

「自然治癒力を高める」新シリーズ

ナチュラル・オルタ

vol.10

Natural &
Alternative
Health Book

自然 代替 健康法

知らないと怖い！ 文明病と生活環境病 生き方を変えれば 病気は治る

便利に溺れず不便を楽しむ、競争をやめて知性とユーモアで生きる
文明病のマインドコントロールから
抜け出す方法

今、注目の酵素がわかる！
実践 食べもので治す文明病

つらい症状、気になる症状を解消！
体の中から病気を治す10の方法



上野圭一
翻訳家・鍼灸師

水上治
医学博士・健康増進クリニック院長

安保徹
医学博士・新潟大学大学院医歯学総合研究科教授

鶴見隆史
鶴見クリニック院長

帯津良一
医学博士・帯津三敬病院名誉院長

船瀬俊介
地球環境問題・健康問題ジャーナリスト

藤波襄二
医学博士・東京医科大学名誉教授

自然治癒力を高める連続講座

Natural & Alternative Health Book

自然

代替

健康法

B5版 全80ページフルカラー 各号定価:1575円(税込)

1号~6号好評発売中

6冊セット、小社通販が便利でお得です

「ナチュラル&オルタナティブ」ヘルスブック 第1期6冊シリーズ

vol.1 「なぜ病気になるのか？」を食べることから考える

- 病気にならない食べ方の基本
- 食事で高める免疫力
- 冷えを防ぎ血液をきれいにする食生活
- この症状にこの食べ物効く
- 野菜・魚・貝・肉・加工食品の解毒除毒の知恵

幕内秀夫さん(フードアンドヘルス研究所代表)
 安保徹さん(新潟大学大学院医歯学総合研究科教授)
 石原結實さん(イシハラクリニック院長)
 上野圭一さん(翻訳家・鍼灸師)
 帯津良一さん(帯津三敬病院名誉院長)
 大村祐子さん(ひびきの村ミカエル・カレッジ代表)



vol.2 胃腸が決める健康力 自然に癒す、自然に治す

- 病気を寄せつけない腸の免疫力の高め方
- 体を温めて病気を治す9つの方法
- 医師・専門家に聞く「私の便秘・下痢解消法」
- 良い胃腸をつくる5つの食習慣
- 腸と胃を元気にする発酵食品

西原克成さん(医学博士・西原研究所所長)
 安保徹さん(新潟大学大学院医歯学総合研究科教授)
 帯津良一さん(帯津三敬病院名誉院長)
 上野圭一さん(翻訳家・鍼灸師)
 石原結實さん(イシハラクリニック院長)
 大村祐子さん(ひびきの村ミカエル・カレッジ代表)



vol.3 疲れとり自然健康法 心と体の癒し方、治し方

- こんな症状から大きな病気はやってくる
- 体を知る、体から知る疲労回復の方法
- パート別、一人でできる疲労回復エクササイズ
- 疲労回復に役立つサプリメント&エコグッズ
- 自然治癒力、免疫力を高める体の声の聴き方

津村喬さん(氣功文化研究所所長・氣功家)
 遠藤卓郎さん(筑波大学大学院人間総合科学研究科教授)
 帯津良一さん(帯津三敬病院名誉院長)
 上野圭一さん(翻訳家・鍼灸師)
 石原結實さん(イシハラクリニック院長)
 安保徹さん(新潟大学大学院医歯学総合研究科教授)
 和合治久さん(埼玉医科大学保健医療学部教授)
 城戸淳美さん(今井医院医師)
 大村祐子さん(ひびきの村ミカエル・カレッジ代表)



vol.4 つらい心を軽くする本 ストレス、うつ、不安を半分にする

- 知っておきたいIT時代のうつ・ストレスの対処法
- うつな気分を解消する28の方法
- ストレス社会をのり越える「自己力」のつけ方
- 日本人が受けやすいストレスの解決方法
- 病院や薬に頼らずうつ・ストレスを克服する特集

島 悟さん(神田東クリニック院長)
 墨岡孝さん(成城墨岡クリニック院長)
 安保徹さん(新潟大学大学院医歯学総合研究科教授)
 上野圭一さん(翻訳家・鍼灸師)
 帯津良一さん(帯津三敬病院名誉院長)
 大村祐子さん(ひびきの村ミカエル・カレッジ代表)



vol.5 病気にならない新血液論 がんも慢性病も血流障害で起る

- 血液、血管の汚れをとる10の方法
- この食べ方で若返り血管・血液になる
- がん、慢性病の発病原因は血液の汚れにあった
- 長生きのための血液パワーのつくり方
- やわらか若返り血管になる生活のすすめ

安保徹さん(新潟大学大学院医歯学総合研究科教授)
 帯津良一さん(帯津三敬病院名誉院長)
 上野圭一さん(翻訳家・鍼灸師)
 川嶋朗さん(青山自然医療研究所クリニック所長)
 高沢謙二さん(東京医科大学八王子医療センター副センター長)
 森下敬一さん(お茶の水クリニック院長)
 蔡篤俊さん(蔡内科皮膚科クリニック院長)
 大村祐子さん(ひびきの村ミカエル・カレッジ代表)



vol.6 脳から始める新健康習慣 病気の予防と幸福感の高め方

- 脳疲労をなくすと病気は治る
- もっと人生を豊かにする脳の磨き方
- 元気な脳をつくる食べ物選択力の高め方
- 科学や技術では解明できない脳の底力のつけ方
- 太りすぎと肥満は脳から解消できる

坂倉徹さん(和歌山県立医科大学付属病院院長)
 藤野武彦さん(BOCCSホリスティッククリニック東京・理事長)
 安保徹さん(新潟大学大学院医歯学総合研究科教授)
 池谷裕二さん(東京大学大学院薬学系研究科准教授)
 永山久夫さん(食文化研究者)
 帯津良一さん(帯津三敬病院名誉院長)
 上野圭一さん(翻訳家・鍼灸師)
 大村祐子さん(ひびきの村ミカエル・カレッジ代表)



● 6冊セットご購入がお得です。詳しくはお問い合わせください。

ほんの木 〒101-0054東京都千代田区神田錦町3-21三錦ビル TEL.03-3291-3011 FAX.03-3291-3030 Eメール info@honmoki.co.jp



2 文明病を克服する太陽と稔りのある暮らし
不安な社会、消費文明はもう限界にきている

上野圭一 翻訳家・鍼灸師



10 がん・脳卒中から、うつ・アトピーまで…
文明病は薬なしで治す

水上治 医学博士・健康増進クリニック院長



22 知識だけでは治らない
文明病の本態とその根治法

安保徹 医学博士・新潟大学大学院医歯学総合研究科教授



今、注目の酵素がわかる!

