と言って、花見に

「もう少しからだの命に聴けつてこ
と?」

と云わせた。

“いのち” について『海・呼吸、』

花見氏

植物という衣をまとった惑星

「遠」は異なるもの???

の書中で、三木氏は「生物を連続させていくもとなる力」と書いている。そのもとなる力

「地球の中心に向つて根をおろし、天空の頂点に向つて茎を伸ばしてゆくのは、なにゆえか。」

と書いて「植物」のことと想起させる。

そもそも三木氏は

「この惑星は、太陽系のなかで唯ひとつ、この公転の周期と歩調を合わせて、見る目もあやな “色直し” を繰りひろげてゆく。地球を彩る、この四季の移り変わりは、植物のもつ、遠観得の性能に依存するものである」

と書いて、この惑星は
「植物という衣をまとった」星
なのだ。

花見氏もここに至つて、いのちの中にいる豊かさに思いを馳せるのであるだろうか。と云いながら植物の性能を知るに “遠” の観得とは、と新たに考えをめぐらすのではないだろうか。

ここで「遠」と、新たなナゾめいたことばによつて、“いのち” に目覚めるヒントを与えられているように思う。花見なら

「うーん、またわからなくなつたあ」と言うだろうか。

(H)

満喜の「喜びと感謝と」

看護師 若松満喜

「何となく不調」

には原因がある

朝起きられない、やる気がでない、疲れやすい、不安やイライラが強い、風邪をひきやすい、花粉症やアレルギーに悩まされている、生理痛が重い、頭痛がづらい、便秘や下痢になりやすい、痩せられない、など現代に生きる私たちは、何となく不調を抱えがちです。でも命に関わる病気ではないし、自分なりに運動してみたり、薬を飲んでみたりして、何とか毎日を過ごしている人も多いと感じています。私も含めそうですが、「体質だ

①



②



から仕方ない」と諦めている部分もあります。しかし、体質とは何でしょう。確かに生まれた時点で受け継いだものはありますが、「あなたは食べたい物でできている」という言葉があるように、体は食事から得られる栄養素によってよくも悪くも変化します。「オーソモレキュラー」では、日本人の多くが細胞レベルでの栄養失調に陥っていると考えています。これは「分子整合栄養医学」とも言われ、細胞の栄養バランスに着目し、病気の予防、治療を行う医療です。20世紀半ば、カナダのエイブラハム・ホッファー博士らが提唱しました。「分子」とは「栄養素」を指し、ビタミンやミネラル、タンパク質、脂肪酸など

私たちの体を構成している要素です。体は約37兆個の細胞で出来ていると言われますが、「病気や体内の炎症は、細胞の栄養不足から始まる」と考えられており、逆にいえば、細胞一つ一つに必要な栄養素を届けることが出来れば心も体も健康でいられるということです。オーソモレキュラーでは一般的な血液検査より多くの項目を検査し、結果を深読みして、栄養障害がないか？（ビタミンやミネラルの乱れ）腸内環境に乱れはないか？体内の毒素や老廃物を取り除けているか？などを判断していきます。「先進国では栄養失調はない」という認識が前提にあるように思いますが、現代の日本人はタンパク質、鉄、ビタミン群、亜鉛といった特定の栄養素が慢性的に不足している人が珍しくないそうです。その結果、「何となく不調」を招いている可能性があります。

（3面上段へ）

(2面下段より)

③



例えばビタミンDは骨のカルシウムの代謝に関わる働きの他にも、腸の細胞を密にする為に重要で、ビタミンDが減ることで細胞間に隙間ができることとアレルギーの原因になる。亜鉛不足は味覚障害が有名ですが、亜鉛は皮膚の形成にも関わっており、切り傷や虫刺されがなかなか治らなかったりする。疲れやストレスが溜まっていく時、タンパク質、ビタミンB群の消耗が激しくなるが、両方ともマグネシウムの力がないとうまく働けないため、疲れた時こそマグネシウムを意識して摂ると回復が早い。マグネシウムは発芽玄米や海苔、木綿豆腐などに

多く含まれる。カルシウムは骨作りに重要、でもカルシウムだけ摂っても身長が伸びない、骨は強くならない。骨を作る栄養素は10種類以上あり必要な栄養素を摂るために、まず炭水化物、タンパク質、マグネシウム、亜鉛、鉄をしっかり摂ることが大切。

自分の栄養状態を知り、体に必要な物を取り入れるには知識も必要で難しいことはありませんが、「何となく不調」を諦めずに、少しでも快適に過ごせるよう模索していきたいものです。

④



百花の始り

百花繚乱にはならないけど、花びらを開くの待っていた花々、みんな優し気です。(H)

① 今年初めてのひまわり、肥料場はヒマワリの若茎が乱舞して！(P2)

② アジサイ（紫陽花）も早や!!(P2)

③ 日あたりも最高、玄関横のキンシバイ (P3)

④ 草村さんのバラ、で。豪華絢爛！ (P3)

⑤ フェイジョア。花言葉「甘美な思い出」(ゲーグル調)って、フェイジョアの花姿そのもの?? (P5)

⑥ ミツバチ潜むジギタリス (P5)

