

病気は**脳**がつくっていた

「動物脳」を
解放すれば、健康になる!

田中 一

Tanaka Hajime

きのくに漢方クリニック院長



病気は脳がつくっていた

「動物脳」を
解放すれば、健康になる!

田中 一

Tanaka Hajime

きのくに漢方クリニック院長

◆…はじめに——「人は、変わる」

健康——ある程度人生を歩むと誰でも、その無上むじょうの価値に気づきます。

あなたがもし今ご病気ならば、その願いは切実せつじつでしょう。

より健康になるために、「何か、良いことをしたい」とのお気持ちを、この本を手を取ったあなたは、きつと強くお持ちだろうと思います。

さて、「何を」するか。そこも確かに、重要です。

しかし、それより手前で、もっと大切なことがあることにお気づきでしょうか？

それは、「人は、変わる」と、わかっておくことです。

健康な人と、病気がなかなか治らない人の、いちばん大きな違いは、ここです。

「人って、(なかなか) 変わらない」

こう口にする人が、医者^{いしや}の私にとって、最も「困る患者さん」です。

あなたを自動車にたとえれば、この思い込みこそが、治癒^{ちゆ}の、改善^{かいぜん}の、健康^{けんこう}の、ひいては幸せ^{しあわせ}のブレーキに他ならないのです。

あなたがいつのころからか、自分で力^{ちから}いっぱい引いてしまい、解除^{かいじゆ}することを忘れていた「サイドブレーキ」なのです。

しかし、冷静^{れいじやう}に考えてみましょう。

変わらないなら、一度病^{びやう}気^きになつてしまえば、治^ちらないですよ。

もうお気づきになりましたか？

治^ちるとは、変^へわることなのです。

これに気づけば、健康^{けんこう}な人生^{じんせい}への入学^{にがくせう}試験^{しけん}は、合格^{ごうかく}です。たとえあなたが何歳^{なんざい}でも、どんな病^{びやう}気^きを患^{わづら}ついても、です。

「人^{ひと}つて、変^へわらない」なんてことは、金輪^{こんりん}際^{さい}、口^{くち}にするのはやめましょう。

なぜなら、それは間違^{まちが}いだからです。

サイドブレーキを解除^{かいじゆ}しさえすれば、「生物^{せいぶつ}」というオートマチック車^{くるま}は、ごく自然^{じぜん}に進^{すす}み

始めます。同じ場所にとどまることは、ありません。

人は、変わる。

人は、治るのです。

二〇一五年六月

きのくに漢方クリニック院長 田中 一

◆はじめに——「人は、変わる」……………3

序章

私が実践する医療の原点

——なぜ、「外科医」から「養生医」へ転身したのか!?

がん患者さんを治したくて、外科医になる……………14

「苦しい治療」しかない現実……………15

「免疫療法」と出会う……………16

より自然な医療を求めて「赤目養生所」へ……………18

問題は、「病気になること」ではなく、「治らないこと」……………19

「治す」とは、患者さんの自立を手助けすること……………20

第1章

人間の、そして健康の本質とは何か？

——「土台と柱（生物学と哲学）」という考え方

第1節 「治る人」と「治らない人」は、どこが違う？

- 「赤目養生所」との出会い……………24
- 同じ病気でも「治る人」と「治らない人」がいる……………26
- 劇的に効いた食事療法……………29
- 体を「二階建て」で理解しよう……………32
- 治る鍵は、どこにあるのか？……………34
- 知識だけでは、体は変わらない……………38

第2節 「身体野性化計画」を実行しよう

- ヒトは動物。そのうえで、人……………41
- 敏感さを、磨き直す……………44
- 症状は、警告、黄色信号……………45
- 体の声を聴け……………47
- 「薬がよく効くあなた」に進化するために……………48

第3節 脳、この厄介なもの

- アタマを減らせば、体は自動的に改善する……………51

「治る」とは「変わる」こと……………	54
あなたには「治る仕組み」が備わっている……………	56
アタマを使うと、野性が弱る……………	57
「アタマでつかち」は、落ちたらおしまい……………	60
動物脳を解放しよう……………	62
本番に弱い人の脳……………	64
健康な脳のつくり方……………	66

第2章

アタマでつかちは、あなたの健康回復力を奪う

——「まあいいかあ」こそ、体のメンテナンスの極意！

第4節 「治る」口癖

「素振り」をしよう……………	70
アタマのエネルギー消費を減らさないと、体は治らない……………	72
考えるのは、一泊二日まで……………	74
「なんでやる」から、「しゃあないなあ」へ……………	76
他人と、比べない……………	77

第5節 体力論——今日からできるセルフコントロール術

変わるには、力がある……………78

三通りの、体力の使い道……………79

「体力充電機」を意識しよう……………82

体力レベル1・フル充電完了!……………84

体力レベル2・ちょっと使った!……………85

体力レベル3・ここが肝心!……………86

体力レベル4・電池切れ!……………88

考えるのは、体力のあるときだけ……………90

体力の「あるとき」と「ないとき」は別人になろう……………91

良い(と思ひ込んだ)ことは、やり過ぎる……………93

喜ばせる。励ますよりも……………94

第6節 眠れる人は、治る人

充電とは、睡眠……………96

体は、睡眠中に修復される……………99

体は充電した分しか動けない……………100

日中の過ごし方が、睡眠を決める……………	102
パソコンやスマホの画面は、ドラッグと同じ……………	104
起きている間のすべてを、良い睡眠のために……………	105
眠くなったら、寝ればよい……………	106

第7節 「治る」食べ方

まずは、冷静になろう……………	108
現代日本の食の問題点……………	109
空腹を感じて、食べること……………	110
迷ったら、食べない……………	111
砂糖はドラッグだと心得て……………	112
主食は、いらぬ……………	115
野菜は、美味しい薬……………	115
体に必要なものを、先に食べる……………	118
有機野菜を勧める理由……………	120
毎朝のメニューを固定化すると、体調がよくわかる……………	123
野菜嫌いな人には、これ……………	124
アタマで食べちゃダメ！……………	127

第8節 「治る」生活習慣

「低体温」の人が増えている……………	129
芯までじっくり温まろう……………	130
朝は熱め、夜はぬるめ……………	131
「ブラブラ」しよう！……………	134
大股で歩けますか？……………	136
「悪いものは悪い」と、明確に意識する……………	137
悪いことだって、たまには「しょうがない」……………	138
体に悪いものが欲しくなる理由……………	140
「ドラッグ」を知っておこう……………	142
体力のあるときに、癖を抜く……………	145
「体力のあるときモード」「ないときモード」の使い分け……………	148
「二つ」できるようになろう……………	150

第3章

一番大切なのは、「治る」あなたになること

——気の合う医者と、リノベーション

第9節 「治るあなた」になるためのチェック・ポイント

治る基本は、どの病気でも同じ……………154

がん 155／糖尿病 159／アトピー・アレルギー 162／リウマチ 163

うつ 164／高血圧 166／冷え症 168／不妊症・生理不順・更年期障害

腰痛 170／老化全般 172

第10節 医療をうまく使えるあなたに進化する

笑顔にします。治すために……………173

医者は「患者さんの代わりに考える」ためにいる……………176

あなたはプレイヤー、医者はコーチ……………177

薬を出す前に、ひとこと言ってくれる医者を頼ろう……………178

会いたくなる医者にかかろう……………180

いつか死ぬ。でも今、生きている……………181

◆…おわりに…本を書くのは、迷いました……………186

◆序章◆

私が実践する医療の原点

なぜ、「外科医」から「養生医」へ転身したのか!?

