

胃ガンを乗り越えて

明石市在住 Mさん 60代女性

「身の回りを整理して入院しなさい」甲田先生の厳命です。ただ事でないと感じた私は言われるまま甲田医院に入院したのです。ここでの生活は食事療法や大気浴療法（裸療法）1日10回、西式運動、温冷浴、40分合掌行など毎日真剣に忙しいスケジュールをこなしながら過ごしました。でも、やはり様子が違う。「一度大きな病院で検査してきなさい」と言われてしまいました。後悔先に立たず！それまでのことが走馬灯のように去来しました。平成8年8月のことでした.....

思い返せばはじめて甲田先生とお出会いは今から27年前の昭和60年。

働き盛りだった私は三人目の出産に臨んで、病院での陣痛促進剤が過剰投与だったのかその副作用が原因で輸血をしました。1ヶ月後微熱や倦怠感に悩むこととなったのです。当時非A非Bウイルス性肝炎、今でいうC型肝炎です。生まれて一度も病気がした事などなく、肝臓病という病気があることすら知らなかった私にとって、3年間の現代医療の治療は心身共にどん底に落ち込ませるものでした。入退院のくり返しは家族をバラバラにし30歳代前半だった私はあまりにも寂しく涙する日々を過ごしていました。そんな時知人が持ってきて下さった甲田光雄先生の著書「現代医学の盲点をつく」を読み、納得！感激！この本がその後の私の救い主となったのです。早速、電話予約をして診察していただくまでの間1ヶ月間は本の内容を参考にしながら玄米ごはんを炊いたりミキサーを買って青汁を作ったりと試してみました。すると元来便秘症だったのが治り少しずつ体調が良くなるのが分かったのです。

待ちに待った11月26日初診。その当時私は体重66kg身長165cmでした。先生からの処方箋は薬がなくて、少食（青汁1合朝夕2回、玄米クリームと豆腐1/2丁昼と夜2回）西式健康法の運動や裸療法、温冷浴など生活習慣の改善がすべてでした。長女がつき合ってくれて一緒に裸療法をしたのを懐かしく思い出します。風呂場を改造し水風呂も作り、先生の指示通り真面目にやりました。

当初は一度、途中でメニエール症になり目がまわり歩けなくなりましたが、症状が好転反応だと教わり先生の電話指示通りに玄米クリームだけを続けるとすぐ治りました。その後は、みるみる体調が良くなりそれまでの私とは別人のように元気になっていきました。便秘は勿論冷え性も改善、不眠症もなおったのです。これなら肝臓病のほうも期待大です。それまでは余り気にも留めて無かったのですが、生来、胃腸が強く大食漢の私だったので何でもよく食べ刺身、肉、饅頭など甘い物大好き人間でした。ところが結婚後は特に肉や牛乳チーズ

など動物性蛋白質を多量に摂取していたせいか疲れやすく精神的にも臆病でとり越し苦労多く便秘、不眠、冷え性が続いていたのでした。

現代医学の治療を真面目に受け毎日点滴や投薬、漢方薬を飲み続けた3年間でしたが全然良くならなかつた肝機能の数値が甲田療法に乗り換えてから正常値まで下がった時の嬉しさは言葉ではいい尽くせないものでした。うれしくて嬉しくて……。それから健康維持にと甲田先生のいわれる通り実行しました。4月からは生菜食研究会にも参加、5月から生菜食45日を実行しました。真面目にやったせいか身体が寒くてふるえましたがお肌はすべすべ声もすみきってすごく気持ちの良い45日でした。65kgあった体重が55kgに落ちて血色も良くなり身体も軽く全く別人になったようでした。

元気をとり戻した私は家庭の事情で仕事を探していたある日、食の勉強会に参加しました、隣に座っていた人から「食物だけでなく肌につける化粧品も安全なものでないと肝機には良くないのよ」といわれ安全な肌生品をすすめられ、その縁で肌生品の販売員となり全国各地をとびまわるようになりました。知人をたよりに肌生品の紹介をかねて元気になった私をみていただきました。長い間わずらっていた私を心配してくださっていた友達が元気な私をみてとても喜んでくれました。また経験談を聞かせて欲しいとの要望からあちらこちらに飛び回り、食事療法の講演をしたり西式健康法の体操の指導をしたりと北は北海道から南は沖縄と忙しくいろいろなところへ飛びまわりました。一度は遠くハワイまでよばれて少食合宿を実施しました。

はじめは玄米おにぎりを持ち歩き冷凍青汁も作っていましたが忙しさの中で次第に裸療法や食事療法が出来なくなり、玄米が白米に変わり外食も多くなるなど生活が不規則になっていったのでした。丁度そんな時にあの大震災が！平成7年1月17日でした。その後のどさくさの中、いろんな事が起きました。人に騙されてお金を失ったり、仕事上のストレスが大きくなったり、家族間の亀裂から夫と別居をし、娘は離婚、息子が大学入学への巣立ちと一身上での大きな変化が次々と持ち上がり、すっかり体調が悪くなっていったのでした。

