

# 不老仙、タイム

No.62

HOUTOKU FUROUSEN TIME

〒899-5653 鹿児島県始良市池島町27番地16 ☎0120-05-6040 FAX 0995-65-6041

## 医者にかからない、薬を飲まない、 病気は自分で治せるのです！

不老仙の創始者、故出木場森蔵の健康への真髄は天の理を軸に「人とは如何に生くべきか、正しい食事とは」を永年にわたりに追い求めました。(下記参照)

そして、「医療・医学の発展の恩恵は受けてもいいが、いつの時代でも健康の基本・原点は食を正し、思い(心)を正し、行いを正すことから始まる」と申しています。また、病気が薬を飲んだり病院で治療することだけではなく、自分で治すもの。食事で治せるのです！と説いています。

80余年前からの実践と体験から導かれた健康訓ですが、いつの時代にも通用しますし、今日、この教えが理解され重視される時代になってきました。

そこで、出木場森蔵の健康訓を紹介し、同じ様な理念・お考えをお持ちの先生方の教えを次ページに特集しました。



### 私の健康法

出木場森蔵  
(不老仙創始者)



#### こうすれば長生きある

幸いにも私は昭和二年に正食の原理を学ぶ機会に恵まれた。一家を挙げて無病健勝で生きられる大幸運に恵まれ、更に健康の生活の根本義である「心」の法則を取得し、医者の見放した重病人を僅か二カ月足らずで幾人も治している。

その主な例を述べると

#### ◎肝臓が悪く

て三年間寝たきりの46才の婦人。注射と薬だけを頼りに生きていたのに、僅か二ヶ月で全快した。

#### ◎肺を患い、重ねて全身の湿疹。

胃腸も肝臓も悪い。悲観して二度も自殺を考えたという大学教授が、これも二ヶ月足らずで全快した。

◎五年間肝臓を患っていた医学博士や同じく五年間寝たり起きたりの方。共に一月半

### 病気を治しの秘訣とは

◎今日限り、注射と薬を止めて清水を飲みなさい。水は百薬の長。

◎全快するまで動物性食品と菓子類を厳禁し、菜食に替える。

◎食欲のない時は断食する。

◎食欲があつても飽食はしない。

◎身土不二の法則に従い、その土地産のもの、その季節の食品を選ぶこと。

◎人間の正食の条件を守ること。

人間は草食動物であり肉食動物ではない。

◎加工食品を避け、自然のままを選び、素朴性を求めること。

◎自然法理に従い、療養中は身体の欲するままに自然体で。

◎心の安らぎを体得すること。

◎心で安らぎを体得すること。明るい想念と感謝の心に切替えて笑える心境を作り出すこと。

◎不平不満を止めて、許され恵まれている世界を発見する。

◎病弱も運命も、自分の心の持ち方と食生活の誤りが病気を作り、運命を悪くする。

運命を悪くする。

# 薬をやめると健康になる 長生きしたいなら薬は飲むな！



石川善光著

(株)アース・スター・インタータイムト発行



## 【医師が教えない「健康」の裏側】

医療が発達したにもかかわらず病人が減らない。それは薬が原因。しかし、そのことを医者には絶対に教えない。伝染病が主な死亡原因だった過去の「うつる病気」が、現代では生活習慣による「作る病気」に変わってきている。病気の20%が遺伝、80%は日常生活の習慣による。薬が必要なのは、緊急疾患、伝染病など。どんな薬も服用していれば副作用がある。薬は免疫力を低下させる。免疫力を高めて、日常的に体がウイルスに打ち勝つように努める。

## 【病気の発生原因は「ダメージ因子」の蓄積】

ストレス、化学薬品、肉体的な負荷、間違った運動、自分に合わない食事(加工食品など)、暴飲暴食、天候など、日常習慣に起こる心身への負荷がすべて「ダメージ因子」になる。これらが自律神経(交感神経と副交感神経)のバランスを崩し、健康維持で最も大切な「呼吸」「血流」「睡眠」の機能を低下させる。交感神経は、免疫力の低下、低体温・低酸素状態を生み、便秘、高血圧、胃潰瘍、食欲不振、胃もたれ、ニキビ、ガンなどの病気になる。交感神経を鎮めるには首を静かに後ろへ倒すだけでよい。グルグル回しはよくない。

## 【風邪薬は本当に病気を治すのか？ 炎症止めの薬を使うと病気になる】

炎症止め薬は体を冷やす。ウイルスと戦うのはリンパ球。リンパ球は体温38～39度位が最強に活躍する。38.5度くらいが薬を使うかどうかの目安。風邪などは、ある程度熱が下がり汗が出始めれば治癒に向かっている。生命が本来持っている「自然治癒力」を高め増強する「自然療法」が基本。薬は病気の症状を抑えるが、原因そのものを改善するのではない。「薬は最後の最後」と認識を変える。