●がん患者さんを治したくて、外科医になる

自己紹介を兼ねて、本書を著す決心をしたいきさつをお話しさせていただきます。「一風変わった医者のでき方」に、しばしお付き合いください。

私は大学の医学部を卒業したあと十年間、大学の医局に所属し、大学病院や国立病院で勤務しました。

途中二年間、アメリカの大学で腫瘍免疫の研究に携わる機会もいただきました。

初めに選んだ道は、消化器外科でした。がん患者さんの治療が中心の部門です。胆石や盲腸の人もいましたが、九〇パーセントはがん患者さんでした。

がんで苦しむ人を治す——それは医師として最もやりがいのある仕事だと、私は考えたのです。

そして若い私は、担当する患者さんを「救いたい、治したい」と情熱のすべてを注いで治療にあたりました。

●「苦しい治療」しかない現実

ところが、やはりというべきか、がんは手ごわい病気でした。

摘出手術をし、抗がん剤や放射線治療を行っても、治せないことも多くありました。

再発や転移が見つかり、二度、三度と入院してくる患者さんも少なくありません。懸命けんめいに治療しても、患者さんは毎日つらそうでした。

……いつしか、患者さんへの言葉は、「ごめんね」ばかりが増えていきました。今だから、正直に申し上げます。

日々、自分のしていることに疑問を持ちながら、患者さんに接していました。

「これで正しいのか。何が問題なのか。これから、患者さんに何をして差し上げられるだろう……」

臨床と研究に忙しい日々を送りながらも、頭の片隅で私は「どうしたらもつと余裕と自信を持つて、患者さんに接することができるだろう」と考え続けていました。

大学病院や学会の定める治療方針に基づいて懸命にがんの治療に取り組んでも、改善しない患者さんがたくさんいる——これが現実です。

それどころか、治療をすればするほど、病状が悪化し、体力が失われることも多いのです。そうになると、いずれは患者さんを見送らなければなりません。

そうした日々を何年も過ごすうちに、標準治療以外の選択肢せんたくしがあまりに少ない医療現場に、私は耐えられなくなりました。

がんとはこんなに治せないものなのか。治らない場合はあるにしても、「治療で苦しむ」のは、何かが間違っているのでは……。

●「免疫療法」と出会い

一方で、とても幸いなことに、私が当時所属していた消化器外科では、手術、抗がん剤、放射線といった「標準治療」だけでなく、免疫療法の研究も行っていました。私もこのグループに参加させていただき、細胞を使った基礎実験や薬剤の作成、バイオ企業との共同研究、患者さんへの説明や文書の作成、そして投与と効果の追跡など、新たな治療が臨床応用される過程をつぶさに経験させていただきました。

免疫療法にはかすかな希望の光が見えました。身体的な副作用がほとんどないからです。

「苦しめないがんの治療法」——これは、万人の夢と言ってよいと思います。

ところが二十数年前の当時、大学病院で免疫療法を適用できるのは、患者さんががんの標準治療をやりきった後でした。「他に治療法がないから」という状況に追い込まれてようやく、免疫療法を採用できる。そういう条件がついていたのです。

効果のはっきりしない先進的な医療を導入するのですから、仕方のない面もあるのですが、こと免疫療法に関しては、ここに大きな矛盾むじひんがありました。

免疫療法は、患者さんの体力に大きく依存する治療法です。白血球の数や活性、血流や栄養状態など、全身状態が良好な方ほど、効果が現れやすいのです。

ところが、当時の条件では、免疫療法に入る前に、体力も白血球も、手術や抗がん剤で「落としてきって」しまっていました。

免疫療法が効果を上げるための必要条件が、それまでの治療で損そこなわれてしまい、その後で免疫療法を施しても本来の治療効果が期待できないのは当然です。そのくらい、当時の標準治療は化学療法に重きを置いていた、ということです。

そしてこの傾向は、改善の兆きざしは見られるものの、本質的には今なお変わっていません。

その結果、「免疫療法は効かない」という症例ばかりが積み上げられる矛盾を、私は現場でジリジリと感じ続けました。本来なら、がんと判明した時点から免疫療法をスタートさせれば

改善する可能性のある患者さんが、それを選択できなかつたのです。

私は大病院を辞め、より患者さんの負担が少なく、希望が与えられると感じた医療を目指す現場に飛び込む決心をしました。それまで属していた、新たな薬や治療法が偏重される医療のシステムからは一歩離れ、人間、さらに言えば動物、生物本来の「丈夫さ、たくましさ」により磨きをかける治療法で、どこまで病気が治せるのかを知りたいと考えたからです。

言わば、「温故知新^{おんこちしん}」です。

●より自然な医療を求めて「赤目養生所^{あかめようじょうじよ}」へ

大学の医局を離れ移った先は、三重県の上奥の景勝地にある診療所、「赤目養生所」でした。そこでは嬉しいことに、食事療法を中心とした、より自然な医療で、それまでなかなか治らなかつた患者さんが治る経過をたくさん学ばせていただきました。

「やはり人間は、動物なのだ。体には治る力があり、それを引き出すのは自然の力なのだ」——人工物を極限まで遠ざけた医療環境だからこそ、見ることができた現実。私の一生の財産になりました。

ところが、そんな理想的な環境でも、やはり治る人と治らない人がいました。

「健康的な食の、病気を治す力」を確信すると同時に、同じ食事療法をしながら、どうして治る人と治らない人がいるのか？——新たな疑問がわいてきました。

そして、経験を重ねるうちに、食事療法に「強いこだわり」がある人ほど病気が治りづらいことに気づきました。

「患者さんのアタマの中を変えることが、病気を治す鍵かもしれない」という考えが浮かんだのは、そのときです。

●問題は、「病気になる人」ではなく、「治らないう人」

病気は、「ある環境下で」、「ある人に」起ります。それは誰にでも起こり得ることです。

一方で、同じストレスの多い環境下でも、病気にならない人がいます。

病気になったとき、周囲の「環境を変える」ことができれば、確かに改善する可能性はあります。しかし「環境を変える」ことは、職場にしろ、住処すまかにしろ、人間関係にしろ、多くの場合「自分自身を変える」よりも困難です。