28 “実践” 食べもので治す文明病

鶴見隆史 鶴見クリニック院長

34 酵素をむだ使いしない食生活6つの新常識

36 必見! 新発見! 酵素Q&A15



42 発想をかえると人生はもっと楽しくなる
自然治癒力は自分で高める

帯津良一 医学博士・帯津三敬病院名誉院長

脳も体も使わなければ衰える、便利に溺れず不便を楽しむ、
競争をやめて知性とユーモアで生きる

48 文明病のマインドコントロールから抜け出す方法

船瀬俊介 地球環境問題・健康問題ジャーナリスト

つらい症状、気になる症状を解消!

60 体の中から病気を治す
10の方法

藤波襄二 医学博士・東京医科大学名誉教授



74 健康のための本ガイド

76 皆様からのご感想・声

文明病を克服する
太陽と稔りの
ある暮らし



文明病について考えるということは、
化石エネルギーと原子力に支えられている物質社会や
消費社会をもたらした近代文明について考えることです。
現代、多くの人が漠然とした不安感を抱えているのも、
近代文明の限界が露呈してきたことが大きな原因です。
近代が生み出した文明病を克服する処方箋について考えます。

不安な社会、消費文明は もう限界にきている

上野圭一 翻訳家・鍼灸師





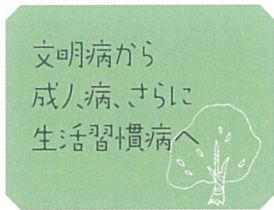
Profile うえのけいいち
 翻訳家・鍼灸師。1941年宝塚市生まれ。早稲田大学英文科卒、東京医療専門学校卒。日本ホリスティック医学協会副会長。代替医療利用者ネットワーク（CAMUNet）副代表。訳書に『人生は廻る輪のように』『人はなぜ治るのか』『癒す心、治る心』『森の旅人』など。著書に『代替医療 - オルタナティブ・メディシンの可能性』『ナチュラルハイ』『ヒーリング・ボディ』など多数がある。

文明病という言葉はすでに死語に近く、最近では知らない人も多いと思います。文明病と成人病、生活習慣病はほとんど同じ疾病を指していますが、名称が変わっていることに意味があります。

最初に文明病が言われていた頃には、「贅沢ぜいたくをしているから糖尿病になる、それは文明の産物だ」というような一種の贅沢病のようなニュアンスが付きまとい、ある種の批判的な目がありました。文明病は、物質文明に特有の病気で、昔はなかった病気、あつたとしても極めて例外的な病気。それが増えているという一種の警告とともに、贅沢病というニュアンスを伴いながら使われていたということは、今一度確認しておく必要があるでしょう。

ところが、だんだんと文明病が増えてきて、そう特別な疾病でなくなってくると、大人に

なったらかかる症状ということ
 で成人病と言われるようになり
 ました。さらにそれが子どもに
 まで広がると、生活習慣病に
 変わったのです。つまり、贅沢を
 する人が増えるに従って名称が
 変わり、生活習慣病が蔓延まんえん
 してきたという捉え方も間違い
 はないと思います。このような
 プロセスが、わずか数十年の間に
 起こったということは、人類の
 歴史上でも滅多にないことです。



文明病の本質は近代文明にあります。「近代」と言われている文明は日本では、幕末からの動きを受けて始まった明治政府が導入しました。伝統的なヨーロッパの支配構造を受け継ぐよ

うな形の憲法や法律を持ち込み、
 欧米に倣なまって教育制度や医療制
 度を持ち込みました。

医療で言えば、西洋医学を日
 本国家の医学に定めるとい
 う法律は明治になってわずか7年
 目の1875年に決めていきます。
 近代化への強烈な指向という
 焦りあせがあつたわけです。

そこには、西洋に追いつき追
 い越せという焦りだけがあり、
 在来の医療をどうやって残して
 いくか、どうやって両方のよい
 ところを生かしていくか、とい
 う、いまでいう統合医療のよ
 うなものを考える余裕はまったく
 ありませんでした。

当時の医師であり国会議員で
 あつたある人は、西洋医学は鉄
 の軍艦であり、日本の医学・漢方
 は木の小舟であるというような
 ことを言っています。ここには、
 西欧列強に対するコンプレック
 スと、西洋医学へのあこがれし
 かありません。

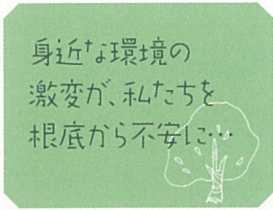
これに先立ち明治5年には暦も太陽暦に変わり、それまでの暦が突然使えなくなっています。欧米のコピーをして、上から一気にいまで言うところの国際標準化、グローバル化をやったわけです。このように、にわか仕立てで促成栽培的に作り上げたものが日本の近代の実体です。その変化に最初はとまどっていた人たちも、世代が変わるにつれて慣れ、いつしかそれにとりつかれて突っ走って今日にいたっているのです。

たとえば、日清戦争や日露戦争に向けて軍隊の育成をするとき、兵隊を強い体にするために何を食べさせればよいかと考え、近代栄養学的な食事指導をしています。この国の国民の健康を支える理論の大きさに近代栄養学を置き、現代の学校給食もその延長線上にあるわけです。

