

# 長年の足首痛、慢性扁桃腺痛、腎臓病を克服して

## 1) 自律神経失調症といわれて十数年

全身倦怠感、顔面及び四肢の浮腫、慢性扁桃腺痛、右足首関節痛などの痼疾に長年苦しみ、そのため幾度となく現代医学の医師の診察を受けてきました。しかし諸検査の結果異常が認められず、結局不定愁訴症候群、自律神経失調症等の病名でお茶を濁され、適切なる治療法も見出せないままズルズルと十数年間を半健康体の状態で過ごしていました。それでも大学在学中まではなんとかやってきましたが、社会に出て就職してからというもの是不規則な誤った生活（特に食生活）と仕事上の心身両面の及ぶストレスが重なったため症状が一層悪化し、ついに執務継続が困難となってしまいました。このような私の状態を見かねた友人の紹介で昭和54年秋、幸運にも甲田先生の診察を受ける機会を得ました。

診察の結果「甘いもの、夕食の過食により右足首が相当悪くなっており、それがのどに悪影響を及ぼし、そしてまた腎臓機能も障害を受けている」との納得できる的確な診断を受けました。このとき初めて長年苦しんできた私の病気に対する適確な治療法が見出せたのでした。甲田先生の指導下で腰を落ち着けて治そうと決意し、同年12月3日から入院しました。約40日間の入院中、玄米少食を基本として断食を8日間実行。併せて物療も足枠を嵌めた毛管運動や背腹運動、裸療法や温冷浴、硬い敷板と木枕で寝るなど西式甲田式健康法を真面目に行いました。その結果、あれほど頑固に続けてきた症状が消失し、勤務可能な状態にまで健康を回復しました。退院後も好調維持のため、1日2食の玄米青汁など約1000~1200kcalの少食生活に入りました。《朝・生野菜汁、昼・玄米飯200gと副食2品、夕・昼と同じ》

## 2) 悪戦苦闘の少食実行

さて帰宅してからの一ヶ月間は毎日が断食後に襲い来る猛烈な食欲との戦いでした。昼間は仕事がありまだよいのですが、夕食時になると餓鬼同然の口が卑しい人間に陥り、規定量の倍以上もドカ食いする何とも情けない日々が続きました。食に対する貪欲さ、我が身の意志の弱さをイヤというほど思い知らされたのでした。また、社会復帰とともに多忙な日があり入院中と同じように淡々と全てを行うことが出来ず、優先して少食、足枠毛管運動、足首へのイモ湿布、平床硬枕などに絞らざるを得ませんでした。出来ないと思えばそれが却ってストレスにもなりますし、第一自己の力量以上を望んでも長続きはしないことが解りました。特に、食事については過食による自己嫌悪で悶々とした「食養地

獄」がひと月ほど続き、体重が3kgも増加するに及んでとうとう一連の症状が再現してきたのです。「何のため断食までして頑張ってきたのか。断食後の少食を守れなければ元の木阿弥じゃないか。」必死で食欲を抑えてきたのですが、今思うとこれが相当な精神的ストレスになっていたのです。

ようやく二ヶ月目に食べ物への執着が薄らいで、かろうじて食事量を守れるようになり、気持ちの上でも安定してきました。身体的には少し倦怠感や脱力感が出てきましたが、この程度なら充分、動揺も無く過ごせました。三ヶ月目には少食が確立し、そのため入院効果を充分味わえるくらい快調となってきました。朝5時に起床、便通良く心身とも軽やかで、日々の仕事を能率よくこなしていけますし、前向きの姿勢で久しく毎日が充実しておりました。1週間に一日断食をやるほどに変わったのでした。色んな症状もほとんど消失していました。改めて、飽食時代の栄養学の誤りを思うとともに自分がいかに食べ過ぎていたかを反省させられました。「健康の決めては少食、少食に病なし」を再認識したことでした。もうこうなれば少食の習慣へ一直線……となるはずが！

### 3) 再びの失敗

人間とは強欲深く、本当に弱い者です。

調子が良くなればついつい欲が生じ、家庭でも仕事面でも頑張り過ぎ、食事にしてもゆるみを来たし、全力投球でやらねばと背伸びをしてしまうのでした。仕事が増え多忙な毎日へと変わるに従い、昼食も満足に摂れなくなっていました。どのみち少食がよいのだからと考え、夕食1食の1日1食主義とすることにしました。即ち帰宅してからの10時~11時という時間帯に1000kcalほどのまとめ食い、ドカ食いの状態で全く誤った1食主義です。不自然な自分の都合優先、力量以上のことはやはり長くは続きません。これくらいの加りながらも体重はぐんぐん増え、再度倦怠感や浮腫などの症状が現れてきたのです。少食ではあっても過食時と同じ結果に陥り、情けない思いから立て直すべく必死の覚悟で食べ方を工夫してみました。2食に戻し昼の弁当持参してみたり、夕食を軽い目にしたりと試みるものの、夜遅くに口寂しさから果物やパンをつい食べてしまう悪癖はなかなか改まりません。結果として決めた量をオーバーしてしまいます。このようなことでは少食の習慣化確立には程遠く、歯を食いしばって無理に無理を重ねているだけなのです。ただ、自分の病気の機序はよく分からせてもらいました。つまり、夕食の過食 足首の故障(むくみ、鈍痛)のどの炎症 腎臓部背痛 倦怠感亢進へと進む因果関係は体験させられたわけです。その出だしは貪欲、「心の宿便」に端を発します。そして逆に少食が上手くいく時には心身爽快で、ひとの倍以上働けて活力が生じてくるのです。やはり、現代栄養学の常識とされる1日栄養所要量 2000~2500kcal、基礎代謝量