そうであるならば、患者さん自身の「感じ方、考え方」、ひいては「行動」を変えないと、

病気は治らないことになります。

「治る」とは、「変わる」ことなのです。ある時点まで「病気が進んでいったあなた」が、ある時点からは「病気が減っていくあなた」に変わらなければ、病気は治らない、ということなのです。

患者さんご自身の「感じ方、考え方」ひいては「行動」を変える。すなわち、患者さんの「脳の癖くせ」を直すこと——これが病気を治す第一歩なのです。

それをせずしては、治る方も治らない。次の薬、新たな治療法を求め続けるしかない。そのうちに、矢は尽きる、ということなのです。

繰り返しします。「治る」とは、「変わる」ことなのです。

●「治す」とは、患者さんの自立を手助けすること

今私は、郷里の和歌山市で漢方クリニックを開業し、がんをはじめ、現代の一般的な医療ではなかなか改善しない病気を抱える患者さんを中心に、治療に取り組んでいます。

二〇年以上、百人百様の患者さんとお付き合いをさせていただいて、口幅くちはばつたいようですが、今私は、「医療の本質」がほんやりと見えてきた気がしています。

間違っていることも多いかもしれませんが、「これはたぶん間違いがないだろう」と感じたことだけを、この本で世に聞きたいと思います。

患者さん自身に「病気を治す力」が秘められているのです。その力を引き出すことが、上手な医者なの治し方だと思えます。

治療法はその道具にしか過ぎない。それを使って、何をするかが大事なのです。

治すとは、肉体の自律性、いわば「勝手に調節してくれる、治る力」を磨き直し、患者さんの自立を手助けすることです。

薬や医療によるサポートは、この本質に沿ったものである必要があります。さもなければ、肉体の治癒力ちゆりよくを生かせず、治療が先延ばしになります。

また治療は、タイムリーに、効率的になされなければ、良い医療とはならず、結果的に、早く治せません。タイムリーに治療がなされると、患者さんは素早く改善を実感することができます。それにより、この先の治療に対する前向きな気持ちが強くなっていくのです。

私はそう考え、日々「患者さんが改善を実感できる」医療を心掛けています。

本書に、治療よりも養生を重視する医者の私が、現時点で考える、最も大切なことをまとめ

ました。

それは、すべての人が手間もお金もかけず、挫折ざせつせずに続けられる健康法です。

健康になるために、努力はいらなないので。

体力が落ちた人に努力を強いるのは、ハッキリと間違いなのです。

.....
◆ 第1章 ◆
.....

人間の、そして

健康の本質とは何か？

「土台と柱（生物学と哲学）」という考え方

「治る人」と「治らない人」は、どこが違う？

●「赤目養生所」あかめようじよじよとの出会い

大学病院で、病気のみならず、治療に苦しむ患者さんが大勢いるという現実¹に苦悩していたある日、私は「赤目養生所」(次ページ・写真)という診療所の存在を、ある本で知りました。三重県の山里にあつて、食事を中心に「治療ではなく、養生で」病気を治す診療所だと紹介されてきました。

そんな病院があるんだ。ぜひ、この目で見てみたい……。

大いに興味をひかれた私は、赤目養生所の藤岡義孝先生に電話をし、後日、養生所を訪ね、藤岡先生にお会いしました。

大阪市内から電車で一時間。人里を離れ、緑に囲まれたその場所には、森を抜ける涼やかな



自然に囲まれた赤目養生所

風が吹いていました。ペンションのような小ぢんまりとした建物と、青々と野菜の育つ畑、鶏の鳴き声。まさに「別天地」と呼ぶにふさわしい場所でした。

そして二〇年も前からこの場所で患者さんを治してこられた藤岡先生の言葉——、

「わし、薬、嫌いやねん」

医師の大先輩のこのひとは、実に新鮮に心地よく、私の頭に入ってきました。

（ここまで養生に徹した診療所は、なかなかいだろう。）

養生所を案内していただき、感銘かんめいを受けた私は、

「近い将来、必ず来ますので、勉強させてください」——

藤岡先生にそうお願いして帰りました。

標準治療で治せないがんが食事で治せるなら、それほど嬉しいことはありません。

患者さんが希望を持って、治療を嬉しく思ってもらえる診療がしたい——それが、私の素直な気持ちでした。

しかし、周囲に私の考えを話すと、案の定、反対されました。

せっかく勤めた大病院を辞めて、山奥の小さな診療所に移ることは、社会一般の価値観からすれば「理解できない」と言うわけです。

しかし、私の心はハッキリしていました。

苦しい治療に我慢し耐えてもらうのではなく、患者さんが改善を実感できる治療の可能性を追求したい。「調子良いですよー」と喜んでもらいたい——そう思っていました。

訪問から一年半後、ようやく準備ができた私は病院を辞め、家族と一緒に三重の山奥に移住し、赤目養生所に勤め始めました。医者になって十一年目のことでした。

●同じ病気でも「治る人」と「治らない人」がいる

食事療法を中心とする山奥の養生所に移って、私は薬に頼らない医療の効果に目を見張りま

した。

それまで、大病院の医療では行き詰まりを感じることも多かったが、がんなどの病気が、食事療法で本当に改善するのです。(次ページ・写真、表)

期待してはいたものの、それをはるかに上回る衝撃的かつ感動的な結果でした。

「重い病気を治す手がかりが、ここにある！」

大病院で長い間、懸命けんめいに医療に取り組みながらも疑問がぬぐいきれず、霧がかかったようだった私の頭のなかに、晴れ間が広がり、希望の光が差し込むのを感じました。

ところがここでも、すべての患者さんの病気が治るわけではありませんでした。食事療法や生活改善で劇的に治る人がいる一方で、やはり治らない人もいるのです。

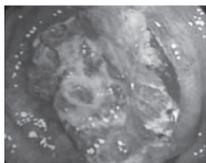
医学的には、よく似た病状を抱える患者さんです。同じ食事、同じ生活をし、私は医師として同じような助言をしているのに、「治る人」と「治らない人」がいたのです。

一体、何が違うのか？

私はまた、新たな壁にぶつかりました。日々患者さんと向き合いながら、その答えを探し続けました。

食事療法で短期間に改善した例

- 減塩菜食療法で胃悪性リンパ腫が改善したケース



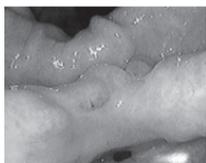
2007年7月11日



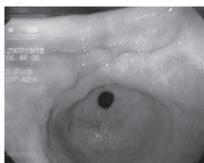
8月8日



8月28日



2008年6月17日



11月13日



9月28日

- 無農薬有機栽培の野菜を中心とした食事療法で改善したがん、糖尿病のケース

肝臓がん(8月3日 → 8月24日)

AFP 897.5 ➔ **575.8**ng/ml
PIVKA-II 97 ➔ **30**mAU/ml (正常)

糖尿病(6月22日 → 8月17日)