戦後の近代栄養学の全盛期に育った私たちの世代は、滋養の

ある卵や牛乳、カロリーが高い肉や砂糖が最もよいと教えられてきました。その意識は戦後一貫してあると思います。

私たちは戦後、アメリカ式の生活様式が最もよいという風潮の中で育ってきましたし、そういう価値観を押し付けられてきました。給食から始まり、米よりも小麦を食べるというアメリカの戦略に見事に乗せられてきたわけです。そのつけがまわりまわって、多くの人がいまメタボになっているわけです。文明病の根は深いと言わざるをえません。



現代、多くの人が「このまま
でいいのか？」という不安や疑

問を抱えているのは、かつてなかったことがあまりにもたくさん起こっているからでしょう。人間の一番のベースであり、存在の基盤である自分の住んでいる地面や空気、身近な環境が激変していることに起因しているのだと思います。

たとえば、ちよつと前までは、東京でも夏といえば蝉が鳴き、夕立があり、一雨くればパーッと晴れ上がって虹が出て、コウモリが飛び交っていました。そうした毎夏に経験していた風景がいつの間にか消えてしまいました。東京ではアブラゼミはまだいても、ニイニイゼミは姿を消してしまいました。

規則的に見えた四季の変化や四季特有の1日の変化が壊れ、昔からあった台風の吹き方がなんとなく違ってきていると多くの人が感じています。この夏の地域限定的な集中豪雨はその典型です。

そうしたことから始まり、私たちが生きている生活の中に、これまで経験したことがないことが起こっている、という事象の積み重ねがあります。さらによく見ると、ありとあらゆる場面です。存在の根底が揺らいでいることが不安の原因となっているのです。

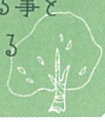
科学者の想定を遙かに超えたスピードで、地球や環境が悪い方へ向かっているのかもしれないと感じている人は多いと思います。南極大陸の一部の永久凍土が溶けてこけが生え、見渡す限り芝生のようになっているのを見れば、誰でもまさかと思うはずで

地球や環境といったものをマクロ的に見る見方は、計算が複雑なものを単純化し、操作しているからこそ実現可能なわけ、現実には厳密に対応しようとする、地形も気象も人間の行動も、

すべての因子を含めなければなりません。それではあまりに複雑で、データとして処理できません。しかし、現実にはその複雑な世界で私たちは日々を生きているわけです。

マクロ的な見方は大事ですが、進行しつつあるさまざまな問題をテクノロジーだけで解決しようという試みは、明らかに限界にきています。それも、多くの人が感じている漠然とした不安感のもとになっているのではないのでしょうか。人間や科学が現実に対応し切れていないのではないかという不安です。

普通の中での暮らしの中で
自分ができる事を
真剣に考える



こうした不安にどこから手をつけていけばよいかと言うと、



結局は一人ひとりが自分の持ち場で、自分ができていることをやるしかないわけです。それ以上のことができるわけでもないし、やったとしても長くは続かないでしょう。

長く続けられることをやるとしたら、私たち一人ひとりが生活しているその範囲内のことやるしかありません。いままで通りでよいのか、どっちの方向に向いたらよいのか。一人ひとりが吟味ぎんみしていくことの集合としてしか現実には現れてはこないからです。

意識的に吟味したかどうかはともかく、現実にはなんとなく自分のライフスタイルを変えようとすると人は増えています。

その結果は必ずしもまだはつきりとは現れてはいないかもしれませんが。しかし、「これまでのようなことを続けていると先はない」と気づいた人が少しずつ出てきて、たとえばオーガニック

クな方向などにシフトしてきま
した。最初は変人扱いされなが
らも、消費者と生産者が手を組
んで共同事業のようにしてやっ
てきた結果、現代ではむしろ
オーガニックはファッショナブ
ルなライフスタイルだというく
らいに変わってきています。そ
ういうことは食べ物以外にも生
活のさまざまな面で起こってき
ていると思います。

子どもがアトピーやぜん息で
医者に行っても治らないといっ
た現実を突きつけられたときに、
どうすればいいのか、何をすれ
ばよいのかと真剣に考えなけれ
ばならなくなつたお母さんたち
が、多少高くてもオーガニック
食品を買う。

また一方で、親から受け継い
できた農業のやり方に違和感を
持っていた人たちが、新しいや
り方を模索していく。そうした
動きが市民レベルに拡大して現
実を動かすのだらうと思います。

こうした動きは日本だけでなく、
ほぼ全世界に共通していること
で、そのもととなっているのは、
やはり漠然とした不安感だと思
います。

いつの時代でも人々は「普通
の暮し」をしようとしてきまし
た。そして、いつも暮しにくくて
苦労があるという意味では、い
まもまたそうだとしか言いよう
がありません。

近代の価値観に
蝕まれた、現代人の
「本能」を鍛え直す



いつの時代でも時代の重圧は
あります。その重圧は、いつの
時代でも子どもやお年寄りや病
人や障がい者などの弱者と言わ
れる人たちに、まずかかってき
ます。その意味では、弱者と言
われる人たちに起こっているこ



とは、社会全体への「警鐘」なのだと思えます。現代社会はその警報が鳴りつばなしの状態です。

行くところまで行かなければダメだという意見はあると思いますが、僕自身にもありますが、それを言ってしまったらおしまいだという気持ちもあります。かといって代案が簡単に出るような問題でもありません。

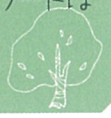
近代的な価値観が骨の髄までしみ通ってしまった現代人が、そこから脱していくとすれば、少なくとも価値観が完全にぐらついで、自分のよりどころがわからなくなってしまう、袋小路に追いつめられるような経験が必要でしょう。

それなしに、簡単に変わるような安易なものではないという気はします。大病しなければ本当の健康はわからないと言うのと同じで、知る必要があるという事です。

北京オリンピックで金メダルをとった柔道の谷本歩実選手は、妹さんから「自分の本能に従って」というアドバイスをもらい、その言葉に励まされて勝ったそうです。

子どもの頃からの柔道を体が覚えていて、頭で考えなくても自然に体が勝手に動いて投げたと言っていました。それが妹さんの言う「本能」で、そういう本能は訓練によっても学習によっても鍛えられるのだと思います。

