

2011年
6月号

センター日記

発行：山田健康センター
大阪府八尾市桜ヶ丘2-76(072-997-6177)

この度の大地震で被災された方には衷心お見舞い申し上げます。 HP [山田健康センター](#) ← [検索](#)



第64回の西式甲田療法勉強会は6月18日(土)14:00(断食希望者は30分前に集合)第3土曜です。山田健康センターで「皮膚の弱化は大問題」
¥500。 今月の断食は「赤汁断食」¥400です。共に直前の事前申込制

糖尿予備軍といわれて

「会社の健診で中性脂肪や血糖値が高いといわれたのがおととしの初めでした。」その後ウォーキングを始めたり、食事に気をつけたりするようにはなったのだが少し良かったもののまたぶりかえしの繰り返しでちが明かない。学生時代はスポーツマンのがっちりした体型で大食漢だったとか。「大食いをされてきたのですね。」「まあ。しかし今は若い時のようではなく品行方正です。先週からは二食にしています。」「まだ多いのかもしれないねえ。お勧めは、甲田医院での似た立場の方が実施していたメニューで、青泥2杯を朝夕、玄米ごはんを主食におかずを豆腐1/2、そこへ絹こし胡麻10gや昆布粉を添え、スピレンを10T.....」聞いていた彼は苦笑の表情に変わってきた。「それならまだ食べ過ぎているようだ。」よくあるパターンである。総論で少食と聞いても各論で医者が推奨する1600Kcalを想像しがたいのである。

話が違う？

「あの、昼は会社の食堂でこれはいいというのは何でしょうか。うどんやそばくらいなら...」「長く継続をお考えなら、主食は玄米のほうが栄養バランスとりやすいのですが...まあ時にはということで...」「そのうどんですが天ぷらはだめでしょうか？蛋白質補給でチリメンとおろし大根とかカレイの煮付けくらいはいいでしょうか。お漬物はいけませんか？」と矢継ぎ早。「そりゃー話が違うでしょう！」私はバランス良い少食養生法を提示するつもりでいたのであり、禁止命令が目的では無いのです。情けないというお気持ちは察するが、ご本人の受け止め方を問題にしたいのである。病気がイヤなら食べたらずダメ、とか今まで以上の運動をせねバナラナイとか押し付けられた感覚でいる以上、長続きしにくい。その現実以上に、病気が開放されたらあれをシタイとか生まれ変わったらこうアリタイと夢を希望を想い、語って欲しいのである。そしてそれを継続して欲しいのである。漬物やうどんを語るより。それに漬物やうどんが畑で生きていた姿をイメージできないのだろう。

祈り

元はといえば大地に海洋に河川に大気中に、多分過酷であつただろう自然環境下でのちを全うすべく一生懸命に生き抜いてきた存在であり、強靱な生命力の持ち主であつたと思う。その陰で自然淘汰された個体がどれほどに上るのは計り知れない。少々家庭菜園をかじっている私からみたら、特に植物生命体はそれに依存するか弱い人間とは違い、自立性の点でたいした存在だと感じさせられる。たくましさや認識させられる。地球65億年の歴史上、福島どころではないもっと大量の放射線下でもそれを逆手にとって生きる糧にまで変えて生き延びた遠い祖先のDNAを受け継いでいる兵だつて居るはずだ。そのいのちに寄生して生きている立場を忘れてしまいか？いや人間だつていざとなればしたたかに生きられそうに思う。ただ、自分の命の営みを信じられず、あるいは感動や喜びといった精神上的栄養が貧弱になっていないだろうか？食べものと姿を変えた動植物が自然界で生きている様子をもっと想像し、学ぶべきだろう。学校給食の場でもっと教えて欲しい。

5月の勉強会は足脚の故障を軽視する医療の盲点を学習しました。

足の故障と言えば外反母指とか水虫、捻挫が一般的に思い浮かぶ。さらに骨格構造上のX脚O脚、膝痛、腰痛や脚静脈瘤が知られるところ。物知りの御仁なら背骨のゆがみや頭の症状にも思い至るだろう。ところが足の不揃い、循環不全が思わぬ波紋を呼ぶのである。慢性的な症状たとえば扁桃腺炎、腎炎、偏頭痛、虫歯、不妊症など関連を想像し難い病兆と関わると知れば心穏やかではない。第一、医者でさえその素因に気付かないか医学見地から見落としがあり、指導できないから問題である。ここに慢性疲労症候群という難病がある。治療にはEBウイルスとの戦いを問題にすることが多いようだが余り成果が上っていないようにお見受けする。結論から言ってしまうと栄養異常、疲労などから端を発した「炎症」が緩和されないが為に細菌、ウイルスからの防御機能が甘くなっているからだ。それほど足の炎症はごくごく普通に生じるのだがそれをリセットすることの重要性を軽視しているととんでもない落とし穴が待っているのである。総称すれば「微熱症候群」とでも言おうか、歯周病、不妊症、腎炎なども誘発しやすいのである。早い話、小学生が甘いおやつやジュースを携えて徒歩遠足とかスポーツをすると翌日風邪を引いて休む子が多くなる。ミネラル、ビタミンバランスを崩しやすい状況なのだ。逆を返せば、よく風邪を引く人は足に炎症があり、対策を行っていないといえる。人間の場合足のケアは重要なのだ。

日本総合医学会・第24回関西大会(研究講演)が開催さる!

日時: 2011年7月3日(日) 10:00~17:00

場所: 大阪リバーサイドホテル 6F大ホール (JR環状線「桜ノ宮」駅西口歩3分)

講演: 「健康長寿を目指す」 渡辺 昌 医博、「ガンを克服するために」 酒向 猛 医博

「学校給食と食育最前線」 吉原ひろこ 食養研究家、「小児医がんと語る」真弓 定夫 医師
研究発表: 「シコリを解けば痛みが消える」大杉幸毅、「歯周病治療と生活改善 11 か条」福田真一
癒しのミニコンサート: MIDORI (小田垣 緑)

大討論会: 日本再生への道 どうすれば健康社会実現するか

パネラー: 吉原ひろこ、真弓定夫、酒向猛、渡辺昌、福田真一の各先生 コーディ: 大杉幸毅

入場料: 前売・当日 2500・3000円 **前売券は当店にもあります。**

問合せ: 事務局 06-6846-2256 (大杉) Fax 06-6846-2296

映画「不食の時代」がDVDで新発売。 ¥3465 カラー84分 当店で販売中!



今期 22 年度西式甲田健康法勉強会の今後の予定 (4月から第3土曜に変更)

今期は、昼食に断食メニュー体験の会を併せて行なっています。1日断食を断行するきっかけになりますのでどうぞ奮ってご参加下さい。希望者は申出てください。ただし状況によっては中止勧告、お断りすることもあります。ご了承いただきます。参加費毎回 500 円 (断食食は追加 400 円)

	日 時	内 容	断 食 ・ 備 考
第 65 回	6 月 18 日(土) 14:00	皮膚の弱화가盲点	ニンジン汁断食
第 65 回	7 月 16 日(土) 14:00	中庸が精神安定の鍵	フルーツシャット断食