HbA1c 8.6 ➔ **7.8**%
体重 83 ➔ **74**kg
インスリン量 100 ➔ **20**単位

●劇的に効いた食事療法

ここで、赤目養生所での医療について、もう少し詳しく説明しておきましょう。

赤目養生所は、案内されなければ、誰もここが診療所とは思わないでしょう。一見、山の中のロッジみたいところです。

所内の菜園では、入院患者さんがスタッフと一緒に無農薬・有機農法の野菜を育て、その野菜で入院中の食事を作ります。（次ページ写真）

全国から集まった、通常の医療では治らなかつた患者さんが、常時十人前後、そこで療養していました。

患者さんは、朝起きるとそれぞれ自由に近くの森を散策し、六時半になるとみんなでラジオ体操をし、続いて野菜を収穫するのが日課でした。

私も毎朝、体操に参加し、収穫のお手伝いをしました。患者さんの様子を見るのが目的ですが、私自身の体調がドンドン良くなりました。

所内の畑から収穫したばかりの豆やトマトやピーマンなどの野菜で作ったごはんを食べ、日中はヨガや陶芸をして過ごす生活です。日曜日には医師（藤岡先生と私）と一緒に散策に出か



入院患者さんの食事は、所内の菜園で、スタッフと患者さん自身が
育てた無農薬・有機農法の野菜やお米で作られる

けます。

ここは、治療よりも養生、つまり健康的に過ごしてもらうための場です。

もちろん医師が患者さんの話を聴き、診察もするのですが、なるべく薬は使わない方針でしたし、使う場合はまず漢方薬です。患者さんたちが養生所に入院するまで使っていた薬は、改善に伴い慎重に減らしていきました。

そんな日々を過ごすことで、変わる人は劇的に変わっていきました。

「食を変え、健康的な生活を送れば、体は変わる」

当たり前のようですが、薬に頼りがちな現代日本の医療界では、改めて確認すべき事実でしょう。

例えば、高血圧や糖尿病など、いわゆる生活習慣病の治療として、おそらく世界中のすべての教科書で「食事療法」が真っ先に挙げられているはず。しかし、赤目養生所のようなレベルで「食事療法」が行えるところは、なかなかないでしょう。そして可能ならば、これに近い形で行う「食事療法」「養生」が、治療効果が高く、人々のその後の生活、ひいては人生に良い影響を与えることは、疑いがないと思います。

● 体を「二階建て」で理解しよう

人間が動物として本来持つて生まれた体の機能、すなわち「修復力」を最大限に活かせば、病気は自ずと消えていくのです。

例を挙げましょう。指の切り傷に薬を塗らなくても、化膿かのうさえしなければ、傷は自然に治ります。これは、体全体の自己治癒力じこちゆりよくが傷を治しているためです。

体調が良ければ、傷は速すみやかに治る。それと同じで、それまでは働きが不十分だった治癒力が、力強く発揮されさえすれば、薬なしでも病気は治っていくのです。

もちろん、がんなどの重篤じゆうとくな病気の場合は、自己治癒力だけで患者さん全員の病気が引つ込むことばかりではありませんから、足りない部分は、若干副作用を伴うかもしれない治療や投薬で補う必要があります。

指の傷だって、自然治癒力に任せておけないほど深く大きな傷なら、やはり縫合ほうごうするなどの処置をするのと同じです。

しかし、せっかく目覚めさせた自己治癒力、体が持っている本来の機能を落とすほどのレベルで治療を行ってはいけません。この、自己治癒力と、体外から補う治療のバランスは、家に

人生を「家づくり」にたとえると



治癒力
(健康)の
基礎は
野性
(動物的な
たくましさ)

例えるとうわかりやすいと、私は考えています。

(上記・図)

家の一階は、自己治癒力です。基礎や柱がしっかりした、住み心地のいい家であれば、たとえ台風や大雨で傷むことがあっても、住み手（ご本人）と腕の良い大工さん（医師、治療家）がうまく協力すれば、大過なく修復できます。いずれ朽ちてはいきますが、うまく手入れをしていけば、一〇〇年持つのです。

一階だけでは、例えばスペースが足りない場合、二階が必要になる場合もあるでしょう。この二階が、体外から加える、自然界、動物界では存在しない、人間界特有の「治療」に当たります。これは動物の肉体の機能である「一階」、つまり自己治癒力に大なり小なり負担をかけるものです。ですから必要最小限にすべきでしょう。

うし、必要がなくなれば速やかに撤去するのがいいでしょう。

何より大事なことは、治療とはそれほど、一階を壊さぬように、細心の注意を払いながら、繊細に乗せざるべきものだという事です。

一番良い治療法は、「平屋を上手に手入れする」ことです。つまり、「自然な食事や養生法で、動物として本来持っている体の機能を目覚めさせる」治療です。

それだけで完治できたら一番良いのですが、病気が手ごわければ、うまく二階建てにする必要もあります。でももちろん、二階はあまり大きすぎたり重すぎたりしてはいけません。「副作用で体調を崩す」とは、「重すぎる二階が一階を押し潰す」ということです。

● 治る鍵は、どこにあるのか？

赤目養生所でこのような「一階を重視した、二階建ての治療」を行うことで、私はそれまで治せなかったような患者さんにも、ある程度改善を実感していただけることが増えました。薬も不要なくらい、すっかり健康体になってしまった人も大勢いました。

ところが先述の通り、同じ生活、同じ食事療法、同じ医療アドバイスをして、**「良くならない人は良くなるらない」**のです。

どうして、「治る人」と「治らない人」がいるのだろうか？

どんどん良くなる方がいる一方で、なかなか良くならない方の沈んだ表情を見るたびに、医者としての力不足をいやというほど味わう日々が続きました。

赤目養生所における治療の最大のポイントは養生、なかでも「食養生」です。ところが、健康的な自然食をしても悪くなる人は悪くなるのです。

私はさまざまな観点から、答えを探りました。

そのうち、なんとなく「治る人」と「治らない人」の違いが見えてきました。それぞれの表情や私との会話のパターンに、一定の法則があることに気がついたのです。

自分たちで育てた有機野菜を中心にした食事を「美味しいねえ」と言っていていつも笑顔で食べる人。「先生、私このごろ、薬をよく飲み忘れるのよ」と笑って言う人。そういう人は、「治る人」です。

せっかく美味しい食事をしているのに、「がんに効くのは〇〇だよ、そういうのをもつと食べたほうがいい」「血圧が下がっても、薬はやめたらダメと、地元の医者に言われているので……」などと言いながら心配顔で食べる人。あれこれと理屈を言う人。医師がアドバイスをすると必ず自説を持ち出し、曲げない人。そういう人は治りにくいのです。