人類の歴史を捉えるキーワードは「魔術化」



文明病を考えていくときには、「近代」という問題をどうしても考えなければなりません。

ドイツの社会学者・経済学者

であるマックス・ウェーバーは、近代の始まりを「脱魔術化」という言い方で定義しました。

自然や天体と自分との間の見えないつながりを実感したり、生きていること自体が神秘的なことだと感じるような感性——いわば魔法にかかったような人間の精神が古代からずっと続いてきたわけですが、その状態が人間を停滞させていた。そこから脱すること、つまり「脱魔術化」によって初めて理性に目覚め、合理的で合理的な人間像をつくり出して近代社会が生まれた、というわけです。

近代化のおかげで私たちが得たものは無数にあります。しかしながら、近代化は事実上、化石燃料をベースとする社会そのものでした。機関車から始まり石油文明、原子力文明へと移行し、化石燃料と原子力に依存する文明が近代文明だったのです。文明病とは、化石燃料や原子力

に依存している文明に特有の病気であるとなるとわかりやすいと思います。

そして、化石燃料や原子力に依存する文明の矛盾があちこちで露呈してきたときに、近代的な価値観を乗り越えようとする動きが出てきたわけです。

その動きをモリス・バーマンという歴史学者は「世界の再魔術化」と規定しています。

つまり、近代以前の「魔術化」から脱した自我を中心とする、冷静な近代という時代が終わりつつある。近代はある意味ですり抜けですが、自然との一体感や生きていることの神秘性も含めて、再びスピリチュアリティを回復させる「再魔術化」が始まっているというわけです。「再魔術化」の時代は「ホリスティック」(全体相関的)な時代であると言ってもよいと思います。

再魔術化を目指す、という動

きも理性の産物です。言葉自体が理性の産物ですから、人間が理性を捨てることは考えられません。近代以前の古代から近世までに理性がなかったかといえ、そんなことはありません。むしろ、近代に比べると全体性の上で立った、バランスのとれた理性があつたように見受けられます。

バランスのとれた理性とは、限界を超えそうになったら他の要素がブレーキとして働くという事です。そのブレーキがなく、どこまでも理性で突き進む価値観が近代的な価値観です。原子爆弾の開発に歯止めなく傾斜していったのは、その象徴です。理性は人間の美質の一面ですが、理性だけが突出して大きくなるとモンスター化するのです。

いま自分たちがいる場所を見つめ直す、どっちの方向に行こうとしているのかとおおづかみ

で見ていくときには、「魔術化」という視点で人類の歴史を大きく3段階に捉える方法も有効だと思います。前近代の「魔術化」の時代、近代の「脱魔術化」の時代、そして、脱近代に作られていく「再魔術化」の時代という認識の仕方です。

「再魔術化」については、理性が揺らいで不安な状態になるからあぶないという考え方と、本来、動物も植物も人間も含めたすべての生き物は大きい力によって生かされているのだから、そこにこそ大きい安心があるという考え方の2つに分かれます。

魔術化に対してネガティブな反応をする人が多いのですが、歴史の変遷をたどっていくと、圧倒的多数が魔術にかかっていた時代が非常に長くて、そこから目覚めて魔術を否定した時代が数百年あって、いま再び魔術化しようとしているという

見方ができるのです。

大づかみの方向性や時代区分の中に自分を置いてみると、時代の問題と自分とがつかうてきて、自ずから見えてくる方向があります。その大きな流れに行く第一歩をどう踏み出すかだと思います。

近代は化石燃料と原子力に依存する文明であった

近代の脱魔術化の時代と現代の再魔術化の時代の最も大きな違いはテクノロジーです。

現代人は数百年間の近代の技術文明の時代を経過したことで、体の芯まで快適さや便利さがたたき込まれていますから、再魔術化といっても一気に前近代の穴ぐら生活に戻ることはありません。

むしろ、石油に依存してきたエネルギーを、たとえば太陽光や風力、バイオマスといった持続可能なエネルギーにする。エアコンを廃棄してなくしてしまふのではなく、賢く使っていく。このエネルギーは太陽からいただいているのだと感謝しながら使うといったことが、ありとあらゆる面で起こってくるのではないかと思います。

自然エネルギーと呼ばれるものは、もとをたどれば太陽です。風も結局は太陽のエネルギーからきているわけですから、古代からあつた太陽を中心とする宇宙観みたいのものに再び戻っていくことを再魔術化というのだと言っても、そう間違いいではないでしょう。

ところが、日本ではそれもうまく行っていない。たとえば、東京電力がさかんにクリーンエネルギーと言っていますが、欧米では代替エネルギーという概

念が確立していて、化石燃料や原子力と異なる持続可能なエネルギーであるということが合意の上で定まっています。

日本では代替という概念が希薄で、いつの間にか自然エネルギーとクリーンエネルギーが一緒になってしまい、原子力もクリーンなエネルギーだから持続可能性が高い。太陽光や風力と並んでクリーンなエネルギーだという、メディアの情報を信じ

込まされることになっている恐ろしさがあります。

「もう一つの世界は可能である」を
合い言葉に!



