

「自然治癒力を高める」新シリーズ

ナチュラル・オルタ

vol.7

Natural &
Alternative
Health Book

自然 代替 健康法

しのびよる「病い」を予防する方法 体に聞く「治す力・癒す力」

家庭でできる代替療法
野菜、果物、米の「効き方・食べ方・選び方」

あなたの知らない

体の異変を解消

誰もが気になる「老化・ぼけ・がん」チェック&予防法

人と地球の「健康の原則」

知恵、直観、危機を察知して、自覚して行動する



中野優

医学博士・小田急健康
管理センター所長

安保徹

新潟大学大学院
医歯学総合研究科教授

西原克成

医学博士・西原研究所所長

幕内秀夫

管理栄養士・フーズアンド
ヘルス研究所代表

帯津良一

帯津三敬病院名誉院長

上野圭一

翻訳家・鍼灸師



ほんの木編

病気予防と、自然治癒力を高める代替療法ガイドが好評です！

自然治癒力を高める新シリーズ 第2期7号~12号のお知らせ

ナチュラル・オルタ

今までになかった、まったく新しいコンセプトの健康ブックシリーズ
「ナチュラル&オルタナティブ」ヘルスブックは、ナチュラル・オルタと7号よりよびやすく改題いたします。

2期目のコンセプト 病気になる 5つのアプローチ

- ① エコロジーを取り入れたエコヘルスという考え方
- ② 命のエネルギーを高める生き方・人生観
- ③ 病気になる、免疫力を高める暮らしの実践
- ④ 自然治癒力を高める健康法の知識をより深めます
- ⑤ 病にならないための体のメカニズムを学びます



7号

体に聞く「治す力・癒す力」 しのびよる「病い」を予防する方法

- あなたの知らない体の異常を解消する方法
- 家庭でできる代替療法・野菜、果物、米の炊き方、食べ方など
- 誰もが気になる老化、ぼけ、がんのチェック&予防法
- 知恵、直観を察知して行動する、人と地球の健康の原則



8号

心と体と生命を癒す 世界の代替医療法 西洋編

- ホメオパシー、フラワーレメディ、アロマセラピーなど西洋を起源とするナチュラルな代替療法の特集
- 代替療法の利用と、心得ておきたい5つのルール
- 糖尿病予防にもつながる！地中海型食に学ぶ医食同源



9号

ホリスティックに癒し、治す 世界の代替療法 東洋編

- 命の質を高める生き方と東洋の代替療法
- 自分についてもっと知ることから始めるアーユルヴェーダ入門
- 歴史に裏付けされた知恵に学ぶ中医学
- 心の根育てから始める、いのちを学ぶ自然療法



10号

生き方を変えれば 病気は治る

- 文明病のマインドコントロールから抜け出す方法
- がん・脳卒中から、うつ・アトピー…文明病は薬なしで治す
- つらい、気になる症状を解消 体の中から病気を治す10の方法
- 酵素をむだ使しない食生活 6つの新常識



11号

がん代替療法の 最前線

- 自らのがんを治した医師が語る「治すためのがん治療」
- ささまざまながんの予防法と治療法を紹介し、その長所と短所をわかりやすく紹介
- 「がん」とどう向き合うかを治った人の体験と共通項から考える



12号

代替療法の病院選び 全国ガイド

- 1冊まるごと144件の代替療法の医療機関のガイドブック
- 画一的な医療を越えて患者主体の医療や、できるだけ費用のかからない医療を行っている医師・医療機関を紹介
- 初めて代替療法を受けるときに知っておきたい基礎知識





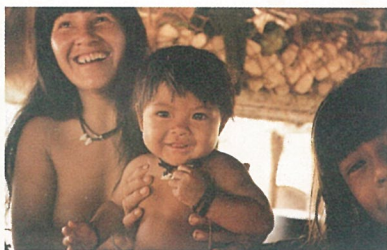
病気にならない体づくりの実践

2 今、人間の体に何が起こっているのか？

中野優 医学博士・小田急健康管理センター所長・労働衛生コンサルタント

あなたの知らない体の異変を解消

- 健康の維持は筋肉づくりから
- 8 ● 恒常性の維持 ホメオスターシス“3つのバランス”
- 自分の体を自分で守るための7つのキーワード
- 誰もが気になる3つの症状“老化・ぼけ・がん”チェック&予防法