例えば、こんな方がいました。

非常に厳しい玄米菜食を続けている六〇代の大腸がん患者さん。有機農業の関係者で食事療法に詳しい彼女には、私からのアドバイスも控えめにしていました。

しかし経過中、明らかに栄養不足が進行していく様子が見取れましたので、

「お魚もすこし食べてみませんか」

「下痢しているなら青汁も控えるほうがいいですよ」

「胃腸の力を上げる漢方薬を一日一回、飲んでみましょうよ」

——など、機会をとらえてアドバイスをしてはみたものの、この方は「自分のやり方」を変えませんでした。

頑かたくなさを変えられなかったことも含め、私たち医療スタッフの力不足です。そしてこの方は、ほどなく残念な転帰てんきをとりました。

病状を改善させるために、何をするか。ここで大事なことは、

「それでうまくいかなければ、変えればよい」

という柔軟性です。現実における肉体の改善とは、頭のなかでつくる理想や思い込みや信念とは別物です。常に体調を感じ取り、現実を直視し、实际的に、しなやかに行動を変える柔軟

「自己治癒力」は生物に本来、 備わっている力

- 「病気」は本来「野生動物の肉体のトラブル」である
- 野生動物は**本能のまま**に、治癒力が活性化する**行動をとる**
- 人間の場合、「脳(思考)」がその邪魔をする
→ **間違った知識や思い込みを捨てる**ことが治癒の第一歩である

性が必要なのです。

先ほど「一階の『自己治癒力』の手入れは、『治療』でなく『養生』である」とお話ししました。しかし、さらにその前提があるということとを、この患者さんは教えてくれたのです。

その前提とは何でしょうか？

「私たちは動物である。人間以外の動物ならしなくらいの『考え、思い込み、アタマの使いすぎ』は、動物の肉体を崩壊ほうかいさせてしまう」という事実です。(上記・凶)

「アタマを使いすぎ、考えすぎ、体調を悪化させる行動を軌道修正きどうしゆせいできない」ということは、家のたとえで言うと、「柱や土台を腐らせてしまいう毒である」ということなのです。

これ以降私は徐々に、ごく自然に、患者さん

を診るとき「どの程度アタマでつかちか」に注意するようになりました。そして、「アタマでつかち」の様子が見えたら、まず初めにそのことを、勇気をもって指摘することにしました。アタマの使いすぎ——多くの場合、その原因は「悩み、迷い」です。これほどエネルギーを浪費し、私たち人間の肉体の土台を腐らせるものはないのです。

「肉体を改善させなければ、アタマを抜こう！」
当院では、多くの患者さんと私たちスタッフとの間の「合い言葉」になっています。

●知識だけでは、体は変わらない

食事療法よりも前に、アタマを抜くことのほうが重要であることを、皆さんに知っていたただくために、もうひとつ例を挙げてみましょう。

想像してみてください。

「食事療法、免疫力、自然療法の本を本棚にズラッと並べている人は、健康でしょうか？」
必ずしも、そうとは言えないのです。いくら自然な食事をして、アタマのながが理屈だらけで、患者さんの生き方が不自然すぎると、自然な食事も体内でうまく役立てられません。
繰り返します。私たちは動物、なのです。

食事療法を信奉し、実践している人の多くは、「命の元は食にあり」と言います。「自然なものを食べないと、良い生命体にならないぞ」と。

確かに、その通りです。

野生動物なら、良いものを食べたなら、良い生命体になるでしょう。

ところが、今の日本人の多くは、野性を失っています。

理屈で食材を選び、情報で味付けをする。五感を感じる脳の奥深くでなく、表面（大脳新皮質）で味わうので、自然な食材の栄養、滋味^{じみ}か、化学的につくられた味かを舌や鼻や唇で判別する能力が低下しているのです。

この意味で、現代日本人はすでに動物と違う次元で生きているということなのです。もちろん、健康度でいうと、はるかに低い次元に陥^{おち}ってしまっています。だからまず、「野性的な動物の感性を呼び覚ます」ところから始めないと、「命の元は食にあり」の効果さえ得られないのです。（次ページ・図）

これが、現代日本人の多くに共通する病根です。

アタマを抜いて、体調の変化を感じる敏感さを取り戻す——これが、改善への第一段階です。さもないと、いくら自然で良いものを食べても、体はなかなか変わらない、いや微妙な改善

野性とは何か？

①自分と周りを感じ、受け入れる力

- (アタマの)力を抜く
- 耳を澄ます
- 体の声を聞く
- 周り(人、環境)の思い、感じを想像する
- 想像できないなら、
「自分ならどう思うか」を考える
- 現実を客観視する

②自分の健康を達成する力

- 健康：寿命を全うする、子孫を残す
- さまざまな欲望も、「元気になる」ための
カンフル剤に過ぎない
- 「何が体に悪いか」を知る
「体に悪いモノ」がセットで付いてくる
欲望は、「アホ」が持つもの、と考える

養生

野性を減らした人間が、
野性を(少しでも)取り戻す方法

や悪化を、正しく感じ取ることすらできないのです。

第2節

「身体野性化計画」を実行しよう

● ヒトは動物。そのうえで、人

私が患者さんを指導するステップは、とても単純です。

- ① アタマの中をシンプルにする。
- ② 体を野性化する。
そして、再度同じ病気にならないように、
- ③ 体力充電池を意識し、使い切る前に、余力を残して休む。
- ④ 我を知る（「自分はどんなとき、無理しがちか」をわかっておく）。

①②は、実は機械の修理と同じです。

・余計な負荷を除き、

・きれいに掃除して、感度と円滑さを改善する。

そして、③④は操作する人間、つまりご本人に、賢くなつてもらうのです。

・電池、燃料切れに気をつける。

・故障したときの状況を覚えておき、繰り返さないように気をつけながら使う。

これだけです。

常識的には「治らない」と言われる病気も、改善に向かう可能性が大いにあります。

ところで、「治らない」とは、いったい誰の予言なのでしょう？

どんな病気だって、治る人はいるのです。

同じ診断を受けた一〇〇人のうち、治った人が一人しかいなかったとしても、一〇一人目のあなたが治ればそれでいいではありませんか。

治った人に学びましょう。治る人には、共通点があるのです。

それが、まずは動物としての本質に立ち返り、そのうえで人として賢くなることなのです。

治癒力は――

- 内なる体力である
 - 「運動量」とは相関しない
 - 敏感でないと、自分でも感じられない
 - 現代の検査ではわからない
単純に数値化できない
 - しかし、わかる人には一目でわかる
「顔色よくなったね」「元気そうだね」
 - 「迷い」「悩み」で、確実にロスする
-

生体の原則

- 自己治癒力は死ぬまで
なくなるらない
- 使わなければ衰える
- 使いすぎると疲弊する
- うまく使えば、想像をはるかに
超える力を発揮する

前記の①②③は、動物的な能力です。動物は皆、自然にこれらをやっています。④は、より人間的な能力、賢さです。

①の「アタマの中をシンプルにすること」は第3節、第4節で、③の「体力充電池を意識し、使い切る前に、余力を残して休むこと」については第5節、第6節で詳しく説明します。