近代の人間観は無味乾燥な人間観です。近代医学がその典型ですが、人間をつきつめていく

と、タンパク質でできている精密な分子機械であるというところに落とし込んでいく人間観です。

そこから始まって、精神は脳の複雑なメカニズムの産物であるという立場、唯脳論的な立場が説得力を持つという時代がまだ続いています。これは人間を矮小化する最たるものだと思います。

地球温暖化や環境の危機もさることながら、こうした人間観そのものが人間を小さくしているし、再魔術化へのビジョンを閉ざす力として働いているような気がします。

国際問題評論家の北沢洋子さんが、現代の合い言葉は「もう一つの世界は可能である」ということだと言っていますが、私もまさにそうだと思います。

「もう一つの世界」というのは「オルタナティブな(代替の)世界」ということです。「オルタナ

ティブな世界」が可能であると考えるか、考えないかでは、踏み出すステップが違ってきます。「オルタナティブな世界が可能だ」と思うからこそ、そちらに向かうビジョンを持って一歩でも進んでいこうと考えられるのです。その可能性が見えなかつたらどこにも踏み出すことはできません。

ありとあらゆる市民が「再魔術化の世界」へ向かうビジョンを持ち、それが可能であると信じ、さらに一歩前に進んでいく。そのことがいま最も大切なことだと思っています。

ただし、それはおそらくユーロピア的なものではないでしょう。私は、いまあるものを一変するのではなく、いまあるものとの接し方やつきあい方を変えていくことだと思います。理性が作った技術に理性で気づくことで価値観が変わる。それが本当の理性のあり方だと思います。





安保徹
医学博士・新潟大学大学院
医歯学総合研究科教授

日本人の多くが過労、心の悩みを抱えて長時間、交感神経緊張の状態におかれ、生活習慣病やうつなど、社会が作り出した文明病に罹^{かか}っています。医療の世界では、医者は原因不明のまま対症療法の薬を出しますが、根本的な治療ではないので病気は治りません。ますます増加する文明病を予防・治療するにはどうしたらよいのでしょうか？

知識だけでは治らない 文明病の本態と その根治法

あぼとおる

1947年、青森県生まれ。東北大学医学部卒業。90年、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初めて解明。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。『医療が病いをつくる』（岩波書店）、『免疫革命』（講談社インターナショナル）、『「まじめ」をやめれば病気にならない』（PHP新書）など著書多数。

高血圧症や糖尿病あるいは狭心症、不整脈などは突然出てくる

多くの病気は、無理な生活を続けた結果に発症する「がんばり病」です。仕事の無理や悩みごとで体が破綻する前に、体からの声を事前に察知して、生活を改めることで、病気は予防できるのです。

いまの世の中、不眠症などで病院から睡眠薬をもらって飲んでいく人が大勢いるんですね。何故かというところ、仕事の無理や悩みごとがあつて自律神経のうちの、交感神経が緊張していると、脈拍が速い状態が固定化して夜、眠れなくなるんです。

脈拍が速いまましていると、いつも追い立てられるような不安な感情と体調不良が出てきます。また、交感神経の緊張が続くと心臓、血管に負担がかかり、脈拍を増やして血圧を上げますので狭心症、不整脈、心筋梗塞、脳出血、クモ膜下出血のような心臓や脳の病気になるります。

しかし病院では、患者さんが「体調が悪い」、「不安だ」と言うのと抗不安剤などの薬を出し、患者さんはそれをもらって飲んでいますが、原因が追求されていませんので、熱心に飲んででも治ることはありません。

やり手のビジネスマンが50代で脳卒中になり、半身不随になつてしまうことがあります。この原因は、無理な生活を続けた結果のがんばり病です。ですから、誰もがあつるところで踏み止まつて、「これだけがんびりすぎたら危険だ」、「これだけ悩んだら我が身が危ない」と察知し、生活を改めなければなりません。

高血圧症や糖尿病あるいは狭心症、不整脈などは突然出てくるのではなく前触れがあります。

交感神経が緊張すると血管と筋肉が収縮しますから、初めに血流障害が出て顔色が悪くなり、手足が冷たくなります。そして、肩こり、こむら返り、指がつる、首が固くなる、しゃっくりが出る、子どもだつたら歯ぎしりなどの筋緊張の症状が現れます。顔色が悪いということは、低体温で体が冷えているからです。冷えがくると、細胞はエネルギーを産生することができなくなり、エネルギー不足で細胞が必要とするたんぱくを合成することができなくなつて体がやつれます。

また、低体温は体内の代謝物の不溶化を起こします。ほとんどの物質は温度依存性溶解をしています。たとえば、砂糖や塩をお湯で溶かすのは簡単ですが、水で溶かすのは容易でないということとは、おわかりいただけると思います。

体内でさまざまな働きをしているコレステロールは、使い終わると胆汁として腸管に排出しますが、その経路で低体温のためにコレステロールが不溶化して結晶化すると胆石症になります。

アミノ酸や核酸のような窒素酸化物の代謝物は尿酸で、この尿酸が不溶化して結晶化すると針のような結晶になり神経を刺激します。これが痛風です。

また、細胞興奮（細胞機能の活性化）はカルシウムの細胞内流入で起こります。細胞内で使い終わったカルシウムの一部は骨に沈着しますが、大部分は尿から排せつされます。そこで、カルシウムが不溶化して結晶化が起こると尿路結石、腎結石になります。これらもみんながんびり病です。

尿路結石になって病院に行くと、超短波で石を破壊しますが、原因を追究して治療したわけではないので、またたまってくる可能性があります。

ですから、私たちは根本的な治療（根治）をするためには、「体を温めて代謝産物が不溶化しない生き方」をしなければいけないのです。

怒ること、寒さにさらされること、パソコンによる目の疲れ、深夜の過酷な労働は、交感神経を緊張状態にします。これらが原因で発症する病気はストレス病で、無理な生活を続けることで発症します。

実は、交感神経の緊張は怒りによっても起こります。怒ったときは、ものすごく交感神経が緊張して血圧が上昇し、一気に230 mmHgぐらいます。ですから、怒り癖のある人の多くは人生の途中で亡くなっています。

あまり頻繁に怒ると我が身が危険です。私も、この理論に気づくまでは学生、大学院生に大声を上げて叱っていましたが、このころは本気で怒りません（笑）。

また、寒さにさらされると交感神経が緊張します。昔の人は冬の寒さで体を壊しましたが、現代人は夏に職場などで強い冷房にさらされて体を壊しています。特に女性の血管は細めにできているので、寒さにさらされて血流障害が起こりやすくなっています。



目の疲れも交感神経の緊張から起こります。昔は薄暗い照明の下で行う針仕事で体を壊す人が多かったのですが、今はパソコンの画面です。パソコンの画面を深夜まで見ているような人は、だいたい40歳前後で体を壊しています。

