

この紙面は山田健康センターのホームページ上でもご覧いただけます [山田健康センター](#) 🔍 検索



第141回の西式甲田療法勉強会は 6月9日(土)八尾文化会館で。13:00集合。

「4大原則-3 皮膚は末梢血行の要・柿茶作り」 ¥600 断食は赤汁断食 ¥400 希望者は事前申込が必要です。7月の第142回は7日(第一土曜)に変更されます。

## 症状が色々増えてきたようで...

まだ30代前半の若いWさんから症状がなかなか改善しないとの悲痛な声が電話の向こうから響く。先日も同じ訴えを拝聴した。「ひと月間真面目に食事療養に取り組んできた積りだが、激ヤセしてきて股関節の痛みが引かないし胃の不調も相変わらずの感じ。何時になったら良い方向が見えてくるのでしょうか？」不安感に毎日押しつぶされそうな雰囲気がありありと伝わってくる。

「前にも申したかと思いますが、24にして潰瘍性大腸炎などという大きな病気に罹ったという事実から考えて、積年の弊で相当体質も悪かったのでしょうかから、色々反応症状が吹き出ているのが現状でしょう。でも悪化が進んだと勘違いだけはしないで下さい。根こそぎ変化する全体療法であるがため、辛い症状を伴うことがありますのでねえ。」ひとしきりして、話題が変わり彼女はこれまでの身の上話を語り出した。聞いて驚いた。

## こころの傷が影を落とす

大要、家族のDVに耐え兼ね、相談員の勧めがあって、ある日突然行方をくらまし遠く離れた町に移り住んでいる身の上だった。居所がいつ知れるかどうかとびくびくしながら、ひっそり一人で暮らす日々だという。聞けば理不尽な根の深い懸案で同情に堪えない。こころの闇は相当深いようなので肉体へのダメージもさもありナン。

だが今、目先にある苦痛は体の不調だと訴える。ご当人は身体の問題だと考えて、胃の不快から物を食べることができず体力をロスしているくらいの認識だが、どうやら根が深い。ベースに過酷なストレスの記憶が在り、こころが満たされない暮らしの中だから、か

らだのいろんな症状回復に対し足を引っ張られ順調な経過を見ない。Wさん自身も薄々自覚していらっしゃる。長年の不安定な心理が神経回路を損ない、諸内臓間の連携不和、体液循環不全、関節骨格の歪みから感じる痛み...そんなしわ寄せを一身に受けた胃腸細胞の過剰炎症が顕在化したのだから、そう短時間で解決する代物ではなかろう。そうした背景を知れば、この一か月間悪戦苦闘しながらご本人としてはよく頑張っているほうだ。こころのケアも同時進行で、地道な受容、誘導が必要。その拳句に良くなっていくのは心・身同時だろう。この先もこころが折れそうになる場面が出てくるだろうが、粘り強く道を辿って行って欲しいものだ。

## INORI



社会問題が原因の被害者は厄介である。彼女のケースでは支えるべき家族という支柱を

失っている現状で、アゲインストの風雨にひとり立ち向かわねばならない。その悪影響を少しでも軽減させられるかが鍵だろう。

黒澤明監督の名画「赤ひげ」が思い出された。ご覧になった方も多いでしょう。劇中、二木てるみさんが演じる遊郭に働く下女がろくな食べ物も与えられずとうとう衰弱して高熱を出したところを赤ひげに助けられるくだり。不幸な身の上ゆえに周囲に猜疑心一杯の眼差しを向けたその人格が段々変わり始めたとき、震災に遭い「これは自分が幸せになれると思いがかった天罰だ」と自虐的に自殺未遂を起こすシーンがある。心が凍付くところまで希望を避けたいのかと思わされる。でも最後は他人に献身的に務めた。