## 【ホルモンバランスを整えると、病気にならない】

ホルモンのバランスは食べものでも崩れる。代表的なのは更年期障害。これは、食生活の悪さ、不健康なライフスタイル、ダメージ因子に対応できていない、環境汚染、薬頼みの生活等の結果だ。40歳以上の寝不足は、老化・病気を加速させる。エストロゲンとプロゲステロンとのバランスが大事。

## 【食事を変えると、薬のいらぬ体になる】

人間の体は、老化していくことで循環器や効率が低下して、組織へ運搬される栄養素と酵素が減少してしまう。これを防ぐには、食生活や栄養素、物事の考え方等に配慮することが大事。

何より食べ過ぎないこと。胃に空腹の時間を作る。コーヒーや紅茶などのカフェインは交感神経を活発にしてエネルギー不足になる。トランス脂肪酸が多いマーガリンやサラダ油、加工食品はなるべくとらない。豆や発酵食品をとり、塩分を控える。冷たい飲料水をとり過ぎない。病気にならない習慣を。意識的に休む、頑張り過ぎず甘えるゆとりを。首のエクササイズなどの運動もとり入れる。

## 【病気になるのも、治すのも自分】

体質と気質に合った治療が大切。投薬が体にいい病気、悪い病気がある。性格によってとるべき栄養素は違う。治療法も個人によって違う。症状が同じでも、原因が違えば解決できる有効な方法はまるで違う。普段の注意で体質は変わる。あまり堅く考えず、合わないものは注意して食べないようにする。体内には目に見えないエネルギーや電気が流れている。これが変調をきたしただけで体調を崩すことも多い。物質以外の呼吸法や意識の持っていく方、調整を加える施術で改善できることは十分ある。「薬に頼らない」という意識を持てば、寝たきりも減る。

著者の中村医師は、老人ホーム勤務14年の中でガン自然死60~70例を経験し、繁殖期を終えた年よりは「ガン死」が一番お勧めだとおっしゃいます。「あまり医療に依存し過ぎず、老いには寄り添い、病には連れ添うこと。死を考える『逝き方』は『「生き方」なのだ」と…。この本を読んで、おだやかに死んでいける、死ぬのは怖くない!と納得しました。要点のみご紹介します。



## 大往生したけりゃ医療とかかわるな 「自然死」のすすめ

中村仁一著・幻冬舎新書発行

### 【病気を治す中心は本人の自然治癒力】

80%は医者にかかる必要はない。かかった方がいいのは10%、かえって悪くなったのは10% 薬は治るのを遅らせると考えた方がいい。ウイルス風邪は、安静、保温、栄養、発熱の助けを借りて自分で治す。発熱は、敵の力を弱めて早く治そうとする身体の正常な反応。鼻汁や咳、嘔吐、下痢も同じ。ぐったりしている、生気が失せている、傾眠がちなどは重要な注意信号。

### 【救急車を呼ばない、乗らない】

年よりはどこか具合が悪いのが正常。年をとればこんなものと諦めることが必要。歳とって死んで行くのは当然。回復の見込みがある、生活の中味が改善する場合は医療の世話になってもよいが、家族の要望や事情で胃瘻や鼻チューブ、静脈栄養を続けている場合が多いのではないかと。「救急車に乗る」と言うことは「治療を受ける」という意思表示になる。大往生したい人にとってさらに辛いこと。傍にいて、何もせず、じっと見守るだけで十分。自分の死について考えると、生き方が変わる。「看取らせること」が年寄りの最後の務め。

### 【ガン検診、人間ドッグなど受けない。抗がん剤治療など一切の治療を受けない】

「ガン」で死ぬんじゃない、「ガン治療」で死ぬ。ガンになる最大の危険分子は加齢。毎日約5000個の細胞がガン化しているが免疫細胞が退治してくれているから助かっている。この仕組みが年齢とともに衰えるから、年寄りにガンが増えるのは当たり前。抗がん剤で治るのは、血液のガン、精巣ガン、子宮絨毛ガンなどごくわずか。痛くないガンは放置しておいて、自分の体とともに消滅させるのが患者にとって一番楽なこと。



### 【「自然死」のすすめ】

「老衰死」や「自然死」の実態は「餓死(飢餓・脱水)」。食べないから死ぬのではない、「死に時」が来たから食べないのだ。「飢餓」状態になると脳内にモルヒネ様物質が分泌され、いい気持ちになって夢うつつの幸せムードに満たされる。「脱水」は血液が濃く煮詰まって意識レベルが下がり、ぼんやりした状態になる。呼吸状態が悪くなると酸欠状態(炭酸ガスが体内にたまった状態)になってモルヒネ様物質が出る。炭酸ガス