こちらはお客様がお贈り下さった南部鉄玉アマビエです。



不確かになってしまっていますが頂いたのは2、3年前になるでしょうか。そうしましたら、この5月22日の日経紙「夕刊文化」欄記事で「アマビエ」の紹介がありました！

「アマビエ」は、奇妙な姿をしているが、その姿を絵にして見せれば、病を免れ長寿を得る「厄除けの神」という位置づけか、そして何故厄除け、かと云えば、新型コロナウイルスの大流行である、ということなのです。

厄除けは、はじめは江戸期にあ

らわれたのだが、これが現代に蘇よみがえった、という記事です。

私は実利というところで、溶出による鉄分補給という関心の方で恐縮なのですが、5月22日の日経紙記事で文責の沖田さんは、コロナ禍に流行した「流行り神」と分析しながら、一方で「パンドラが解き放ってしまったもの」という視点での記事だったと思います。

実はパンドラという名前は人間の女性名だそうです。私の関心は、女性・男性ではなく、そして「解き放ってしまったもの」は「モノ」ではなくて「、もの」は人間の行為ではないかという点の方です。

強い感染力をもつコロナウイルスによる大流行には違いないが、蓋を開けてしまった人間は、「みんな渡れば怖くない」「遅れてはならじ」



と、だったのででしょうか。アマビエさんも埴輪はじりさんも「厄除けの神」を自認していたのかもしれない。みんな分かっていたのかもしれない。大きな声では「社会」とは言えず、「癒しの女神」の姿で庶民をまず助けなければという情けだったのでは、と。

中々、マスク姿も手放せずの、インフルエンザ予防の時と同じなのでしょう。普段の風邪の予防にはじまり、やはり、基本は排泄と少食だと思えます。(H)

弊社では「マイナス腸活」と申し上げて「マイナス」のおすすりめをしております。弊社のそれは「食べるよりは出せ」のお願いです。ただし特に「腸活」では「マイナス」は、ほとんど聞かれないところではないでしょうか。

プラスに対しては正しく「対局」で、そのため改めて「スイマグからのお願

い」とさせて頂いております。

(五)



“引き算の美”

(コシノジュンコ・ファッショングザイナー)

ところで自身の仕事を「対極」と言い、この見出しのように「引き算」

と、それも「美」と仰っているお方の記事【日経紙24・4・23(夕刊)】が目

に留まりました。
コシノジュンコさん、大変知られたファッショングザイナーさんだと思います。ただし私などおよそファッショントは縁のない者でして、コシノさんの服はそれが「人を生かす道具」とあつたところ、なるほどと思つたしだいで

す。コシノさん曰く、
「機能の根本を考えるがゆえに、単なる(柄)には疑問、足し算なのか引き算なのか。デザインの原点を一旦整理して判断することが大事」と考える。「日本の美というのはやっぱり引き算だと思つてですね。」

(六)



「人を生かす命」が腸

コシノジュンコさんは服は「人を生かす道具」と言われるわけですが、それにならつて云うなら腸は「人を生かす命」と言つていいと思うのです。そもそも腸から生まれた命の私たち、その恩恵に与つて(お世話)いることは間違いないのですから。

食欲の虜(とりこ)になつて、腸の存在を忘れる、腸の働きに生かされているなんて思つていないのではないのでしょうか。コシノさんにとつて服は、コシノさんを生かす命のような存在と思われているように思います。

だから何もいらぬ、付け足すものはいらぬ、プラスではなくむしろマイナス、それでも命を充分発する存在なのだということなのでしょ

(H)

精神一つづき

『月刊西医学』1981・5月号からの転載です、と申し上げておきながら今回転載をお休みさせて頂いて、5月号の表紙イラスト”について書かせて頂きたいと思えます。(H)

健康は筏になれるか？

月刊誌中に「表紙解説」がありまして、「葉のまん中に花が咲き、実が成るのが特徴。葉をいかだに見たててハナイカダ(花筏)という。雌株には花期(五月頃)が終わると球形の緑色の液果がつき、夏の頃に熟すと黒くなる。」とありました。

古沢博司

さんのイラストとありますが何故、ハナイカダを



選ばれたかは書かれていませんでした。ところで何故この表紙イラストに、また今回気付いたかと言いますと日頃の休日、林道散歩の折、写真(3段目)の花筏に出会いまして「これがハナイカダなのか、」、そして今回の『腹の健康』シリーズ原稿作成に際して、まじまじと古沢さんのイラスト表紙を見まして「あつ、ハナイカダだ」と結び付いたわけです。「花期の五月頃」と撮影は、24・5・12でしてハナイカダを「目の当たり」にしたわけです。



七夕飾りにスイカと折り紙、スイマグも飾って頂きました！そして健康と。世界に一つの七夕飾り!! ゆみごんイラスト



ウィキペディアフリー百科事典よりですが

いかだ(筏・桴)は、木材・竹など浮力を持つ部材をつなぎ合わせ、蔓などで結びつけた、水上構造物である、とありました。

少しこじ付けておりますが、「健康」は人助けの花筏になるか、「洪水」が危ぶまれる中でその希望を探りたいと思えます。(H)

あとがき

「人はいかに自分の体のことを知らないか」を考えさせられた号でした。

若松さんご紹介の「オーソモレキュラー」は、自分の体の栄養状態を知って予防、治療に役立てる医学ですが、自分の体に何が不足しているか、把握することは容易ではありません。

人生の伴侶、体にもっと興味を持つことからだと思えます。(Y)