1200~1400kcal が誤りであることを確信せざるを得ません。

心の宿便をそのままにして形だけの養生法はやがてほころび始め、過労や生活リズムの不規則が重なって流行性感冒を罹患し、それが元の嗅覚麻痺に陥ったり耐え難い倦怠感が現れたり健康悪化は顕著になってきました。もう執務どころではなくなってきました、ここはもう一度 2 食の少食生活を確立せねばと考え、遂に甲田医院に再入院となりました。

#### 4) 少食観、人生観の変革

2 度目の入院中、やはり同じく玄米少食をベースに西式体操も含め、断食 10 日間を 2 度行いました。健康を回復できたのは勿論ですが、このとき自己の内面に大きな変化があったことが大収穫でした。ひとつには少食観。

人間が必要とする食事量とは別に、美味しいものを腹一杯食べたいという欲望、貪欲さ、これら両者のギャップに悩み精神的葛藤が生じてくるわけです。少食による健康長寿がいかにか科学的に証明され約束されようとも、貪欲とも言うべき食欲がこれを素直に受け入れることが出来ないのです。この問題を根本的に解決するにはどうすればいいか、悪戦苦闘の少食の日々を送りながらずっと考え悩んできました。そしてどうやらその解決には「医学と宗教の一本化の道」しかないように思えてきたのでした。即ち、医学的に少食の生活が健康を約束し、一方宗教的には他の生物を憐れむ真の平等思想の具現であるというカラクリが分かり得たように思います。徹底したいのちの平等思想に立脚してこそ殺生(食べる行為)を最小限に慎み、そこに少食生活が具体化してくるのでしょう。つまり慈悲の心、愛の行為、他を思いやる心が実は自分の健康法になっているところに少食健康法の真髓があるわけです。

二つには人生観。

反省すべきことですが、それまで私は自己中心的な 1 = 1 式の近視眼的合理主義、幸福追求主義に基づく人生観に固執していました。ここが自分の場合、病気の根本原因だったようです。少食、断食を通して学んだことは 1 = 0 式の考え方を導入すること。自己を空しくする精神、布施の行という観点の重要性を認識し「自分の体は自分のものであって自分のものではない」と反省することです。「何のために健康体になるのか、社会の幸福実現を目指して天与の役割を全うせねばならないのではないか、仕事を通じて使命を果たすのが今生での目的」そういう人生観をいつも忘れずに生きたいものだと思わされました。今私の目の前には、豊かな食生活を享受し、金で欲望を満たす暮らし、自己中心的でひとのこころを踏みにじることを合理化する風潮の子どもたちがいっぱい居る。その結果身体とこころを蝕まれて苦しみや哀しみを秘めた子供たちがいっぱい居る。養護教諭ながら闘病を経験してきた私に課された使命とは、誤った現代

栄養学の常識と合理的に過ぎる生き方の落とし穴を正していくことに違いない。身体とところの垢（宿便）を落とすべく先ずは自己の力量に則した少食生活の確立を目指して歩んでいこうと心に決めました。

## 5 ) 後日談

食生活というのは家族であっても一人一人が希望するものは違います。私の場合ですが否応無しに主人にも合わせてもらいました。時々是我慢の限界を超えて主人は好きにしていることもありましたが、年月とともに玄米菜食に落ちていきました。また、息子が EB ウィルスに感染して「慢性疲労症候群」という病にかかったときにも不動心を持って少食や健康体操などを完遂し、克服することができました。また、私が妊娠したときは、自分の健康度が胎児の体を左右するのですから、1400~1600kcal の食事、足杵毛管運動、イモ湿布、合掌合蹠運動などをきっちりと守りました。出産に際しても裸体放置、48 時間無授乳など西式自然分娩を断行しました。詳しくはまたの機会にでも。すこやかな子どもを授かったのも、この健康法のお蔭と喜んでおります。

30 年余経った今では足杵なしでの毛管運動で充分、あまり故障を感じません。食事も 1600kcal の少食を基本に継続していますが、今はお付き合いや給食など頑なに拒否しているわけではありません。食べ過ぎたら直後にポイントを押さえて自在に調節していますから、調子を崩すことは殆どありません。でないと、周囲との調和を壊していきますから、却って理解を得にくくなります。やはり、私が変わっていく事をご覧いただくのが普及につながるからです。押付けがましく言うより、ご本人の気づきと自覚を呼び起こすことでしか長く行なって貰えませんものね。