

K.N.さん (S.45 生れ 女 和歌山県在住 日光性皮膚炎〔紫外線アレルギー〕)

＜前回分ニュースでは、2003 年に甲田先生から「体重 40kg にまで回復したら断食法で攻めに
転じよう」との見通しを提示頂いていたのでしたねえ。それで順調に運びましたか？＞

いいえとんでもないことが次々に。2004 年は今から振り返ればまだ順調だったと言えました。とはい
え、29kg から亀の歩のように遅々としたものですが徐々に回復してきて 33kg くらいになっていました。
その間細かったですが風邪を引くことも無く、アレルギーの症状も軽く推移していました。

前にも申しましたが元々私、軽い花粉症があり、アレルギー体質がありました。小柄な身体(151cm、
44kg)ながら大食いで、晩ご飯は 4 杯に肉がないと機嫌が悪いしパンなら 1 斤、バターをたっぷりつけ
て丸々食べていました。それがたたって高校時代に日光性皮膚炎が顕在化し救急車で運ばれる一大事な
なったのです。そして、20 代の OL 時代は節制するどころか食生活はじめ勤務のストレス、人間関係の
悩み、通勤の過重負担など身体を壊すような暮らしぶりを 10 年間続けたためにすっかり体質を悪化さ
せてしまいました。紫外線や暖房の暖気には特別過敏に成り、一旦皮膚が赤くはれ上がりましたら 1 週
間は収まりません。ちょうど皆さんが夏に日焼けしたら痕が火ぶくれした時に熱く感じるでしょうが、
その状態がほぼ毎日続くようなものです。他にも倦怠感、便秘症、冷え症やかぜひきなどが執拗でした。
皮膚の赤味は特に顔でしたから、化粧は出来ませんし人前に出られないわけでウツウツと屋内中心の生
活にならざるを得ないのです。そんな訳で何とか薬物に依らない治し方としてこの甲田療法に賭けてみ
たかったのです。だから断食が出来る 40kg になるのが千秋の思いでした。

それなのに途中でむかでに刺されて腕がパンパンに腫れ上がった状態が半年間一向に治らず不本意
な病院治療を余儀なくされ、風呂にも入れず、そこからストレスに見舞われ予定が大幅に狂ってしまう
という事件が起りました。そうこうして 1 年半後の 2005 年の夏に漸く 40kg になりました。そこで甲
田先生とご相談の上、10 日に一度のペースで念願のすまし汁断食を 1 日始めることとなりました。断
食以外の日はいつもの玄米クリーム食で回復を計るというものです。

＜おまたせ、さあやっと本格治療を開始ですね？＞

不安や期待が入り混じった心地で生まれて初めての断食です。午前中は何
ともなく過ごせましたが夕方には空腹感とともにガクリ脱力しまして、へ
口へ口になりながらやっと長い一日が終わりました。これを続けられるかと
心配もしましたが、幸い回を重ねるうちに身体も慣れてきたのかラクにこなせていけるようになりました。
断食で体重は約 1kg くらいの減り方をしましたが、9 日間の食事で大体元に戻るので安心して次に
臨めました。こうして 1 年間 35 回の断食をこなした結果、どうしても 38kg にまでしか回復しなかつ
たので、40kg になるまでここで一旦中断することになりました。私としては一気に前進したかったの
ですが、身体への負担をみると止むを得ません。2kg の体重増を楽しみに待つこととしました。症状は
小康状態だったと言えましょう。ところがまたまたハプニング。この 2kg の戻りに 3 年間を要すること



になろうとはそのときには思っても見ませんでした。

<エッ、またもや事件が起きたのですか？>

ええ。今度はアレルギーとは違い腰の違和感を秋頃を感じ始め、段々痛みに変わりひどくなる一方でした。普通の病院にはなるべくお世話になりたくないので我慢していましたら、10月には杖にすがってでないと動きづらくなり、11月にはとうとう立ち歩けなくなったのです。そして12月には遂にトイレ移動が思うままにならず、介護用のオムツのお世話になる破目に陥りました。この不調により、体重を増やすどころか逆に2kg落としてしまったのです。こんな様子に家族がたまらず「せめて病院の検査くらいは受けて！」と迫られるものですから、従うことにしました。検査の結果、心配していた婦人科疾患や腰椎異常などは見られませんでした。ところが痩せ細った身体を見られ、血液状態の蛋白やカルシウム、鉄など異常低値だからと栄養改善を求められました。「それみたことか」と母や夫。少食療法をしている最中の不可避な現象だと頭で認識してはいるものの、これまで散々迷惑かけてきた家族の心境もよく分かる。返す言葉も見当たらない。暗い未来像が頭を過ぎり、寝付けない日も一度や二度ではなくて自暴自棄に。そうした私に医者は精神科を紹介する始末でした……。「同じ相談をかけるなら甲田先生に！」そんな思いから久し振りに甲田先生にお会いしますと、「一時の逆境にそんなにフラフラしてたらアカン！どんな症状が現れても強い気持で石にかじりついて死ぬ気でやり通さんと治らへんデ！それがいやならもうここへ来んでよろしい！」いつにない厳しい口調に圧倒され、「はい、しっかりやりますからどうぞ続けさせてください」もとよりこの自然療法から離れたくなかった私の心がこれによりハッキリ決まったことはいうまでもありませんでした。帰宅の車中で何度もそのやりとりが頭に浮かび、今の中だるみしていた自分の不明を恥じるとともに、5年以上にわたって我慢強く指導していただいた甲田先生の深い愛情を噛み締めたことでした。実は先生はその翌年にお亡くなりになられたのですが、最後の最後まで診察場にお立ちになられ患者一人一人にかくも慈悲深く接してこられて有難いことでした。それにしても大きなしっかりしたお声はさすが、と妙に感心しました。この日叱られた事が私の一生の宝だと思っています。