ここからは、②の「体を野性化する」、つまり人間が本来持っていた動物としての「治る力」を目覚めさせる方法をお話しします。病気を治す「自然治癒力」とは、このことなのです。私はこれを、「身体野性化計画」と呼んでいます。(前ページ・図)

● 敏感さを、磨き直す

体調は、本当に微妙に、刻々と変化します。

例を挙げましょう。

起きたとき、「よく寝たなあ」と感じる朝もあれば、「体が重いなあ」と感じる朝もあります。お通じの出も、「快調」な日と、「やや緩め^{ゆる}」「カチカチ」の日があるはずです。

昼ご飯をいつものカレー屋さんで食べても、感じる味は日々微妙に違うはずです。

夕方六時、「ああ、疲れたー」の日もあれば、「少しなら残業できるよ」の日もあるでしょう。

かといって、その時間に、上司に何かを注意されたりすると、さつきまでの勢いがシューッとしぼんで「ドッ」と疲れた、早く帰りたい」と思ったりします。

このような、日々刻々と変化する微妙な体調の変化を感じ取れることが、健康の重要な要素です。

なぜならば、「微妙な変化を感じられない人」は、「体調が下り坂のとき」に、「無理をして、体を疲弊ひひいさせてしまう」可能性が非常に高いからです。

家のたとえで言うと、「床のきしむ音に気づかない人は、そこに重い本棚を運び入れたりもしてしまふ」という具合です。すると、どうなるでしょう？

床が、抜けてしまいますね。これが、病気の「発症」です。しかしその前には「床のきしみ」という、前兆があるはずなのです。

●症状は、警告、黄色信号

私たちは、病気にかかり、症状を感じる時、つらいものですから、どうしても「早く治りたい」と思ってしまう。これは、自然なことです。

しかし「症状を消すこと」と「治ること」は、別物です。

風邪を例にとりましょう。

ウイルスが体内に入ります。抵抗力が「そのとき、落ちていた」から侵入を許したのです。喉の痛みや続く発熱は、体内の、白血球を中心とする「防御隊」とウイルスとの戦争の現れです。では、このときの正しい対処は？ もちろん、防御隊に対する加勢です。彼らが働きやすく、できれば援軍が増えるような環境をつくってあげることです。これが、睡眠なのです。ですから、風邪をひいたときは、いつもより早く眠くなり、睡眠中に大いに戦いが盛り上がり（熱が上がって）、早く勝利のうちに終わり、早く元気になるのです。

しかし睡眠時間が短いと、戦いは中途半端になります。翌日も微熱が続き、夜になったらまた熱が上がって……といった小競り合いが続くことになるのです。下手をすれば味方はギリギリと退却を迫られ、体のより深いところでの戦いに持ち込まれてしまうのです。これが肺炎です。

さて、風邪をひいたときに熱を下げる薬を使う人がいます。

これはウイルスと防御隊の間の熱戦の最中に、双方に向けて水をかけるようなものです。うまく戦いがうやむやになるかもしれませんが、水が乾いたらもう一度戦いが始まる可能性も高いのです。ウイルスはまだ排除されずに残ったままだからです。防御隊は再度、勇を鼓して戦いを挑むことになります。

結局は、戦いは続く可能性が高いのです。いやむしろ、終わりを引き延ばすことになるのです。

「症状を消しにかかること」が、「早くスムーズに治ること」とは相容れない場合があると知っておくことが大事です。

症状は、「戦いが起こっているよ」「ここ、大分傷んでいるよ」という警告です。そこでちゃんと歩みを止めて、「どれどれ、ああこれは大変だ、防衛隊に加勢しないと」と思えるようになっておきましょう。これが「体の声を聴ける」ということなのです。

● 体の声を聴け

「症状」は体からの警告ですから、これを正しく受け取れる人にならないといけません。無視する人は、体が壊れていつても文句は言えませぬよね。

さて、「体の声を聴けるあなた」に進化する方法をお教えしましょう。楽しいですよ！

「みだこ双子のきょうだいだが、体の中にいる」と、イメージしてください。ついでに名前を付けちゃいましょう。あなたが幸子さんなら、「幸代さん」でどうでしょうか。

頭が痛ければ、「幸代さんが頭で呼んでいる」と、イメージしてください。

「お姉ちゃん、アタマ使いすぎよ！ だいぶ傷いたんでいるわ。休ませてあげて！」

いかがでしょう。

「あつ、ごめん、ごめん。確かに無理していた。休ませてあげないとね」って、思えるでしょう？ 膝ひざでも肩でも腰でもお腹でも、一緒です。痛むところ、感じるところで幸代さんが教えてくれている。そうイメージしてください。

さらに無理をして、幸代さんを苦しめようとは思わないでしょうか？

●「薬がよく効くあなた」に進化するために

ここで、とても大切なことを確認したいと思います。

体外から入れる治療の効果についてです。

治療とは多くの場合、体外から何らかの刺激を体内に加えることです（A）。薬にしろ、手術にしろ、鍼はりやマッサージにしろ、そう考えて差し支えないでしょう。

それが体内で、物理的、化学的に反応します（B）。

その結果、効果あるいは副反応が出ます（C）。

効果と言わば、ボール（A）を床（B）に落としたときの跳ね返り（C）ということがで

きます。

薬（A）は同じでも、その受け手の状況（B）が百人百様なので、治療効果（C）は千差万別です。動物実験と実際の臨床効果は、程度も方向性も、バラつきの程度がはなはだしく異なります。ある薬について、人に投与して初めて、予期せぬ副作用が判明したりするのは、こういうことなのです。（次ページ・図）

言い換えると、患者さんの体（B）を、「反応の良い状態、（実験）動物に近い状態に近づけていかないと、期待した効果が出ない」ということになります。

ですから、治療法（A）の選択もさることながら、同時並行で患者さんの体質（B）改善、すなわち「身体野性化」を進めていく必要があるのです。

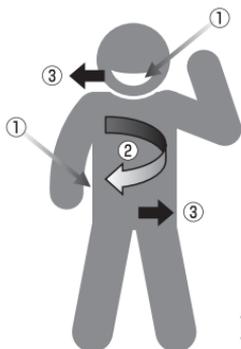
しかし現代医療は、なぜか、この点に対する配慮が決定的に不足しています。

期待した効果が出ないとき、治療法（A）の選択を間違えたのか、患者さんの体内の状態（B）が悪いせいなのかは、どちらの可能性もあります。

しかし患者さんの体（B）の改善を進めない限り、治療法（A）を次々変えていったところで、期待した効果（C）が得られる可能性は高まらないはずで

身体野性化とは、「治る体」にしていくことであり、「薬（治療）が効く体」にしていくこと

薬、食事、施術……



- ①何らかの**刺激**
(化学的、物理的)を外部から与える
- ②体内でそれぞれが**反応**する
- ③**結果**が現れる

動物的な肉体であれば、こうなるはず。しかし、ヒトでは……

同じ①**刺激**を与えても、
③**結果**が異なる。それは……

- ②**反応性**が人それぞれ全く異なるということ
- 同じ人でも、その時々で異なる
- だから、「治す=人を変える」ということの本質は、
①**刺激(治療法)**の選択ではない
- 「②**反応性**の高い人=治る人、変われる人」にする、ということ

「**治る人**」と「**変われない人**」の違いは、
どこにあるのか!