には麻酔作用がある。いい気分で死んでいけるのに、点滴注射や酸素吸入、胃瘻や鼻チューブを行うことは、受け入れることができなくなった体にとって拷問そのものなのだ。目をつぶる瞬間、いろいろあったけど、そう悪い人生ではなかったと思え、親しい周囲との永遠の別れも感謝し、後悔することが少なくてすむ。穏やかに死んでいける。死が怖くなくなる。

元気なうちによく考え、実行し、周りに伝えておくことが大事。「老い」には寄り添ってこだわらず、「病」には妙にあらがわず、医療は限定利用を心がけることが大切。「自分の死を考える集い」を主宰し16年続いている(2012年時点)。この集いは少人数で始めたが、全国から声がかかり広がっている。

日本総合医学会の講演会「食が人を変える」が、東京・山野ホールで10月26日に開かれ参加しました。その中の山崎万里先生の講演内容の概要をご紹介します。短大の幼児教育科非勤務講師20年の山崎先生は、健康教育の現場で学生たちと「自分の命と向き合う授業—教材は自分の体と生活」に取り組んでおられます。



山崎万里（家庭栄養研究会）

## 人体観の転換について 短大での健康教育の現場から

### 【胎児期に最初でできる臓器は「腸」であり、「腸」が人体の中枢である】

人体観について、何を中枢、何を末端ととらえるかということですが、一般に「人体のどこが一番大事か？」と聞くと7割以上の方が「脳」または「心臓」が解答します。脳波が止まったら「脳死」、心臓が止まったら「死」というように生死を分かち臓器だと思うからです。しかし腸は腸内細菌（乳酸菌など）によって酵素（代謝酵素、消化酵素）を作る発酵工場であることが明確になり、酵素が全滅した時が「死」という見解も出てきます。胎児期に最初でできる臓器は「腸」です。三木成夫氏（解剖学者）は「腸が中枢で、脳は末端である。生命は末端から消滅し始める」ことを論証し、千島喜久夫氏の「腸造血説」もあります。「腸造血説」はノーベル賞に推薦されたくらいです。東洋医学は人体を総体として診て、生活環境との関連までとらえる、数千年におよぶ経験実績の積み重ねによる実学体系です。

### 【病気はすべて生活習慣病】

病院の治療現場では食物療法に対して無理解や批判があります。薬による対処療法で症状をおさえても身体の他の場所でアレルギー症状が出ます。小児科を中心に身体全体の関係に目を向け、衣食住全般の点検と改善に関わらざるを得なくなってきました。アトピー性皮膚炎が大食の子ほど治りにくいことや、宿便や腸粘膜のただれとアレルギー症発症との関係も理解の対象になってきました。

食生活指導を受けたアトピーの子を持つ親たちは、食生活を改善したことで「輸入農産物の自由化や食品添加物の野放しや農業つぶしの政治に目を向け、消費者運動に参加するようになった」「大気や水の汚染、原子力発電や地球環境を考えるようになった」「体の声、心の声まで聴こうとするようになった」など、いずれも主体に病気と向き合うようになっています。



### 【自分の命と向き合う授業—教材は自分の体と生活】

保育者を目指している学生たちとともに健康管理実習を続けています。20年間行ってきた私の「女性学・男性学」講座は、「自らの性と健康、心身の健康管理能力を高める」「人体観を改め、健康に生きる力とは何かを考える」を目標に行っています。授業は自分の生活点検のため3カ月の生活実態調査から始めます。各自の生活のクセや実態をつかみ、改善・実践目標をもち、健康管理を具体的に習慣化することです。

### 【体調がよくなり、生きる意欲や集中力が高まった】

授業によって学生たちが気づいたのは、『食べる』『出す』『寝る』を改善することによって体調がよくなり、生きる意欲や集中力が高まった」「就寝時間が遅いと排便が悪くなる」「お菓子を全く食べなくなった」「毎朝排便を確認し、体調が変わってきた」「体の変化が分かって自分を知ることの大切さが分かった」等の声が出てきています。また4月の最初の生活調査で「和食好き」は男子学生（64%）女子学生（58%）であるとの結果は意外でした。これは男子の腸が弱いのではなく、「感性が高い」「敏感」で、「腸の老化」ではなく「腸内細菌や腸内酵素の反応、腸の復元力の発揮」ではないかと考えています。こうした授業を通じて、価値観の転換は、人体観（自分の体を識ること）からではないかと仮説を立てています。