目が疲れるような仕事を長くやってはだめです。夜の仕事も交感神経を緊張させます。私のところに相談に来る人の傾向をみると、20代で大病をしている人たちは深夜のコンビニでアルバイトをしている人や看護師さんが多いようです。

そんなとき私は看護師さんに、夜勤のときは受け持ちの患者さんに「めったなことではベルを鳴らさないように」と言って夜勤に就くようにアドバイスしています（笑）。実際、緊急でない用事でベルを鳴らされていることもあり、このように患者さんに気楽に起こされては、看護師さんのほうが体を壊しますからね。

ところで、交感神経の緊張は白血球中の顆粒球が増えて起こる

が加わると慢性肺炎になります。みんな無理な生活によるストレ

るので、寒さによってさらされて血流障害が起こりやすくなっています。

ところで、交感神経の緊張は白血球中の顆粒球が増えて起こることが自律神経のバランスを理解するとわかるのですが、ここで、体が治る過程を免疫から考えてみましょう。

まず、体内に細菌が侵入すると白血球中の顆粒球が細菌処理をして、化膿性の炎症を起こして治癒に入ります。ウイルスやハウスダストのようなすこく小さなものはリンパ球が抗体を作つて凝集させて無力化します。

顆粒球とリンパ球は血液中にいたい「60%対40%」の比率で分布していて、侵入する細菌や異物から私たちの体を防御しています。健康な生活をしていれば、この顆粒球とリンパ球の分布は自律神経でコントロールされているのですが、無理な生き方をしていると偏りが出てきます。

長時間労働、心の悩み、職場で強いエアコンにさらされるような状態が続くと顆粒球がどんどん増えていきます。顆粒球は骨髄で作られて常在細菌が住み着いている粘膜や皮膚の毛根で一生を終えますが、大量の顆粒球が粘膜に押しかけると、そこで常在菌と反応して炎症を起こすようになります。

その一例が猛烈サラリーマンの歯周病なんです。歯周病は遅くまで仕事をする人、悩みを抱えた人に多く、炎症とともに歯茎の血流障害も起こりますので、「血流障害→炎症」という形で、歯茎の色が赤黒いような色に悪化して、膿みが吹き出すようになります。

あまり常在菌がないところでも、顆粒球がたくさん増えたときには顆粒球の攻撃で組織破壊の炎症を起こします。痔、突発性難聴、急性腭炎などもそうですし、急性腭炎に慢性的なストレス

に起こされては、看護師さんのほうが体を壊しますからね。

が加わると慢性腭炎になります。みんな無理な生活によるストレス病です。

● ● ●
体の組織が壊されたとき、体は血流を増やして熱を出し、代謝を亢進させて修復にかかります。潰瘍性大腸炎も腸の粘膜が破壊されて荒れますが、粘膜破壊とともに腫れが起きているときは修復反応が起きているときです。

交感神経緊張の血流障害から解放されるときにも、腫れる、熱が出る、痛むという傾向があります。たとえば、職場で辛い目に遭った女性が、帰宅するとズキンズキンと頭痛がする、受験勉強でがんばりすぎた若い女性の生理痛がきつくなるというのは、がんばった組織、筋肉の血流障害が起きて、休んだときに血流が回復して組織や筋肉繊維の修復（疲労物質の洗い流し）に入ること

で痛むのです。
ですが腫れて熱が出て、痛むと、それを嫌がって鎮痛剤を使って止めにかかりますが、実はそれは間違いなんです。湿布薬や座薬などの鎮痛剤は、冷やすことで血流を止めてしまします。せっかく血流がよくなったのを止めてしまうのですから、その結果、治らなかつたり、治りが悪くなるといったことが起きます。潰瘍性大腸炎でも対症療法の薬物を使うと治る機会を失います。逆に病院に行くのをサボった人が治るのです。

血流障害と組織破壊が続くと壊れた細胞が分裂を強要され、そ

れで起こるのが発がんです。がんもやはりがんばり病なのです。がんになっていない人は、真面目、クヨクヨする、抑圧されているというような独特の交感神経の緊張が続く生き方をしています。私たちの体は間違いを起こしません。38億年もかけて進化した生命体がしょっちゅう間違いを起こして体温や血圧の調節を失敗するわけがないのです。ただ、私たちは必要以上に無理をし、役に立たないのに悩んだりして、生き方を間違えているのです。

● ● ●
**多くの病気は交感神経の緊張から起きますが、3割くらい
の病気は楽をして起きます。ごちそうを山ほど食べるとか、
めったなことでは体を動かさないと楽な生き方は、副交
感神経に偏りすぎて病気が発症します。**

なぜ副交感神経に偏りすぎても病気が発症するかというと、ふくよかな体をひ弱な筋肉で支えることになるからです。また、最近の子どもの多くが疲れやすいのは、好きなだけお菓子を食べ、ジュースや清涼飲料水を飲み、外で遊ぶ機会が少ないという副交感神経に偏った生活のためです。

疲れやすい子どもたちは、授業が始まって5分もするともうクタクタで、机の上に腕を出して頭をのせてくつろぐわけです。そうすると授業内容の理解は困難です。ところが、生徒のほうはくたびれ病で授業についていけないのに、学校の先生はそういう理論を知らないの、「自分の指導力が足りないのか」と悩むことに

なり過剰に心配して、先生はうつ病になっています。

子どもたちにもう一つ危険なことは、楽な生き方の弱点として気迫が失われることです。気迫が足りなくなるとストレスに負ける、いじめに負けるという体調になります。ですから、大事に育てられた子どもが不登校になるとか、自殺を企てるということがすごく多いのです。私たちは、筋力を発達させないとキビキビ活動できませんし、気迫も生まれません。外でクタクタになるまで遊び、筋肉、骨格を丈夫にするというような生き方が必要です。

お年寄りも気迫を失うと代謝が抑制されて生きる力が失われます。ですから、「もう歳だ」と言いはじめると間もなく死ぬのです。「まだ歳ではない」とがんばって体操をしたり、好奇心であちこちに足を運んだりする人は天寿をまっとうできます。私も実践しなければと思って、朝起きたら体操をして、突き、蹴りの練習をします。そのくらいやると気迫が生まれます。