スムーズに、効果的に②**反応**するかどうかは……
ひとえに、「**アタマ**のブレーキが強いかわいかに、
にかかっている

なのです。

そのための、決定的に重要なポイントが「動物と人間との最大の違い」、すなわち「脳」なのです。

第3節

脳、この厄介なもの

● アタマを減らせば、体は自動的に改善する

赤目あかめ養生ようじょうじよ所で患者さんを診みるなかで、食事療法に「強いこだわり」がある人ほど、病気が治りづらい事実を知りました。

「患者さんのアタマの中を変えることが、病気を治す鍵なのでは……」
私はおぼろげながら、そう気づきました。

治るブレーキになっているのは、病気そのものより、患者さん自身の「アタマ」「理屈」「思

い込み」、つまり脳の癥くせです。だから、病気を治す近道は、薬や手術ではありません。

常識から抜け出せない人は、「そんなバカな」と言うかもしれません。けれど、薬を飲んで、手術をしても、治らない人は治らない。理屈を言いながら食事療法をしている人もまた、治らなかったのです。

力を抜き、アタマの中を軽やかにして、自分の体の活力をのびのびと高めれば病気は治っていくのです。うまくいけば、病気になる前よりもずっと健康になれるのです。

特に、がんと診断された方には、残された時間が短い可能性があります。迷ったり、ためらったりする時間は、短いほどいい。悩むこと自体が、アタマで体力を使い、病気を治す体力を減らしているのです。そこに早く気づいてほしいと願います。

赤目養生所でのたくさんの貴重な経験たすきを携え、私は新たな医療を実践する場として、郷里の和歌山市に医院を開きました。

ここに置いた検査機器は、エコーと心電図、胃カメラだけです。それ以外の検査が必要な場合は、大きな病院に行ってもらい、患者さんに結果をもらってきていただきます。

「いかにも病院」という雰囲気をつくりたくない——それが開院時のこだわりのひとつでした。私は白衣もめつたに着ません。

ここでの治療は、患者さんとの対話が大きなウエートを占めます。

治療開始当初は、診療に三〇分前後の時間をかけます。がん患者さんの場合には、一時間用意します。問診し、診察したうえで、その場で明確な方針を出します。

患者さんにアタマを使わせることが、患者さんの体力を奪うことになります。ですから、悩みを少しでも減らし、「今日から、こうしよう！」と、その日のうちに方向性を明らかにすることで、患者さんのアタマを抜くことに貢献できます。

患者さんのアタマを軽くすること、迷い、悩みを減らすことが治療のスタートだと考えています。

私は、患者さんにこう言います。

「どうしたらいいかは、あなたの体に聴こう！」

でも、そのためには体が敏感でないといけません。

「そのために、まず『アタマを抜く』ことから始めましょう」

ここで、

「アタマを抜くって、どういうことですか？ アタマの抜き方、教えてください」

患者さんが、こう素直に聞いてくれたら、もう大きな進歩です。

当然、アタマの抜き方はちゃんとお教えしないと不親切ですね。実はとても簡単です。

（「アタマを抜く方法」が「難しいもの」なら、ほんまつてんどう本末転倒ですよね。）

これはこの本の最も大切なことのひとつですから、「アタマの抜き方」は第4節で具体的に
お話しします。

●「治る」とは「変わる」こと

患者さんは誰しも、程度の差こそあれ、初めは不安でアタマが混乱しています。

「なんで病気になったんだろう」

「この先生は、私のことをわかってくれるだろうか」

「どうしたら治るんだろう。早く治してほしいな。副作用は嫌だな」

「怖くないかな。痛くないかな」

——などと、あれこれ考えてしまいます。

その不安を減らし、アタマの混乱を早く解きほぐすことが大事です。

私は、なるべくシンプルな説明を心掛けています。

しかし、説明がスツとアタマに入る方とそうでない方の差は、大きいものです。

人の話を聞ける素直な人は、たとえそれまで不安がいつぱいだったとしても、医者や家族や友人の温かい言葉で、「ああ、心配いらなんだ」と、余計な不安をサツと抜くことができず。その瞬間、病気が治る方向に進み始めます。表情も文字通り、「パツと輝く」のです。

聞く力がない人は、残念ながら、二度目の診察でも三度目の診察でも、同じ話と、それに対する同じ説明を繰り返すことになります。おそらくご家族とも、同じような会話を繰り返しているのでしょう。

「この間ずっと、おうちでは、治療開始前と同じように悩ましい時間をお過ごしだったのか」と思うと、私も無力感にさいなまれます。

診察時の説明で、「ああそうか、心配いらなんだ」と思って帰っていただけか、そうでないかは、病気が治る経過でとても大きな違いです。

「縁なき衆生は度し難し」という言葉があります。「話を聞けない人は、お釈迦さまでも救えない」という意味だそうです。残念ながら、これは真実だと思えます。

自分の考えにしがみついて、素直に周囲の人の愛情を受け取れない人は、残念ながら病気が治る方向にはなかなか進みません。

自分の考えを持つのはいいけれど、それで病気になる、治らないから私の元に来ているわけです。それなのに自分の考えに固執する。そういう人は、私もお手伝いができないのです。

「治る」とは、「変わる」ことです。

「アタマでつかち」は、病人から変化できません。

変わらないなら、病人のままで生きていくしかありません。

がんのように残り時間が少ない可能性がある病気なら、できるだけ早く変わらないといけません。モタモタしていると、間に合わないかもしれないのです。

「治るとは、変わること」「聞けない人は、変わらない」

これに気づくことが、治癒のスイッチなのです。

●あなたには「治る仕組み」が備わっている

私は、健康とは、「病気（ケガ）になっても治る状態」だと考えています。病気は、生きていく限り、付き物です。病気にならない人はいないし、年を取らない人もいません。生老病死は、事故や天災に遭うこととは違い、不運なことではないのです。

だからこそ、病気を治す力（治癒力）は生物に与えられているし、それをよほど弱らせない限り、たいいていの病気は治ると考えています。

現代人は、文明が進歩したため体力は衰え、五感の鋭さは影をひそめています。動物としての「野性」を感じる瞬間は、ほとんどないかもしれません。

しかし、私たちが生まれ持っているDNAは健在です。今、生きているのですから、治る仕組みもちゃんと備わっています。

私たちの体のなかには、「治るしくみ」が備わっている。そう信じていただいて結構です。

しかし、仕組みはあっても、それが発揮される力がなければ、体は変わりません。治る仕組みがあるのに治らないのは、治癒「力」が不足しているからです。工場があっても電力が不足していれば、生産が進まないのと同じです。

