

# 三保通信

26.5.1

〒424-0401

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

ダニエル書でダニエルが言うのは「どうかわたしたちを十日間試してください。その間、食べる物は野菜だけ、飲む物は水だけにさせて下さい。、」だった。今回は「一滴の水」の話である。

『閑話一滴』(PHP文庫)の著者水上勉(つとむ)さんの話で、儀山和尚の有名な逸話とのこと。雲水が水桶をかついできて、そののこり水を庭へ捨てた、見ていた和尚は「もったいないことをするでない、一滴の水にも命がある。草や木が日照りで泣いているのがわからぬのか。根へかけてやればよろこぶものを」と。雲水は、この日から名を滴水とあらため、和尚の法を継ぐ一の弟子になった、という。

一滴の水の思想は、人はひもじか

つたり、貧しかったり、苦しかったり、ハングリーであつたということ。少年に故郷を捨てさせ、岡山へ歩ませそこに師匠を見つけさせ、修行の道にいそませた。家出してからの放浪生活に、人生の大事を培う気力は並大抵の努力ではなかつたろう。

花見氏『ダニエル書』を

読むシリーズ

## 何ほどか一滴の価値！

私たちはいま、ボタンを押して湯をわかし、蛇口をひねって、水道の水をふんだんに使い、ゲンパツと人のよぶ電力を何分かもらつて、めまぐるしい競争社会を、とにかく今日よりよくなるうと、。その日常には、寛政の頃(1789~1801年、江戸時代中期~後期)に、孤村

を出た貧しい少年の心に掘りこまれていた、一滴の湧水願望とは程遠い、何もかも便利主義の、使い捨ての発想がありはしないか。(同著より)

赤ちゃんは、高這いから胎児の時代に、その体の水分量は75%から90%と言われる。正に水の袋である。この時代を経てこの世に生まれてくる。その体は生命力を持つて生まれてくる。「水の袋」はお腹で動く、だからお腹が動く、だから排泄は勿論カタチにもならない排泄で、そしてオムツまでの時代だから排泄が自由！排泄の理想的条件なのだ。水の袋は、一滴の水とは思えない。そしてこの時代、自分の生命力を100%活かして生まれ出でくる。

この時の水は、離乳食が始まり二足歩行が始まり慣習と教育のその後的人生で、食へることで生きられると、100分の一滴の水くらいの記憶になつてしまうのだろうか。(H)

## 健康トーク

### 掲示板

貴通信 3月1日

号を拝受、あらためて社頭に置かせていただきました。小生の拙文を掲載いただき、眞に畏れ入ります。

本号の「口腔から肛門までが腸です」とは、誠にその通りでございますね。ただ当たり前すぎて、つついその事実を忘れてしまうのが凡人たる由縁でありましょうか。

昨今、腸内細菌の問題に注目が集まっております。その先にあるのがマイクロバイオームと賢人は述べます。

思い出すのもイヤなCOVID-19に代表されるが如く、昨今ウイルスの評判が悪いのは無理からぬことと想像しますが、人間の消化器系の奥深くには、静かに健康に貢献してくれるウイルスがいます。

これらを腸内バイロームと呼びます。

腸内バイロームは腸内マイクロバイ

オーム(微生物叢<sup>そう</sup>)の重要な一部で、微生物の巨大な集団であり、消化はもちろんのこと、免疫などにも深く関与していることが解つてきています。

この腸内バイロームはまだ未知の部分が多いとのこと。ウイルスがあまりにも小さいのが一因とされています。

専門家の弁によれば、重量だけを見れば腸内バイロームは、マイクロバイオームの0.1%の重量しかありませんが、その役割は大きいとのこと。

その大半を占めるのがバクテリオファージとよばれるものです。

バクテリオファージは細菌に感染するウイルスで、腸内バイロームの90%を占めるとさえ言われます。

これらのウイルスは、有害な腸内細菌を殺すことによつて益をもたらすことがあります。病原菌を強化するようなこともあり、なかなか

やっかいだといえます。

例えばバクテリオファージの遺伝子によつて、細菌を殺すことによつて、細菌の抗生物質への耐性を獲得する方向に働く場合があるそうで、必ずしも人間にとつて有利に働くとは限らない点が悩ましいようです。

こうしたウイルス叢<sup>そう</sup>もまた環境に左右されるようで、個人のもつウイルス叢が、成長と共に様変わりしていくことが知られています。

健康な人は腸内にバクテリオファージと細菌が相互に有益な、絶妙なまでのバランスで存在するそうです。

このバランスが様々な要因(食事や水、空気、あるいは薬物や病気そのものなど)によつて崩れると(3面上段)