<そう、2008年ご逝去されました。でもその後は独力でよく頑張りましたねえ。>

でも、山田健康センターさんにしばしばアドバイスを頂けて本当に大きな力になりました。特に栄養不良といわれていたどん底の時に、カバーするメニューをご相談いただけたことが継続の原動力になりました。御蔭様で2009年を迎える頃には体力、栄養状態も随分回復して杖を手放せるようになりました。夏には体重がやっと40kgに戻りまして、さあ断食再開の体勢が整ってきました。故甲田先生とのお約束です。3年ぶりに一日断食をやってみました。ラクに出来たのは一安心でした。2回目もグッド。待ち遠しかった春が来たんだわ！と喜んで有頂天になっていた矢先でした。最大の「寒の戻り」が……



<エエッ？ またもや何か降りかかってきたんですか？>

今度はダメかもという事件が待っていたのです。私にすれば2年ぶりに自力で歩ける嬉しさがあったので、大阪で開かれた健康講演会に出かけたわけです。そこに出席していた業者さんに勧められるまま、身体にいいとして「乳酸菌由来の機能性食品」を買い求め帰ってから口にした途端のこと。直後に身体中に熱感が走り、心拍が異常に昂揚して来たのです。しまったと思ったが後の祭りです。

激しいアレルギーショックを起し、あまりの苦しさに矢も盾もたまず救急で病院に直行。担当された医師は緊迫した表情で「厄介なことをしてかしてくれ。点滴も危険だし…」とのことで強力なステロイド薬を処方されました。ああ、一瞬の気の緩みが大変な事態を招いたとボンヤリ考えましたが気が遠のいていきました。それでも3日後に何とか一命を取り留めて、意識がハッキリしてきました。とともにこれで当分は薬から逃げられなくなった自分につくづく嫌気が差したのはいうまでもありません。とはいえ、担当医の立場からはその後の薬の種類や分量といったデリケートな課題が難題でして、色々私の身体で試行錯誤の日々が続いていたのです。そうこうする間にも、私の身体にはそれまで経験したことがない色々な症状が現れてきて、それが着実に体内で根を上げていく感覚が判りました。即ち、それまでの症状が通常顔の表面に限定的だったのが、全身のしかも体内に潜伏して熱感が取れなくなってきたのです。退院してからというもの、ちょっと温かい食べ物や飲み物を摂るだけでたちまち身体中がほてり、手や足の先まで異常な発汗を生じて思わず靴下を脱がずにはいられない位なのです。口腔内にはいつもしびれ感が残り、唾液がひっきりなしにあふれ出てきます。こんな具合ですから生活にも支障が出てきて、風呂場の湯気は大敵で近づけませんので当面は入れませんし、唾液を拭き取るティッシュペーパーは寝る間でも側に置いておかねばなりません。暖房や人込みの暖気には敏感に反応しすぎて、行動するにも注意せねばなりません。食べ物には細心の警戒が必要で食欲などすっかり失われ、ただ頼みの綱であるクリーム食が一番安心できます。勿論紫外線はダメですから窓はカーテンでしっかりガードします。ちょっとウツカリしようものなら忽ち熱感に悩まされ、何日もそれが引いていかないのです。皆さんこのような生活を想像できますでしょうか？このような訳なので、体重も一気に減り始めて、遂に29kgにまで急降下しました。この痩せ方は2002年療法を始めて暫らくしたとき以来のことですから、実に7年ぶりのこと。やり直しが利くかしら？命だけは残ったからまたやれる、と居直るしかなかったのです。さらにまた3年掛かることになったのです。

