

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76回の西式甲田療法勉強会は今年度最終回。7月14日(土)14:00第2土曜。山田健康センターで「神経、ホルモン、精神」¥500 断食はフルーツシヤベット断食(¥400)希望者は30分前に集合。いずれも事前申込制。

迷える老羊

ご自分の現病歴を少し不自由な口調で話してくれた。声が小さい。そりゃそうだろう、100万人に2,3人という確率の難病(特定疾患)で今の医療では治療法が確立されていないと知ればそれだけでも絶望感に涙が止まらないのに、月日とともに病勢が進行していく事実不安感にさいなまれるのは当然だから。私が何故...という答えの出ない焦燥感が頭の中を支配する。またご家族の方々だって思いは同じ。解決の手がかりがきっと見つかると思っても、表情は正直な内側を見せる。40年前を思い出す。かつて私の父もそうだったし、家族みんなから笑顔が消える。本人としては人生の終わりを意識してやり残しが無いように色々考え、一方家族は亡くなった後の計画を意識してはそんな自分が無慈悲な人間と呵責の念を抱く。

負け羊根性

暗い中にあるは一縷の希望があればとても救われた気分になる。一瞬笑いが戻るもの。もし主治医が「こうしてみたらひょっとして良くなるかも」と一言発してくれたらどんなにか元気が出るだろう。が一方、治るような錯覚を与えるほうが罪作り、そうならなかった時に訴訟沙汰になるかもなどと考えて医者だって萎縮する。最悪のケースを告げて置くほうが無難なものもよくわかる。医師と患者の関係。医療をサービス業と割り切る患者、保身を優先しヒューマニズムを失っていく医療。はて、いつからこうなったのだろうか? そう考えれば私や家族は**ありがたい**体験をしたことになるのだろう。だって甲田医師の初診の時「宿便を出せば治りますよ」とあっさりご託宣頂いたのだから...。たとえそれが診察時のテだったとしても思わず落涙させるくらい良く効く薬であったのは事実。直感力と度胸が要ることだ。それほどの激励を受けながらも半信半疑のひとが多かったように記憶する。以後の道程が険しいからと自信を失わせるマイナス思考が邪魔するからだ。どこまでも素直になれない病人心理が一步を踏み出させない。食養生ごときのレベルの話か? ウサンクサイまやかに誤魔化されているのかもしれない。そんなことより、ひょっとしてどこかに魔法の薬があり、丹念に探せば見つけれられるのではないだろうか? 「合理化」を決め込む人が多いのが実際のところであろう。一般的に若年層の患者のほうがすがりたいたい気持を素直に現せて、結果的に治りやすい。

祈り

似通った事例を紹介し心の負担を軽減できたらと普請。医師でない身ふがない話かもしれないが仕方がない。それによってご本人やご家族が勇気と結束を現してくれたらと願うのみ。...そして気持ちを探りながら本論へ。「さてこの先何ヶ月頑張ればまた好きなものを腹一杯食べられるようになるのだろうか?」そんな想いがお顔に描いてある。「病気の根が切れて治ればまた食べられますよ。」と慰めても諦めきれないご様子。「いやむしろ、生菜食が美味しいものですからやみ付きになるやもしれませんし1年もすれば心境だって変わるやもしれません。」いつの間にか、いつ治るのかということよりいつ好きなものを再開できるのかという風に本筋がずれて行く。「治れば行きたい所へ行けて、したいことをやれます。失うものばかりじゃなく得るものも大きいでしょう。」.....扉の外へ見送って「どうぞおだいじに。充分悩んで下さい。その拳句にできればこの道に第一歩を刻んで下さい」その後姿には希望と不安が交錯する。

6月の会は「軽視されがちな皮膚機能」を学習しました。

6月は皮膚に関する理論編。昨今の住生活事情では機密性ある住環境になり、文化生活では冷暖房機器は当たり前。が、その快適さに慣れ過ぎると外の大気の変化に鈍感になっている身には調節が大変。また人口過密がもたらす人込み環境の劣悪さは時として「鳥肌が立つ」くらいのこと。それはさておき、皮膚という箇所は外部と内部の接触面であり、海水を淡水にする透過膜のように機能する部分である。不要なものを排出し、必要なものを内部に取り込み、危険なものの侵入を阻止する。何を吸収し何を排出するかは箇所により専門性を持つ。消化管内(外部)腸粘膜は口から侵入してきた食物の栄養素や水分を吸収する。気管支粘膜は鼻や口から取り込んだ空気から酸素を吸収し、内部のCO₂を放出。膀胱は腎臓で作られたオシッコを放出。眼窩、鼻からは目やに鼻くそ。口腔粘膜からは唾液、胃粘膜は胃液...多様に出したり入れたり。そして外皮からは汗、脂分を出し体温調節したり、温度や圧力を敏感に感知し中枢へ情報を送るセンサー機能を果たしたり、体表面の血流量を加減する。

こうしてみると皮膚(外皮、内皮)は実に多様性に富んだ機能を有し、かつどれも生命維持活動に無くてはならない役割を果たしている。ところが、その働きの良不良を調べる検査方法が確立されていないようだ。多分多種すぎることで、病変や炎症でも無い限り決定的病因に認知されていないのだろう。つまり皮膚は細胞代謝が旺盛入れ替わりが激しいのがアダとなって「脇役」として軽視される傾向にあるのだ。しかしながら病気の予兆をいち早く現してくるのが皮膚である。日焼け、胸焼け、血尿血便、アクチ、気管支炎症、目の充血など自覚症状や他覚症状として自分でも認知できるのである。つまり早期に異常を現してくるのだから、自分で早期治療を始めないといけないのである。皮膚の弱りをどう判断、対処するかそして皮膚上に共生する細菌群を望ましい在り様にするために、血液検査の結果を待つまでもなく、自分で裸療法や運動、少食断食にと舵を切るのが自立的健康法であろう。

健康センター・夏期休暇のお知らせ 24年8月11日(土)~16日(木)

発送業務もお休みになります。ご注意ください。

「土と健康」友の会講演会 7月29日(日)13:30~17:00 ドーンセンター5F大会議室
難儀な時代をいかに生きるか---講師:大内信一「福島の実況と有機農業農家の真実の叫び」
槌田劭「原発事故といかに向き合うか」佐藤喜作 日本有機農業研究会相談役のメッセージ
いのちを大切に明日への一歩とは。参加費:1000円 申込先:小林美喜子 TEL 072-841-0207

今期の西式甲田健康法勉強会の今後の予定 (毎月原則 第2土曜)



今期も、昼食に断食メニュー体験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、朝食抜きでどうぞ奮ってご参加下さい。希望者は必ず事前に申出てください。ただし状況によっては中止勧告、お断りすることがあります。ご了承下さい。参加費毎回500円(断食食は追加400円)

| | 日 時 | 内 容 | 断 食 ・ 備 考 |
|------|-----------------|----------------|------------|
| 第76回 | 7月14日(土) 14:00 | ホルモン、神経 精神を考える | 果実シャーベット断食 |
| 第77回 | 9月8日(土) 14:00 | 24年度開始、健康法の基本 | 寒天断食 |
| 第78回 | 10月13日(土) 14:00 | 西式体操、平床、硬枕 | すまし汁断食 |