冒頭でも書きましたとおり、大病院で精密検査を受けた結果、胃ガンとわかったのです。ステージは4。とにかく手術を！……平成8年9月26日、胃と胆のうを全摘。近くのリンパ節も摘除の大手術。担当医からは「残された命はよくもって2年~3年でしょう」とはっきりいわれました。ショックで、夜になるとベッドの中で涙が出て止まりませんでした。心を整理しようと子供達に遺書を何通も書きました。それでも今からは闘病生活が待っているのです。私の信条として自然療法にこだわりつづけました。医者の方針である抗がん剤治療は拒否し、入院中に出された経口薬は一服も飲みませんでした。また入院暮らし

にあっても裸療法を行い、玄米クリームを食べ生野菜ジュースを差入れてもらい病院食は一切食べませんでした。こうして術後の回復食に苦労しながらも骨皮筋子になり 48kg にまで落ちたのでした。

漸く一段落した 11 月にまた甲田医院へ転院させていただきました。戻ってきた私は甲田先生から「泣いても笑っても同じ一生どうせ生きるなら笑って生きなさい」と言われ「自分の為に癌と仲良くする会の会長になりなさい」ともいわれました。毎月甲田医院で開かれた「癌と仲良くする会」では全国から癌患者が集まり体験談をしたり先生の講演会があったりと交流を深めていきました。入院中のノルマは厳しくて、冷たい水とお湯の交互浴（温冷浴）毎日窓を開けてやる 30 分の裸療法 1 日 11 回はきつかったです。冬に向けての入院でしたので寒さは本当にやせた骨身にこたえました。同室の乳癌患者の方のお蔭で一緒に毎朝 4 時から窓を開けさせてもらえ、裸療法をやる事が出来たのには感謝しております。食事当初は 30g の玄米クリームを食べるのがやっとでしたが 40g、50g と食べられるようになり、時々突発するダンピング症状にところが落ち込みながらも又はいあがり、先生からは「食べ方が悪い少しずつ何回にも分けて食べなさい」と指摘され必死の思いで回復食を乗り越えました。皆が心配してくれていた体重も 48kg ~ 53kg となり、胃が無くなったものの疲れず、血色も良くなり肌つやも良くなりパツと見には元気そのものでした。今考えても甲田先生の緻密な計算の回復食のお蔭だとつくづく感謝します。入院中甲田医院の器械室でみんなとやった 40 分合掌行、金魚運動や毛管運動..... ノルマ達成の為つらかった事もありますが入院仲間と過ごした日々はとても懐かしい思い出となりました。いろんな事がありましたが先生のお蔭で翌年春には退院ができました。その延長で自宅療養で挫折そうになりながらも 3 年間は軌道修正しながら何とかやりつづけました。その間子供達はそれぞれの道に進み私一人の生活へと変わっていきました。やがて仕事も本格的に再開、順調で寝込むこともなく元気に過ごしていたある日のこと、以前手術受けた病院から突然の電話が。手術の後一度も外来で伺ってなかったので心配して電話下さったのでしょうか。私は「いろいろお世話になりましたが元気で生きておりますよ」と明るく報告とお礼を申し上げました。でも正直なところ、あのままあそこで抗がん治療をはじめたら今頃どうなっていただろうと考えさせられ、正解のコースを歩んできてつくづく甲田先生に感謝の気持ちでいっぱいになりました。

元来美味しいもの大好き人間ですから食べ物へのこだわりは今も続いています。基本は甲田先生からの処方箋通りの食事内容でやっております。しかし時々、食べ過ぎては反省し、それでもすぐに半日断食や一日断食をして調整する要領を身体で覚えてきました。こうして食生活は今でも毎日朝夕 2 回の青汁、主食に玄米ごはん、副食は豆腐、煮魚、少々の野菜、豆類、芋類を基本にスピ

ルリナ、玄米酵素などの補助食品も取り入れてやっております。こうして少食の正しさを享受してきたお蔭でそれ以降は健康面では不自由なく過ごしてきました。すっかり元の様に元気になってきたと思っていたところ、油断がありました。一昨年にストレスと食べ過ぎからヘルペスに見舞われ緊急入院しました。病気するのは悪い生活習慣（田舎育ちの大食い）から、まだ染み付いたアカを取り切っていなかったと反省しまたまた先生の教え通りに軌道修正したものでした。それでもすぐに回復して、それからは60歳を過ぎたおばさんですが、好きな歌（シャンソンやカンツォーネ）を歌ったり社交ダンスを習ったり。

また最近お店を開きまして、朝から夜中まで健康を願う人の為に毎日玄米を炊き玄米ごはんや玄米クリームを主食にしたヘルシー定食や野菜ジュース、人参ジュースなども提供しております。「食が変われば運命も変わります」からね。自分の苦い体験を活かして、病気にならないように、また病気になった同じ苦しみの人へ何かのお役に立てばいいと思い始めたのです。自然食品の店、自然医食フードコンサルタント、西式一級司教の資格を活かしながら、大きく健康の輪を広げるお手伝いをさせていただいております。

お近くにお越しの節はぜひ玄米ヘルシー定食を食べにお越し下さい。そして甲田療法やら色々な体験例など楽しくお喋りいたしましょう。

「キッチン エム」

〒673-0885 兵庫県明石市桜町 12-21 明石観光ビル1F)

TEL 078-918-6606