## 器官別・ミニアドバイス 精神3

人体内に発生する意図を帯びた信号には相拮抗する両系統が備わっている。即ちゴーストとストップ。自律神経は交感神経と副交感神経の2系統ではっきりしている。肉体やこころの場面場面でどちらかが優勢に作動する。一方脳内ホルモンでも、オキシトシンという愛情ホルモンが出るシーンがあるかと思えばその惨出を止める抑制作用ホルモンも用意されている。また興奮を必要とする攻撃的場面ではアドレナリンがみられ、沈静化が要求される時にはノルアドレナリン、骨からカルシウムも動員される。巧みな仕組みが用意されている。ところで、もしそれらが適切に惨出しなかったら、或いはホルモン材料の蛋白質、カルシウムが不足していたらどうなるだろう？ 混乱を生じることとなる。一方、体液中に酸性腐敗物、糖や脂質が充満していることで信号がうまく伝わらないこともしばしば見られる。またあい拮抗する内分泌が必ずしも正常に機能していない人体が案外多い。従って、西式健康法を熱心に行い体内に予備の適当な蓄えを怠らず、また整備点検を欠かさない事が無用な精神状態の混乱を避ける条件となる。

**野良仕事のパンセ……**  
雨模様の天気が多くなるシーズンが来る。ひと雨降った後、しな垂れていた葉っぱが斜め上へと光を求める姿勢に変わる。現金なものである。もし下を向いたままの葉っぱがあれば、古葉でありやがて色を失い枯れ行く運命にある。自分の役目を果たしやがて主幹から剥落するのだ。「お疲れさん」と新葉から感謝の意を受けることなく株元に落ちて退場していく。見ている私も「終わった」と感じた。しかし違うのだ。まだ大事な仕事の最中なのだ。株元の土の湿り気を温存する為に矢面に立つて根や種芋を守っているのだ。そればかりか、その土中に住む菌類やミミズの餌となつてそれらの成長を間接的に助けているのだ。はたまた、やがてポロポロに分解されるに及んでは格好の有機質土壌改良材と名を替え、土を肥沃にするために身を挺して奮闘しているではないか……小さな一枚の葉っぱの献身的ミッションは、やがて元の株本体の成長に寄与することになる。これが自然の循環の真髄なのだろう。人間が肥料を蒔くのは余計なお世話かも？

### 日本総合医学会関西支部会・第29回研究講演会 迫る！

日時：7月8日(日)10:00~17:00 場所：朝日生命8Fホール 地下鉄御堂筋線「淀屋橋駅」12番出口すぐ  
テーマ：食事で治そう生活習慣病、自分で延ばそう健康寿命  
主な講演と発表：「弁当の日」世代を育てよう(竹下和男中学校校長) 腸内フローラと脳とこころの不調(芦刈伊世子医師) マカビ`ホリックと私の肺ガン克服記(小島秀樹弁護士) 食養を学んで健康家族になろう(山口康三医師) 健康むら21ネットの少食イベントの成果(山田修) その他会員の研究発表7題  
前売り券：¥2500円(2枚以上で¥500円割引) 当日¥3000  
問合せ：事務局・大杉 090-431-8486 [前売り券は山田健康センターにあります。](#)

### 当センター主催 第13,14期 西式甲田健康法勉強会・今後の予定

今期も、昼食に断食メニュー体験を併せて行ないます。1日断食を断行するきっかけになりますので、朝食抜きでどうぞ奮ってご参加下さい。講習会参加費1回600円・断食食400円(自由)事前申込必要。

	日 時	内 容	断 食・備 考
第141回	6月9日(土)13:00	4大則-3 肌は内を反映、柿茶作り	人参ジュース断食
第142回	7月14日(土)14:00	4大則-4 精神は統御可能?修了式	フルーツシャーベットの断食
第143回	9月8日(土)14:00	第14期開始 健康とは?西式概論	寒天断食

**地方発送のゆうパック運賃が5月1日発送分から値上がりしています。おまとめ注文がお勧め!**