30 アマゾン、先住民の暮らしから学ぶ 「生きる力」「治す力」

安保徹 新潟大学大学院医歯学総合研究科教授

38 顔、口、喉、鼻、耳を統合して捉える やさしい顔と口の医学

西原克成 医学博士・西原研究所所長

わかっているけど、やめられない！

46 おいしい食事の⑩の落とし穴

幕内秀夫 管理栄養士・フーズアンドヘルス研究所代表

家庭でできる代替療法

52 野菜／果物／米の 「効き方・食べ方・選び方」

ゆるやかに、たのしく、マイペース、バランスよくが「元気」のもと

58 臨機応変の養生術

帯津良一 帯津三敬病院名誉院長

知恵、直観、危機を察知して、自覚して行動する

66 人と地球の「健康の原則」

上野圭一 翻訳家・鍼灸師



74 健康のための本ガイド

76 皆様からのご感想・声

病気になる
体づくりの実践

中野優

まさる

医学博士・小田急健康管理センター所長・労働衛生コンサルタント

今、人間の体に 何が起きて いるのか？

今でも大病院では臓器別の構造になっている。しかし、
それでは病気の断片しか診ることができないと中野先生は指摘します。
体を全体的に捉える視点から、臓器相関（臓器同士の機能的なつながり）
のしくみと健康のメカニズムを知ること、病気になる
体のしくみを理解する大切さについてお聞きしました。

profile

なかの まさる

1950年埼玉県生まれ。東京医科大学大学院終了。医学博士。同大血液内科講師、同大総合健診センター助教授、日本大学医学部非常勤講師、日本血液学会、日本臨床血液学会、日本臨床免疫学会、日本リンパ腫内系学会等の評議員を経て、現在小田急電鉄株式会社小田急健康管理センター所長。



健康のメカニズムを 知れば病気にならない 方法も自ずと見えてくる。



例えば、胃や腸などの消化管と肝臓、胆のう、膵臓もお互いに関係しています。こういった臓器相関の考え方は病気を診る基本です。

体 の中を、全体的に 見ることの大切さ

私は血液内科で、ずっと悪性リンパ腫という領域を専門にしてきました。

実は悪性リンパ腫はリンパ節のガンで、血液のガンの一つです。血液疾患というのは悪性リンパ腫も含めて全身病です。全身の診断がどうしても必要です。そういう病気の捉え方をしていると、体を全体的に見ることの大切さに気がつきます。ところが、今でも

大病院はすべてが臓器別の構造になっています。しかし、それだと病気の断片しか診ることができず、診断ができません。

例えば、循環器の医者は消化器についての一般的な医学常識は持っていますが、循環器疾患の消化器系に及ぼす影響、つまり、「臓器相関」という考えはあまりないのです。心臓と腎臓もお互いに関係し合っています。すべての臓器がそうです。西洋医学でも昔から臓器相関の考え方があります。その本来の姿に戻らないと、病気を診るということにはならないと思います。

漢方医学や中国医学は、気・血・水の流れのどれかが滞ると病気になるという捉え方ですが、体の中の流れにはいろいろあります。

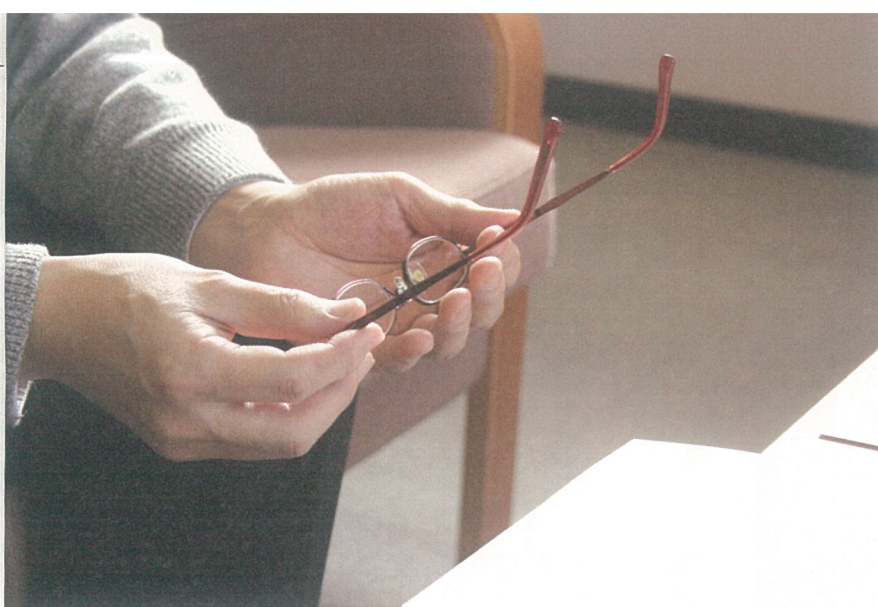
血管の中の血液の流れ（循環器系）、口から肛門までの食べ物の流れ（消化器系）、空気が鼻から入って肺に行き、ガス交換して出て行くという空気の流れ（呼吸器