バクテリオファージ  
<https://www.peddit.com/>

(2面下段より)ウイルス叢の多様性が崩れてしまい低下し、ひいては人間の健康を害することが判明しつつあると言われています。

改めて人体の不可思議な動きをみているような気がします。

同時にここでもまた「多様性」ということが重要なようでございます。

先人の言う「なんでもよく噛んで、しっかりと食べる！」という教えが、意外や意外に、いまの時代だからこそ本当に大切な習慣なのではないかと思いい、それこそが「食育」の基本であろうかと愚考します。

さてお宮のある愛知県は、今年3月20日頃が櫻の開花時期だと気象台が発表しております。

御地・清水はいかがでございませうか？

かつて櫻は「入学式の花」であったように記憶しますが、いまでは「卒業式の花」になっているように

思います。

花冷えとの言葉もございませう故、どうぞご自愛ください。(y.h)

### 〃新思想を示す

#### 〈海〉の百科全書〃

突然、新思想とか〃海の百科全書〃

と見出しして、「何ごと」と思われるかもしれない。右の見出し文句は日本経済新聞の「書評」コーナーで紹介されていた新著紹介の、見出し文句です。百科全書という言葉に「世界を読み解く一冊の本」という意味が込められていそうです。

弊社通信ですから、腸のこと・排泄のことを書かせて頂いています。その中でも、私たちの命は腸から生まれた命です、そしてその腸は海から生まれた命と言われますと申し上げて来ています。

2月21日の書評コーナーで、『海神と霊性』(秋道智彌著・評、安藤礼二)の紹介文に、

「最後に新たに提起したい点は、人類をはじめあらゆる生き物が海に由来するという事実である。」「海に囲まれた日本列島をはじめとする東アジア諸地域は、そのための豊富な素材を与えてくれる。」「人類の未来は、政治や経済だけから導き出すことはできないのだ。」「海との関わりにおいて人間だけが特権的な力を持つことは許されないし、人間中心の世界観も成り立たない。」

と書かれて、少なくとも「腸」は人間の「所有物」には出来ないという理解を新たにしているのです。(H)



デザインチックな“土筆”イラスト  
— Kiyoko.S

## 満喜の「喜びと感謝と」

看護師 若松満喜<sup>まき</sup>

「ごきげん」で

いることの価値

年度替わりの春、綺麗な桜にうっとりしながらも、出会いと別れ、環境の変化などがあり慌ただしく過ぎていきます。その中で「今ここで自分がやること」を意識して過ごしてきましたが、物事は思い通りにはいかないもの。ああすればよかった、自分の判断が甘かったと後悔と反省をすることも多々あります。さらに疲れてくると思考が鈍り、イライラしたり、不機嫌なオーラで家が包まれてしまいます。そのような経験を誰しもお持ちだと思います。

オリンピック選手やプロスポーツ選手のメンタルトレーニングをされ

ている、スポーツDr.辻秀一氏は、「機嫌を制する者は人生を制す」と述べ、その考え方の中心に「ごきげんでいることの価値」を自分自身で見つけることを指導されています。人は物事の原因を外側に探す習性があり、不機嫌の理由を探してしまう。しかし大切なことは自分自身を見つめ、自分づくりをすること。自分自身の感情に目を向けて生きていくことができれば、外的要因に振り回されず、自分を「ごきげん」に保つことができる。そうすると、パフォーマンスが上がり、時間の質があがる。そこに価値を見い出すことが大切と述べています。これは癖と同じで、自分の思考には癖があるので、思考の練習をすれば誰でもできるようになると述べています。例えば、イライラするのは、相手に期待しているから。人には人の価値観があり期待通り

りにはならないもの。その期待が自分のイラつきをつくっているという事実を認めなくてはならない。イラついていると声掛けの質も落ちる。なので、まず期待している自分に気づき、心を整え、ごきげんで伝えたいことを伝えていくと、イライラすることは無くなると話されます。

大谷翔平選手が、あるインタビューで「イライラはチャンス」と答えていました。その理由を「自分の理想に現実が追いついていない、明確な伸びしろを見つけた瞬間だから」と。人から何と言われようと、「自分がしっかりやっていたらそれでいい。」と。

人は怒ることを「強さ」だと思っていて、論破したり場を支配することで相手に勝ったと思う(5面上段へ)

(4面下段より)ことがあります。しかしそれは「感情」をコントロールできない自分の弱さの証明ということですから。自分に起こる出来事すべてを、環境のせいにも、運のせいにも、誰のせいにもせず、すべての原因を「自分」に置き換える。その中で可能性を見つけ、進化し続けることができるのだと思います。

機嫌は、伝染します。私自身、不機嫌の理由を探すより、自分の感情に素直になつて自分自身を見つめ、失敗しても次頑張ろうと、成長し続けたいと思いますし、「ごきげんである」ことの価値をたくさん見つけて、ごきげんに過ごせたらいいなと思います。