長寿の人は自律神経レベルが真ん中か、ちよつと副交感神経寄りです。ですから、やせて、やつれているよりもふくよかなほうが長生きするのです。ただ、副交感神経に偏りすぎたときはリンパ球が過剰になり過敏の状態に入ります。リンパ球の分布が45〜50%ぐらいになると過敏になります。しょっちゅうジンマシンが出るとか、寒いところに行くときしゃみを連発するなど過敏です。新しい家に引っ越したら、新建材の化学溶剤に過敏に反応する化学物質過敏症となります。子どものアトピー性皮膚炎、気管支喘息は今の時代を反映しているわけです。特に甘いものはリンパ球をつくり出す力が強いので、アレルギーになったら甘いものを遮断するくらい気迫が必要です。そして乾布摩擦、体操で体

言を失らぬのて「自己の推進力か足りぬのか」と悩むことに

を鍛えます。

しかし、多くの人が自分で努力をせずに、喘息の発作が起きるとすぐに病院に行つて抗ヒスタミン剤などの対症療法のアレルギーを抑制する薬をもらいますが、これも使いだしたら治る機会が失われます。アレルギー反応は抗原を体の外に出し、治るためのステップとして起こっているのです。花粉症で鼻水が出るのは、鼻粘膜まで入り込んだ花粉を排出しようという防御反応です。花粉が出るまで鼻をかみ続けなければダメです。アレルギー反応を薬で止めてはいけません。



を遮断するくらいの気迫が必要です。そして乾布摩擦、体操で体

職場で受けるストレスの一番の解消法は、飲み食いに走ることです。辛いことがあると酒の量が増えたり、食べる量を増やしたりして、交感神経緊張から副交感神経優位へとバランスを取るわけです。

また、ふくよかさが限界になると、自分の体重を移動するとき息がきれ、階段を昇るとハアハアします。このように副交感神経優位の状態も、それが行きすぎたときに過敏状態に入り、一気に交感神経の緊張へと切り替わり狭心症、心筋梗塞、クモ膜下出血を起こします。女性は、男性よりもリンパ球が多いので長生きします。その反面ストレスが多いので過敏になり、副交感から一気に交感神経緊張になり、膠原病こうげんになりやすいのです。病気を防ぐには、病気にならない無理をしない生き方が大事です。

かつてはノイローゼとか神経症といった病名があり、神経症だったら、その人のおかれた環境の過酷さとか心の問題などを追求して原因を探るなど、さまざまな工夫をして治療に当たりました。しかし、今では、うつ病とまとめられて抗うつ剤を投与されます。患者さんも治ろうと努力しないし、医者も治そうと努力しないで対症療法の流れに入っています。

医療そのものが文明病になつてしまつたのではないかと思えます。医療難民が増えています。薬で治らない病気を、薬で治そうと病院に押しかける患者さんが大勢いますが、「病気は自分で予防し、治す」ことを思い起こしていただきたいと思ひます。

実践



つるみたかふみ

1948年、石川県生まれ。金沢医科大学卒業後、浜松医科大学で研修勤務。西洋医学のみならず、東洋医学、鍼灸、筋診断法、食養生などを追究し、つねに患者優位を念頭においた統合的な「病氣治し医療」に取り組む。最近では、アメリカで酵素医療を実践する第一線のドクターたちと密に交流、最新の医療を取り入れて難治性疾患の治療に効果を上げている。著書に『スーパー酵素医療』(グスコ出版)、『長生きの決め手は「酵素」にあった』(河出書房新社)、『真実のガン治しの秘策』(中央アート出版社)など多数。

食べもので治す文明病

鶴見隆史 鶴見クリニック院長

今、注目の
酵素が
わかる！

慢性的な頭痛や肩こり、腰痛、「治らない」といわれたアレルギーやぜんそくなどの病氣も「酵素を含む食べものを摂ること改善できる」と鶴見先生はいます。現代医学と東洋医学に通じ、さらに酵素栄養学にもとづいた酵素医療で、がん、膠原病などの治癒も実現させています。今、現代人が知っておきたい「酵素」について、さらに、「酵素が病気を治すしくみ」について、うかがいました。

量が少なくなります。



体にふさわしい
食べものを
食べていますか？

アメリカでは今、がんなどの難治性の病気が「食原病」であるとして、国をあげて従来の肉食中心の食生活が見直されています。

日本人も、肉などのタンパク質や、白砂糖、酸化した油脂などを食べすぎています。たとえば、タンパク質はアミノ酸まで分解されてから体内に吸収されるのですが、過剰に摂りすぎると、消化が不十分のまま腸に運ばれます。

中途半端なタンパク質分子（窒素残渣留物）は排泄も吸収もされず、腸内の悪玉菌のえさになります。すると、腸内環境が悪化します。

こうした消化不良の状態が、がんや関節痛、アレルギーなど、現代にはびこるさまざまな病気を引き起こす原因となっているのです。

食べものの消化と
吸収が体内環境を
左右します

体内にある酵素は潜在酵素と呼ばれ、一定の量で消化か代謝のどちらかの用途に使われています。

タンパク質をアミノ酸に分解するのは消化酵素です。タンパク質を摂りすぎると、消化酵素が大量に使われ、その分、代謝酵素に回

消化酵素と代謝酵素のバランス

●体内の潜在酵素

消化
酵素

代謝
酵素

消化酵素と代謝酵素は一定のバランスに保たれている。

●酵素のたっぷり入ったものを食べたとき

消化
酵素

代謝
酵素

消化酵素の節約になり代謝酵素の働きが強くなる
→病気になるににくい体質に

●酵素を含まない食べものを食べたとき

消化
酵素

代謝
酵素

体内の消化酵素の働きが強くなり代謝酵素不足となる
→文明病の原因になる

る量が少なくなります。さらに現代人は、添加物の入った加工食品を食べ、ストレスの多い夜型の生活を送り、運動不足にもなっています。これでは、消化酵素がたくさん消費されても、必要な栄養素の吸収は妨げられます。また、体の活動を維持し、病気が減るので体調を崩します。体内酵素はフル回転なので、外部から、つまり食べものに含まれている酵素から、補うしかありません。