系）などさまざまです。尿の流れ（泌尿器系）では、腎臓が傷んで腎不全になると老廃物や有害物質の排泄ができなくなります。

脳の中の情報伝達も流れです。人間の思考や感情は脳の神経細胞（ニューロン）間の情報の受け渡しによって生まれます。情報は神経細胞をつなぐ連結部分（シナプス）を神経伝達物質が流れることでやりとりされます。うつ病はシナプスを流れる神経伝達物質、セロトニンの濃度が下がってしまいうために情報が十分に伝わらないことで起こるとされています。

細胞内でも代謝の流れがあり、代謝の流れがうまくいかないとエネルギーを産み出せず、体の不調を招きます。また、リンパの流れが悪いと余分な水分や老廃物などが体内に溜まり、免疫力も落ちて病気にかかりやすくなります。

体の中の流れをスムーズにしておくと、概念が病気を防ぐために、とても大事だと思います。



健康とは本来ひとかたまりのものであって、病気のように臓器別に扱うものではありません。

臓器を酷使すると、老化の速度が早まる

病気になる体づくりの前提になるのは、自分の体の臓器をどこまで意識できているかです。血液検査の結果、「肝臓の機能指数（GOP、GTPなど）値が高い。肝臓が悪い」と言われたとしても、多くの人はあまり肝臓の形など思い浮かびません。胃は食べた後にそれなりに実感できるので意識できますが、普通は自分の臓器をなかなか具体的にイメージできません。脾臓などはほとんどの人が、その位置すら想像できないのではないのでしょうか。病気になり、背中に痛みを覚え、医者に指摘されて初めて「ここに脾臓があるのか」と意識させられます。

ですから、自分の体のどこに、どういう臓器があり、それを毎日どう使えばよいのかを知っておくことが大切です。また、臓器は酷使すればそれだけ老化の速度が早

くなります。

例えば熱いものを食べると口中で「熱い」と感じて、のど元過ぎれば何とやらで食べたものがその先に送られるところまで想像しません。しかし、食道や胃の粘膜でも熱さにさらされているのです。そこで、「自分の臓器を傷めているのではないか」という思いがあれば、臓器を大切にしようと考えようになります。

健康であるためには体内の流れも重要です

また、多くの方は具合が悪くなったら病院に行って医師に診てもらいますが、そうではなくて、自分の体や臓器の調子を自分でもわかる感覚を持つことが必要なのです。さらに、健康であるためには、一つの臓器だけでなく、体の中すべての臓器がよい相関関係になくしてはなりません。それを保つためには「流れ」という言葉が大変重要になります。

臓器と臓器の つながりや関係性を 見ていかないとだめ。 機械の修理のように 病気は治せません。

緊張のあとには リラククスを

体にはホメオスタシス（恒常性の維持）という仕組みがあります。例えば、恒温動物にはいわばサーモスタットが装備されており、体温が常に一定に保たれるようになっています。しかし、ホメオスタシスの働きは加齢（老

化）によって徐々に低下してきます。その低下のスピードを少しでも遅くするためには、体（臓器）を氣遣って使っていくことが大切です。

例えば、ストレスが溜まると、そのストレスを緩和するために一時的に脳下垂体や副腎などからストレスホルモンが分泌されます。しかし、現代人は慢性的にストレスを受けていますので、ストレスホルモンの分泌が過剰気味になります。

ストレスホルモンの一つ、コルチゾールは脳の海馬というところにダメージを与えて記憶を低下させたり、前頭前野の働きの邪魔をして、さまざまな「うつ病」の症状を引き起こします。

要するに、心や体が緊張し続けるのはよくないということです。緊張をもたらすのは自律神経のうち、交感神経です。一方、緊張を解くのは副交感神経の役目です。これもホメオスタシスの一つです。

病 気は生き方を変える よい機会なることも…

がんは特別な人がなると思いがちですが、実はそうではなくて、がんの芽は誰もが持っています。がん細胞を突然変異細胞と考えれば、当然誰にでも起こりうるわけで、多い人では1日に60000個、少ない人でも30000個の突然変異細胞が生まれているといわれます。

そのがんの芽を育てるような生活習慣の人もいれば、そうではない人もいます。「誰にでもがんの芽は潜んでいる」ということを前提に、日頃の生活でがんの芽を増やさないことが大切です。