<まあドラマのような、波乱万丈とは貴女のことですねえ。そして……？>

体調を狂わすと、玄米クリーム食と豆腐、淡色野菜の生ジュースの食事に戻します。いつものこととして、この内容なら全幅の信頼が置ける物ですから。しかも焦って多目に食べるのも危険なのです。そして皮膚のケアと強化に冬でも裸療法。底這い状態が2010年そして2011年と続いていきます。最大の慰め



は、自己消費する野菜を育てたり柿の葉茶を作ったりと自然のリズムに合わせることでした。植物達は早くはやくと成長を急ぎません。私もいつしかそういう生活リズムに溶け込んでいました。その暮らしに馴染んだ2011年夏のことでした。とうとう転機が来たのか？体重が増え始めたのです。何時も通りの少食なのに増えているのです。甲田カーブが遂に！現れたのか？

甲田カーブとは即ち体重曲線の一つ。少食を長期間行っていきますと当然体重減少がみられますが、ある時期まで減りますとそこで横這いの局面に入ります。それがある期間続いた後に、同じ少カロリー食であるにも拘らず徐々に増加局面に入って行くことです。こうした現象は少食を長期間続けて初めて分かることでして、実際には今まであまり研究されなかったために栄養不良に陥ると危険視されてきたのです。体重が増加に転じる理由については、腸管内で栄養吸収に何らかの改善が起るなど体質が変化したと考えるのが自然でしょう。そしてこのカーブは甲田医院の患者さんには多く見られ、それを機に病状好転が達成されていくようなのです。

その兆しが私の身体にもとうとう起きてきたかと思うと嬉しくてそれから先が楽しみです。それまでも体重が増加してきた期間がありましたが、それは回復食として身体が受け付ける範囲でカロリーを徐々にアップしてきたからでして、ある意味当然だった訳です。しかし今度ばかりは、宿便がいつの間にか排除されたからなのか知らぬ間に増えるのでした。この上昇カーブは 2012 年に入るとハイペースとなってきました。世間の人からすればわずか 1700kcal そこそこの基礎代謝分くらいしか食べていないのに、家族の誰より元気で力が奥から漲ってくる様な雰囲気疲れを感じません。また嬉しいことに、症状である体内の熱感がかなり引いて行き、唾液分泌が少量になりました。余程の無理をしない限りは普通の生活を送れるようになってきたのは、大きいことです。スッピン肌を余儀なくされてきた 10 余年でしたが、近所でもち肌美人と称されるに到っては大いに自信をもって人前に出られるのです。心がワクワク明るくなるのは当然でした。こうして今年大きな転機を迎えられたのでした。

<それなら断食法を再開できそうですね。>



2012 年の 7 月に試しに本断食をしてみました。以前のすまし汁断食と違い 1 日中を水と柿茶だけで過ごすので、さぞガックリしんどいことになるのだろうと予想していましたが、1 日だけなら何ら変わりませんでした。これなら用事したり買い物に出かけたり普通の生活をして問題なし！確信めいたものが湧いてきて、それ以降は断食日には試しにわざと用事で外出することにしました。体力が無かった昨年まででは考えられないくらい軽いのです。こうした生活を送れるというのもやはり体質が変わりつつあることの証明だろうと考えますし、やはり甲田先生の健康法に間違いは無かったと感謝の熱い念が奥底から湧いてきます。アレルギーの症状ではありませんけどね（笑）

そして 8 月からは食事の主食をクリームから固い玄米ご飯を半分だけ導入するようにしてみました。実に 10 年ぶりのことです。でも胃腸が堪える様子もありません。それで次に野菜ジュースの材料をそれまでの淡色野菜中心だったものを緑黄野菜も使うようにしてみました。これもセーフ。となれば畑で作る野菜の種類も今後は色の濃い小松菜やアクのありそうなハーブなどを育ててみようと思いを直します。また、柿茶を美味しくしてビタミン C 豊富なものを上手に作る試みも始めました。こんなふうに私が意欲とか今後の計画、希望などというものを大胆にも頭に浮かべられるようになった変化に対して、家族が不思議そうな面持ちでかつ歓迎してくれるようになりました。化粧っ気ない顔や身体の皮膚が乾燥もせず、血色いい状態が続くものですから安心感を与えていることでしょう。心配かけないことでやっと一人前になれた気がします。

振り返ってみれば、これまで夫や母、義父母にさんざん迷惑や心配をかけ通してきました感謝しきりです。回り道ばかりで長かった 10 年間でしたが私にはそれくらいの期間が必要だったのでしょう。昔はそれほど身も心も弱くて悪い体質だったということを自覚します。あのままで行けばまるで廃人同然の人生が待っていたような気もするのです。だから今この健康法との出会いで運命まで変わってきたことに感慨がひとしおなのです。これからも続けていき、確固たる結果を得るようにしたく思いますし、この経験を同じように八方塞で困っている方がいれば是非お勧めしたいのです。そして、それを故甲田先生の墓前にお約束させていただきました。