辻秀一氏 著書「スラムダンク勝利学」「機嫌がいいというのは最強のビジネススキル」「個性を輝かせる子育て」など多数

#### ゆみゴンイラスト

「リース」シリーズ2回目は、「どの季節にもスイマグがあります!!」、です。

季節も春真つ盛り。台所窓から見える「季節」は四季のある日本の豊かさを



をイラストの如く教えてくれます。

スイマグボトルを直射日光にあたらないうしろ、しかし毎日目に出て忘れないところに置いて頂いてご使用下さればと思います。毎日使つて頂いていけば、まさに「どの季節にも、」になります。(H)

「婦人相学十躰じゅうたたい」、この躰は「体」の異体字である。「からだ」はもともと「體」と書かれ、戦後に「体」となった。「體」から「体」への変化は字形上の開きが大きすぎると。

私見によれば、「體」↓「体」の変化の途中には「躰」という字体が介在する。(2026・3・28付け日経紙掲載の『漢字そぞろ歩き』)

で漢字学者阿辻哲次氏は語っています。さらに《身》は「しつけ」と読む和製漢字「躰」に使われていて、「美」はあくまでも身のこなしや日常の行動に現れる観念的な美しさを言います、と。氏の友人で長く日本に暮らす中国人は、「躰」という漢字を知った時、ぜひともこの漢字を中国に輸出したい!と心底思ったそう、漢字の本家の方に和製漢字も少し評価されたようです。(H)

『腹の健康』第九章  
自然療法二（『月刊西医学』）

一九八一年九月号からの転載）

『腹の健康』は今号で（完）です。

尚つづき紙面に、樫尾太郎医博  
『温故知新』の「腸と脳」(『月刊  
西医学』一九八二年十一月号か  
ら)を転載させて頂きます。(H)

腹の健康

西勝造

下腹部の筋肉が著しく弱っている  
場合には、患者は保健療養六大法  
則の第六である背腹運動を行うと  
良い。ある場合にはそれが唯一の方  
法である。

温故知新

樫尾太郎

腸と脳

知能の源泉である脳は精神の宿主  
であり、最も大切な栄養器官である  
腸は肉体器官の代表であり、この両  
者が心身の健康を支配していること  
は明らかである。

背腹運動(動画)は弊社HPでご覧頂けます。なお左記イラスト(森美智代著)万  
病を治す少食の奇跡―西式甲田療法のすべて(河出新社)をご参考願います。(H)

背筋運動／本運動



- ①左足の第1指(親指)が右足の  
上に重なるように正座し、両ひざの  
間をこぶし5つくらいあける
- ②両手はひざの上に置いて、力を  
抜く。座ったまま背伸びをするイメ  
ージで、尾骨から頭頂まで1本の棒  
が入っているかのように一直線にす  
る。あごを引いて目線少し上に



- ③②の状態のまま、上半身を45度くらいずつ左右に揺る。揺れたと  
きにおなかを握らませ、中央に戻したときにおなかをへこませる

《注意点》

- ・腰を落ち着けたまま首だけを揺らない
- ・首を動かさずに背骨だけを動かさないようにする
- ・肩だけを動かさない
- ・背中を丸めた状態で左右に揺らない

- ④①～③を10分間行うことが1セット。1日3セット行うことをめざす

背腹運動／準備運動



- ①両肩を同時に10回上げ下げする。メ  
リハリをつけて行うのがポイント



- ②首を揺るようなイメージで、頭を右  
に傾けて、中央に戻すことを10回くり返  
す



- ③首を揺るようなイメージで、頭を左  
に傾けて、中央に戻すことを10回くり返  
す



- ④あごを引いたまま、頭を後ろに10回  
傾ける。頸椎を1本の棒とイメージして、  
折るのではなく後ろに倒すように動かす



- ⑤真後ろを向くようなつもりで、頭を左  
に10回回転させる



- ⑥両手を垂直に上げ、頭を右と左に1  
回ずつ回転させる



- ⑦首を揺るようなイメージで、頭を右  
に傾けて、中央に戻すことを10回くり返  
す



- ⑧下あごをのどにつけるように、首を10  
回前に倒す



- ⑨真後ろを向くようなつもりで、頭を右  
に10回回転させる



- ⑩両腕を左右共に水平に伸ばし、頭を右  
と左に1回ずつ回転させる



- ⑪両手の親指から頤に線を曲げてゲー  
をつくり、そのまままっすぐ上げる。頤を  
直角に曲げ後ろに引き、胸を叩いて頤  
を後ろに戻らせたと、脱力する

あ “自分に起こる出来事すべてを、環境のせいにも、運のせいにも、誰のせい  
とにもせず、すべての原因を「自分」に置き換える。”(若松満喜さん)  
が 自分が蒔いた種、と言いますが、健康もまさにこれだと思えます。自分の  
き 健康に責任を持つ人でありたいです。(Y)