中でも、喫煙はがんの芽を育てる最も大きな要因です。

体の中にがんの芽があつても、がん細胞を育てる要因をなくせば、がんの発症は十分予防することができます。まずは、そう認識することから始めましょう。



自分の体の弱点を理解していると、無理のしすぎにブレーキをかけることができます。



中野先生が勤務している神奈川県海老名市にある小田急健康管理センターの外観。



どんな病気にも病気になった原因が必ずあります。その原因をきちんと捉え解決することが治療の基本です。

どんな病気にも必ず意味がある

生体現象には必ず意味があります。どうして病気になるのか？

例えば、うつ病は心のエネルギーが枯渇した状態、脳が疲れた状態、神経伝達の物質の流れが少し滞った状態と考えることができます。そういうときはとにかく、「こんなことじゃ、ダメだ、早く治さない」と、つい思いがちです。気持ちが悪く落ち込んで、じっとしているのはエネルギーが無くなっているのが嫌になってくるからともいえます。つまり、うつっぽい

気分は「体も心も一度休ませなさい」というサインでもあるわけで、生き方を変える良い機会になるという捉え方です。病気はマイナス面だけでなく、プラスの意味も正しく理解することが大切なのです。

現代は脳の自己管理が 欠かせない時代

現代社会は脳の前頭前野の働きが非常に衰退しやすい環境になってしまつて、物事に注意を払う力が弱くなっているのではないかと考えます。ある情報に意識を向けることを「選択的注意」（前頭前野の働きの一つ）といいます。そうした注意がきちんと健康に向いていることが病気にならないためには大事です。

例えば、タバコを吸う人の中には、「まわりが吸っているから大丈夫だろう」「みんなが吸うから怖くない」と思っている人が大勢います。

現代医療は「病気中心」 「治療中心」の医療。 それだけでは健康の本質は 得られません。

これだけタバコの有害性が知られているにもかかわらず、「タバコを吸うと気分がスッキリする」という快感の部分だけに注意が向いていて、有害な部分は自らシャットアウトして意識を向けないようにしているのです。

また、テレビで「これがいい」といわれると無批判にそれを受け入れてしまうことがあります。それでは注意力がないに等しいのです。

注意力は批判能力とつながっています。確かに現代は、脳が非常に疲れやすい時代ですが、健康情報が氾濫している今の世の中では、注意力を研ぎ澄ませて、自分に必要な情報を正しく選択して収集し、役立てていくことが何よりも、求められています。

スロースローライフが 健康を守る

最近、「スロー」という言葉がよく使われますが、すごく大事な

体全体の基本的なしくみについて理解することが、病気にならない体をつくります。

ことです。新幹線に乗って約2時間で大阪まで行くことができれば便利かもしれませんが、それが人間の生き方にプラスになるかというと、3時間あるいは5時間でもさほど変わらないような気がしません。

世の中のスピードに人間がついていけない状態です。人間自らが、神経をすり減らしてスピードを競っているところに無理があります。そういう意味で、速さ、情報の多さ、便利さを求める風潮に歯止めをかけないといけません。「便利だからよかれ」と思っていたことが全部反転して、結局マイナスになっているのです。ここでスピードダウンして、人間がついて行ける社会の動きに戻す必要があるでしょう。

健康も地球環境も基本となる解決方法は同じ

健康問題では、人間も地球と一体化している、と捉えればよいと

思います。自分の体の中を体内環境という捉え方をして、自分の体をきちんとメンテナンスして健全な状態に保つことが大切で、そうすることで、結果的に社会を健全な状態に保つための意識が生まれてくると思います。

ちなみに、こうした考え方は地球温暖化対策にもつながっていきます。

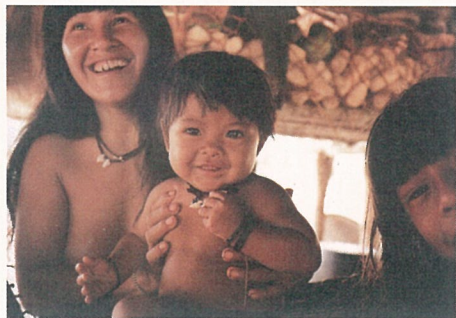
健康には誰もが関心があるはず

です。病気から入っていくと、病気にならないとはどういうことかかなかなかわからないものです。しかし、誰もががんの芽を持っている、動脈硬化も突然なるわけではなく誰もがそのリスクを持っているのだということを意識すれば、かなり違ってくると思います。「他人事ではない」という認識があれば、病気予防に取り組みうとする人も増えることでしょう。





上／緑豊かなアマゾンの森とシンゲー川。
左／チカウン族の親子。



アマゾン、
先住民の
暮らしから学ぶ

「生きる力」「治す力」

過酷な自然の中で暮らしているアマゾンのインディオたちには、
寝たきりもなければ、病気という概念さえもない。
彼らは鋭い感性を持ち、「治す力」に任せて病気を治し、
「生きる力」によって自らの生命の最期も決めている。