人間の体にとって 本当に必要な 栄養素とは？

人間に必要な栄養素には、炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維に水、さらに必須微量栄養素としてファイトケミカル（抗酸化物質）があります。酵素はその次の栄養素といわれていますが、人間の生命を左右する栄養素であることは間違いありません。

酵素は、植物でも動物でも、命あるものすべてに含まれています（食物酵素）。これらを生で食べることによって、体に取り入れることができます。

一方、体内にある酵素は3000種類以上といわれ、消化酵素のほか、あらゆる器官、組織でさまざまな代謝酵素が活動しています。消化酵素によって、三大栄養素

の炭水化物、タンパク質、脂質は、それぞれブドウ糖、アミノ酸、脂肪酸などに分解されます。栄養素は最低限まで分解されてはじめて、体内に吸収されます。

つまり、どれだけ健康に気を使ったものを食べても、栄養素を体に吸収できるかどうかは消化酵素が握っているのです。

酵素には働く場が山ほどあります

タンパク質などの過剰摂取が問題なのは、消化酵素がいくら働いても、吸収されるだけの大きさになかなか分解されないことです。

その上、体内には白砂糖やカフェイン、アルコール、それにしばしば薬や添加物といった化学物質まで入ってきます。とくに薬や添加物は、人間にとっては「異物」ですから、消化にたいへんな負担となります。

これでは、消化酵素を使いすぎて、代謝酵素が足りなくなります。

排泄をトータルで見ることが重要

どんなに良いものを 食べても酵素が なければ意味がない

代謝酵素は、呼吸や、体温の調節、歩く、笑うなどの筋肉を動かすことなど、あらゆる生命活動に関与しています。また、代謝酵素が少なくなると、血液や神経、組織などをつくり出すこともできません。まばたき1つをするにしても

代謝酵素は、呼吸や、体温の調節、歩く、笑うなどの筋肉を動かすことなど、あらゆる生命活動に関与しています。また、代謝酵素が少なくなると、血液や神経、組織などをつくり出すこともできません。まばたき1つをするにしても

も、代謝酵素が必要なのです。

脳や心臓、肺、腎臓などで数多くの代謝酵素が働くことによつて、私たちの体は正常に動くことができ、病气やけがをしても、もとの状態に回復することができま

す。代謝酵素が十分に働かなければ、病气になります。つまり「人の寿命は体内酵素によつて決定される」のです。酵素の持つ力に着目し、酵素栄養学を提唱したアメリカのエドワード・ハウエル博士が定義した通りです。

消化メカニズムと酵素

摂取



口腔

唾液のアミラーゼによってでんぷんが消化される。



胃

胃液のペプシンによってタンパク質が分解される。



小腸

小腸内の各種酵素によってタンパク質はアミノ酸に分解。また炭水化物や脂肪も体内に吸収されやすい物質に分解される。



大腸

水分や無機質などの幾分か吸収される。



排泄

食べものから酵素をとれば

消化、吸収、排泄を トータルで考える のが酵素栄養学

消化が問題なく行われているなら、胃や小腸でこまかく分解された栄養素は体内に吸収されて、エネルギーになります。また、血液を通じて全身に運ばれ、細胞の新陳代謝を活性化させます。さらに、吸収に不要なものは速やかに排泄に向かい、健康が維持されます。

しかし、消化がうまくいかなければ、せっかくの栄養も吸収されません。排泄もされずに腸にとどまる残留物となり、腸内環境を悪くします。血液も汚れます。

消化は生命活動のなかでもっともエネルギーを使います

日本の栄養学では、摂取することばかりに重点がおかれています。が、そうではなくて、消化、吸収、

消化酵素によって、三大栄養素

で、代謝酵素が足りなくなります。

排泄をトータルで見ることが重要です。なかでも、消化はあらゆる活動の中でもっともエネルギーが費やされます。本来、消化酵素は大事に使われるべきものなのです。

しかも、酵素は人それぞれ一生の生産量が限られています。消化酵素はできるだけ節約し、抑えたい分を代謝酵素に回して、体の修復作業や免疫力の強化に回すことが必要です。そのために、生の食べものから酵素を補うことが最優先になるのです。



「良い栄養とは、何を食べたかではなく、何を消化し、吸収させたかで決まる」と鶴見先生。食べもので健康になる原点です。

知っておきたい 酵素栄養学の 2つのポイント

3000種もある酵素ですが、それぞれの酵素はそれぞれ1つの仕事しかしません。タンパク質を分解する消化酵素は延々とタンパク質だけを分解します。

また、分泌される酵素の種類や量は、何をどれだけ食べたかによって異なります。食べものの種類に応じて、体は、そのときにふさわしい酵素だけを、適切な量だけ分泌させます。これを適応分泌の法則と呼んでいます。

つまり、食べすぎてしまえば、その分だけ消化酵素は分泌され、消費されてしまうのです。

そこで食物酵素の出番です。動物や人間の体には、食物酵素を利用した事前消化を行うしくみがあります。

食べものから酵素をとれば 体内酵素がよるこぼ

たとえば、牛には胃袋が4つありますが、消化酵素を出すのは最後の4つ目の胃だけです。ほかの3つの胃では、植物に含まれている食物酵素で消化を行っています。これが事前消化で、消化酵素を節約し、少しでも代謝酵素に回すために、食物酵素を利用します。

人間の胃は1つしかありませんが、胃の入り口部分がそのしくみを行っています。つまり、胃に入る前の段階で、できるだけ消化を進めておいたほうがよいのです。しかし、胃に入る前では炭水化物（でんぶん）の消化が働くだけで、タンパク質や脂肪を摂った場合は、事前消化がいつさいないまま胃の上部にとどまります。摂りすぎれば、消化は不完全になります。私たちは「完全な消化」のために、食べものが持っている酵素の力を借りる必要があるわけです。