あ ぼ
安保徹

新潟大学大学院医歯学総合研究科教授

風

呂に入り、ぐっすり眠っても疲れがとれないのは働きすぎ。自分の体がストレスの種になる前に、今の働き方を変えよう！

簡単にわかる働きすぎのサイン

働き盛りといわれている現代の

日本人は、朝早く家を出て、帰ってくるのは夜遅くと、働きづめです。こうしたことは男性ばかりでなく、女性も同様で、現代では誰もが非常に忙しくなっていて、日常的に疲れを感じている人がたくさんいます。

疲れていると血液の酸素分圧が下がりますので、一時的に酸素を入れて酸素分圧を上げることで疲れをとろうと、最近都会では「酸素バー」ができてきているほどです。しかし、長期的に見ると、それが体にとっていいとは思えません。日常的に無理をせずに酸素を取り入れるには、お風呂に入っただけでなく、お風呂に入っただけでなく、皮膚から自然に酸

素が吸収されるので徐々に血液中の酸素分圧をあげることができま

す。長期的に見て健康に悪影響を与えない疲れとは、夜、お風呂に入りぐっすり眠り、翌朝起きたときにすっきり疲れがとれる程度までです。翌日まで疲れが残るようであれば、それは疲れがたまっている証拠、働きすぎのサインだと考えてください。

体を破壊していくストレスの悪循環

働きすぎは体の疲労だけでなく、精神的なストレスをもたらし、ストレス解消のためにお酒を飲んだり食事をとったりしますが、これは緊張しているときには交感神経が働き続けるため、体がバランスをとろうとして、リラッ

クスしているときに働く副交感神経を刺激するためです。

しかし、アルコールが副交感神経に作用するのは飲み始めの1〜2時間だけで、それ以上は脈が速くなり、再び交感神経が緊張してしまいます。また、食べすぎで肥満になれば、ちよつと歩いただけで息が切れるなど、自分の体がストレスの種になってしまいます。

人間は、自分の体の声をきちんと聞くことができれば、自然といふ方向にいくようにできています。それを支えているのが免疫です。しかし、無理を重ねたり、ストレスを抱えると体の声が聞こえなくなったり、無視してしまいます。その結果が病気です。

40代になったら、がむしやらにがんばるような仕事のやり方は変えなければなりません。

現代人の多くは、残業のしすぎ、夜遅くまでパソコンのしすぎ…。これでは、ストレスを飲食で解消するにも限界がある。



Profile あぼ とおる

1947年、青森県生まれ。東北大学医学部卒業。新潟大学大学院・歯学部総合研究科教授。80年、アメリカ・アラバマ大学留学中。88年、胸腺以外でつくられる胸腺外分化T細胞を発見。96年、白血球の自律神経支配のメカニズムを解明。2000年には胃潰瘍の原因が胃酸であるとの定説を覆す論文を米国医学誌に発表し衝撃を与える。免疫学の第一人者として『免疫革命』（講談社インターナショナル）『医療が病をつくる』（岩波書店）『免疫学からみた幸福論』（ビジネス社刊）など著書多数。最新刊に『「まじめ」をやめれば病気になる』（PHP新書）がある。



病

病気を防ぐ免疫の要は、血液にある約1%の白血球。
究極の免疫力は、マクロファージにあった。

免疫の中心的な役割を担う白血球

ヒトはなぜ病気になるのか、病気とストレスや老化について考えていくと、自律神経が大きく関わっていることがわかります。

私たちの体には神経系統のネットワークが張り巡らされていますが、これは手足などのように自分で意識的に動かせる随意神経系と、内臓や血管のように動かせない自律神経系（不随意神経系）に分かれています。私たちが健康に毎日をすごせるのは、この自律神経が必要に応じて私たちの体をコントロールしてくれているからです。

この自律神経の不調を生じさせるのが、悩みや心配といったストレスです。つまり、自律神経はヒトの心と体をつないでいるわけ

ですが、そのときのカギになっているのが白血球です。

白血球は血液の中のわずかに約1%を占めるだけですが、体内に病原菌などが入り込んだときにこれを撃退したり、がん細胞などができたときにはこれを取り除く働きをしています。白血球は人間の免疫の中心的な役割を担っているのです。

古い免疫である

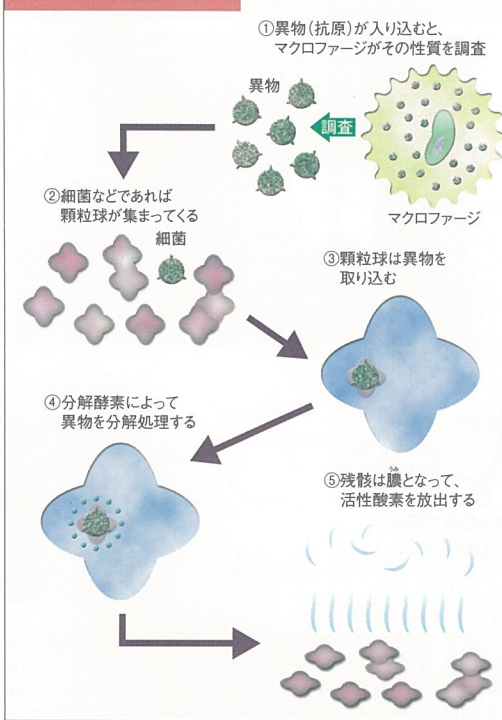
マクロファージの大きな役割

白血球はさらに、マクロファージ、顆粒球、リンパ球の3つに分けられます。マクロファージは生物の進化の過程において、体を守るために最初にできた細胞です。初期の生物が棲んだ水の中にはウイルスのような微少な異物

はほとんど存在しないので、マクロファージは体内に生じる異物に対応すればよかったと考えられます。しかし、生物が陸上にあがるようになると、空気中のほこりや細菌、ウイルスといったたくさんの外敵がいますから、マクロファージが進化して新たに顆粒球やリンパ球ができたのです。こうして、古い免疫系であるマクロファージは、主に体内の異常な自己細胞に直接攻撃を仕掛けるような役割を持ち、新しい免疫系

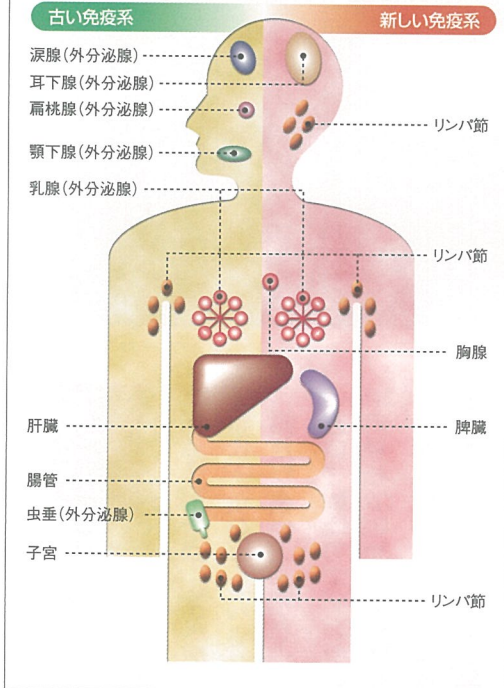
である顆粒球やリンパ球は外部からの侵入者に対抗する役割を持つようになったのです。人間は活動的な若い時期には新しい免疫がよく働き、年をとると古い免疫が活性化するようにできています。そして、末期のがん患者が奇跡的に生還した例などを見ると、古い免疫であるマクロファージがそこに関与しているのではないかと考えられます。私はマクロファージこそが究極の免疫力だと考えています。

顆粒球による免疫システム



顆粒球は全身の血液内を巡回している。そして細菌などの異物が入ってくると、貪食して分解酵素と活性酵素によって異物を分解して処理する。このとき、化膿性の炎症を起こして治癒に導く。

古い免疫系と新しい免疫系



若いときは、外来抗原を処理する新しい免疫系が対応し、高齢になると古い免疫系が活性化してくる。年齢を重ねても、がんなどの病気を予防できるのは、古い免疫系のおかげだと考えられる。



体の声を聞く力をつけることが病気予防の第一歩です。

自

律神経のアンバランスが免疫力を低下させる。
喜怒哀楽がうまくできる人は病気になりにくい。

病気の7〜8割は
交感神経優位が引き起こす

自律神経には、交感神経と副交感神経があります。交感神経はエネルギーを消費するときに働く神経で興奮や活動を高め、副交感神経はくつろいだり眠ったりして

るときに働く神経で体をリラックスする方向に働きます。また、交感神経が優位な状態では白血球の中の顆粒球が増えてリンパ球が減り、副交感神経が優位な状態では逆になります。

顆粒球もリンパ球も私たちの体を守っているわけですから、バランスがとれているときは問題ありません。顆粒球が増えすぎると外から入ってくる細菌だけでなく、体内の有益な細菌までも攻撃して炎症を起こしてしまいます。

がんをはじめとする病気の7〜8割は、交感神経が優位の状態が続くことで引き起こされます。

きつい仕事や長時間の作業が続いたり、ストレスを感じ続けていると交感神経が働き続けることになり、心臓の活動が盛んになり、血管が収縮している状態

が続きます。これが長びくと動脈硬化が進行して慢性的な高血圧になります。顆粒球も増えますから、さらに病気になりやすくなるわけです。老化によって病気になりやすくなるのは、年をとると交感神経が強くなる傾向があることが、原因のひとつです。

病気になりやすい人、なりにくい人

病気になりやすいかどうか、実はこれまでのことと深い関係があります。たとえば、いつも怒っている人は緊張状態が続いて交感神経優位になりますし、いつも感情を抑えている人も交感神経が緊張している状態が続くわけですから、健康を損ねやすくなります。

緊張状態が継続する働きすぎをやめること、怒りすぎないこと、感情を抑えすぎないこと、できるだけ笑い、心をおおらかにして人生を愉しむことが、なにより健康の秘訣なのです。



森の肥沃な恵みを、インディオたちと他の生き物に与えてくれる、広大なアマゾンの森とシングレー川。

過

酷な環境に暮らすアマゾンの先住民には、寝たきりもなければ、病気という概念さえもない。

自力で物を食べられるかが生死を決める世界

過日、私はアマゾンの奥地でインディオたちと、毎年数ヶ月間一緒に暮らしている熱帯森林保護団体の代表の南研子さんとお話する機会がありました。

インディオたちの食事はイモと果実や川で獲った魚などです。部族が暮らす集落はジャングルに囲まれ、そこには猛獣が生息していて、毒蛇にかまれたら一巻の終わりだそうです。トイレはジャングル、風呂は川。森の中で南さんが用を足しているときに、1メートル先に色鮮やかな猛毒蛇が通りすぎていったこともあったそうです。

こんな過酷な中で暮らしているのに、南さんがいつも訪れている

500人くらいの部族の中には、この20年間で寝たきりの人は1人もいない、病気で寝込むことがあってもせいぜい10日くらいで治るといいます。

実はインディオには病気という概念すらなく、悪霊か何かが悪霊を食べに来たと考えているので、悪霊が満腹になって立ち去るまでじっと待ちます。なかなか帰らないと滅多に使わない薬草を使い、それでも帰らないときは、シャーマンが「帰りなさい」と諭すのだそうです。

また、病気で寝ている人には、イモや魚を持って行ってあげますが、枕元に置くだけで食べさせることは絶対にしないそうです。病人が自分で枕元にある食べ物を食べるしかない、それができない人は4、5日で死んでいく。自力で

食事ができるかどうかが生死を分けるのです。

「生きる力」を失っても生かされている病人

日本のように、1人で食べられない人にスプーンで口まで食べ物運んだり、意識がなくなった病人に点滴で栄養を与えるような世界にいると、インディオの人たちは残酷に見えるかもしれません。しかし、寝たきりで、食べる力も意識もほとんどないのに、ただ生き延びさせることだけが目的になっっている医療が、人間にとって本当に幸福かどうかはよく考えてみる必要があります。

体が本当に栄養を必要としているのなら、自然に食欲は増すはずです。必要としないのに無理に栄養を補給すると、かえって病気が長引きます。アマゾンの先住民は、このことも教えてくれます。

病

病になったら栄養をとる、は間違い。
最期は「生きる力」があるかどうかに任せてみる。

マクロファージを

病気の治療に集中させるために

白血球の中のマクロファージは、体内に異物が入ってくると顆粒球やリンパ球に対応するように指令を出したり、組織が壊れたときには修復するよう指令を出します。さらに、過剰な栄養が入ってきたときには、それを脂肪として貯蔵するように指示します。逆に栄養が入ってこないで飢餓状態になったときには、最小限の栄養分で生きられるように体を整えます。

マクロファージには体をやせ衰えさせる作用があるのですが、これはエネルギーの代謝を抑え、少ない白血球でも体を防御できるようにするためだと考えられます。代謝が少なくなれば、かりに白血

球が半分になっても病気と戦うことができるからです。

マクロファージが栄養の処理をする必要がなくなり、病気を治すことに集中できれば、免疫力を効率的に働かせることができるようになります。

寝たきりのまま、点滴で栄養をとっていると、マクロファージは病気を治す方向に全力で向かうことができません。私の経験からしても、こうした治療では、寝たきり状態から回復する可能性はほとんどありません。

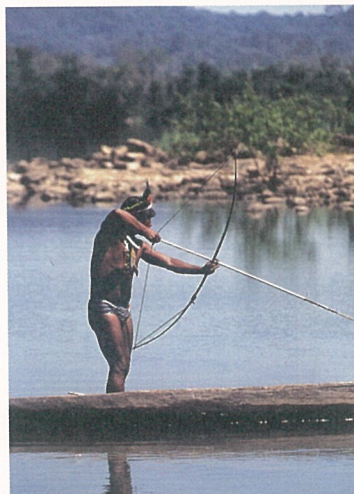
病気であつても患者さんに「生きる力」が残っているのならば、点滴などはやめ、マクロファージを病気と戦うことだけに集中させるのです。病気を治すというのは、体内の細胞が本来持っている独自の機能を取り戻すことです。

最期の選択は「生きる力」

もはや「生きる力」がないのであれば、そのまま安らかな死を迎えることができます。絶食状態で体が弱つていくと、実は、死の苦痛はそれほどでもないのです。4、5日絶食状態が続けば、最期は恍惚とした状態になるはずで

す。
最期はその人の「生きる力」に任せてみるのもいいのではないのでしょうか。現代の医療は、人間を何とか生かさそうと思うあまり、逆に、人間らしさを失わせることになっていないでしょうか。

野生生物は身を潜めて食を断ち、静かに死んでいきます。それが生物の本能に刻まれた最期なのではないのでしょうか。アマゾンのインディオたちは、自然に沿った生き方をしていくため、その鋭い感性で体の仕組みを実感し、人間が本来あるべき死の姿を知っているのだと思います。



川魚はインディオたちの貴重なタンパク源。「食べるのに必要な量しか捕らない」のが彼らの掟。



アマゾンのジャングルに沈む夕日。太陽が沈むとジャングルの醜態味、無数の星が輝く満天の夜空が広がる。

マクロファージ
免疫力を高める

安保流



病気にならない7つのポイント

健康であり続けるには、細胞が本来持っている免疫力を十分に発揮できるようにすることです。それには特別なことは必要ありません。毎日、ちょっとしたことを続けることが大切です。

ポイント1

早起き

夜更かしは免疫力を低下させます。
睡眠不足にもなり、体によいことはありません。

健康のためには朝型生活にしましょう。午前中に仕事の効率を上げ、なるべく定時に帰るようにしましょう。やむをえず残業などで長時間労働をしなければならない場合は、睡眠時間はきちんと確保するように心がけてください。免疫力を下げるもっとも大きな要因は、長く起きていることと目を疲れさせることです。自分の体は自分で守るしかありません。

ポイント2

食生活

食べすぎないのが基本。
50歳をすぎたら理想的な食事は玄米菜食です。

かつて日本人は食べることに困り、栄養失調で病気になって亡くなる人もいました。いまでは食べ物豊かになりましたが、食べすぎ、栄養の取りすぎがいろいろな病気を引き起こしています。食事は腹八分目。アルコールはたしなむ程度なら毎日でもいいですが、二日酔いになるほどの飲みすぎには注意。50歳をすぎたら玄米菜食が理想的な食事です。

ポイント3

パソコン

パソコンは1~2時間に一度は休憩をとる。
徹夜でのパソコンやテレビゲームはやめる。

免疫力を下げる大きな要因は、長く起きていること（長い時間重力に逆らうこと）と、光の点滅を見続けて目を疲れさせることです。夜遅くまでパソコンを使って働き続けることは、この両方に該当します。日中の方が目の負担が少ないので、できれば夜はパソコンで仕事をしないこと、最低でも1~2時間に一度は休憩をとって目を休めてください。

ポイント4

ストレス

ストレスが強い人ほど病気になりやすくなる。
長びかないように、その場で受け流したり対処しましょう。

現代人には、ストレスのまったくない生活は考えられませんが、ストレスは交感神経を緊張させ、それが長く続くと病気になりやすくなります。ストレスを感じてもそれを継続させることなく、その場で受け流したり、うまく対処できれば免疫力を落とすこともありません。趣味やスポーツに打ち込むなど、自分なりのストレス解消法を持ちましょう。

ポイント5

歩くこと

自分に合った運動をする習慣をつけよう。
歩くことは体を動かす基本です。

毎日歩いたり、腹筋や背筋の体操をするなど、自分に合った運動を習慣づけましょう。特に歩くことは体を動かす基本です。体の中で大きな筋肉は下半身と腰の周辺の筋肉ですが、これらは歩くことで自然に鍛えられますし、血流もよくなります。歩くスピードはその人の年齢や体力に応じて決めること、自分で気持ちいいと感じるペースでいいのです。

ポイント6

薬

できるだけ薬は使わない。
使っている薬はないと心得えましょう。

薬は症状を緩和させるだけでも負担になります。慢性病で使っている薬はありません。特に、高齢者が飲んででもいい薬は全くないと思ってください。風邪をひいたときには薬に頼らず、体を休めて治すようにしましょう。どんな薬よりも、規則的な生活やバランスのとれた食事、体を動かすといった普段からの生活習慣が健康には一番いいと知ってください。

ポイント7

仕事

いつまでもボケずに元気でいたいのであれば、
できれば70歳くらいまで仕事を続けることです。

体も脳も健康に保とうとするならば、できれば70歳くらいまでは仕事を続けることです。体力的にきつければ午後3～4時には終える、週に3日だけにするなど、ペースダウンしてもかまいません。ペースダウンしながら仕事を続け、並行して趣味の幅を広げていく。ボランティアでもいいですから社会に参加し続けることは、生きがいにもなります。