力不足の原因は、無駄むだにしているか、体力自体が落ちてしまっているか、どちらかです。では、何があなたの治癒力をロスさせてしまっているのでしょうか？

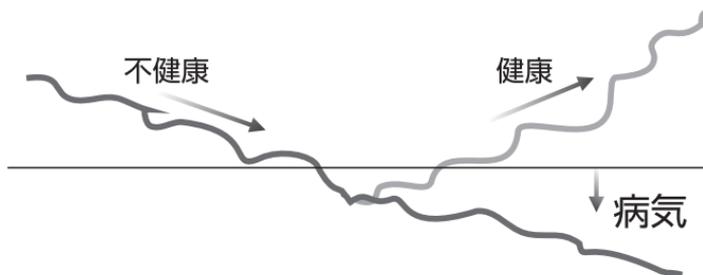
●アタマを使うと、野性が弱る

実は私は、「病氣」か「病気でない」かは、重要ではないと思っています。

現時点で、ある基準値を外れて「病氣」であるとしても、改善傾向にあれば、いずれ病気でなくなるのだから、そのまま何も変えずに過ごせばよいはずだからです。（次ページ・グラフ）

「病氣」=「不健康」ではない、 治らないことが不健康

- 「不健康」とは、静的状態ではなく、ベクトル



肉体の修復機能が低下し、良い方向に「変われない」ことが「不健康」なのです。

「大きすぎるアタマが体力を奪ってしまい、治る力が発揮できない人」に対して、私たち医者がまずすべきことは、「体に薬を入れること」ではないはずです。

病氣になった人の「アタマでっかち」をどう改善してあげられるか。私なりの表現で言うと、「アタマを抜いてあげること」が治療の始まりだと考えています。

アタマを抜くというのは、余計な理屈、知識や思い込みを自分のアタマから追い出すことです。さらには「考えの総量」を減らす、とも言えます。

病氣になるのは仕方ない面もあるのです。

しかし、いざ病氣になってしまったら、「ど

うしたらいいか」を自分で考えないことがとても大切です。アタマは体力をすごく使うからです。

患者さんは自分で考えるのをやめ、なるべく医者に考えてもらうべきです。そのための、医者です。いつまでも治療法で悩んだり、最新の治療法を知るために情報収集にやっきになりすると、病気はもつと悪くなります。

「考え方と病気って、本当に関係があるの？」

大いに、あります。この後を読み進むにつれ、理解していただけたと思います。がんを例にとってみましょう。

ストレスが健康に良くないのは、皆さんお感じの通りです。

明るく楽しい気持ちで生活している人と、不安が強く、暗くふさぎ込んでいる時間が長い人、どちらにがんが生まれやすいでしょう。これは医学的にも、後者だと証明されています。また、笑うことで、体のなかの免疫細胞が活性化することも知られています。

心と体は密接に関係しているのです。

病気は、誰にとっても嬉しいことはありません。

ですから、病気のことを考えることは、体が自然に治してくれる、野性的な治癒反応に対する、ブレーキを踏むことになってしまいます。気にしない人は、考えでブレーキをかけない

ので、その分早く治るのです。

多くの患者さんは、病気のことでの悩み、不安になり、病気がはびこる体内環境を自らつくり出しています。一時は仕方ないとしても、それを続けるのはよくありませんね。

●「アタマでっかち」は、落ちたらおしまい

なぜ「アタマでっかち」の人、人の話を「聞けない人」は、「素直に聞ける人」より、病気が治りづらいのでしょうか？

答えは簡単です。次ページのイラストを見てください。

アタマに課題を詰め込み過ぎて、大きく重くなった人は、健康でしょうか？

アタマが重すぎて動けませんね。変化できないのです。

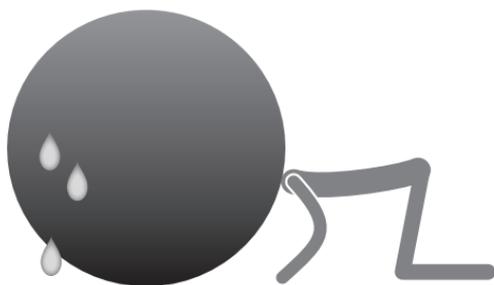
「健康な人」は、肉体とアタマのバランスが取れ、どちらかといえばアタマより体が先に動く人です。

あなたはどうですか？ このイラストを見て、「ああ、自分もこれだな」と笑えましたか？

笑えたあなたは、「病気になっても、治る人」です。これが問題なのだとわかれば、「アタマを抜いていく」ことができるでしょう。

「治る」とは「変わる」こと

「アタマでっかち」は病人から「変化」できない！



医療現場で多くの患者さんたちを診^みている経験から言うと、「素直に話が聞ける人」は治りやすいです。変化しやすい。薬もすぐ効きやすくなります。だから薬が減らせて、いずれはいらなくらいに、ちゃんと治るのです。

反対に、病気になったら治りにくい人は、こんな人です。

- ・ 考えないと、行動できない人
- ・ 他人の話を聞けない人
- ・ 「でも」や「だって」が口癖の人

アタマでっかちの人は、どんな治療も薬も、とにかく効きが悪いです。アタマが体の自然な反応に、ブレーキをかけているのです。

アタマでっかちでもなんとかやれていたのは、それを支える体力が体にあつたからです。アタマを抜けない人は、体力が落ちたら最後、自力

で立ち上がることはできないのです。

●動物脳を解放しよう

脳の仕組みを、ざっくりと二つの領域に分けて、説明しましょう。

① 大脳新皮質（脳の表面に近いところ）…思考や知識を司る「人間脳」

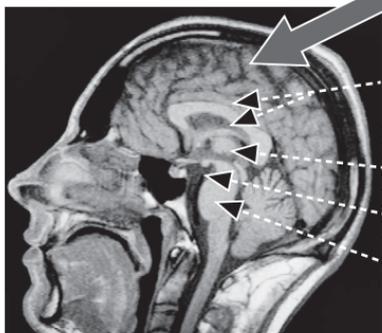
② 古皮質、間脳、旧皮質（脳の深いところ）…生命維持に関わる「動物脳」
健康な肉体にとって重要なのはどちらでしょうか？ もちろん、「動物脳」です。

人間は、人間である前に、動物なのです。動物としての肉体が十分健康で、余力があつてこそ、人間脳もうまく使えるのです。この順番をしつかりご理解ください。

多くの現代人は、テレビやインターネットなど氾濫する情報に翻弄され、学校教育では「自分で考えること」を過剰に推奨されているため、「人間脳⇨アタマ」が肥大化し、「アタマでつかち」になっています。（次ページ・図）

「アタマ」が肥大化することで「動物脳」が圧迫され、人間が本来持っている動物としての可能性や潜在能力が損なわれます。

アタマでっかちとは――



- 新皮質が大きくなり過ぎ
- 古皮質 (大脳辺縁系)
- 間脳
- 旧皮質
- 脳幹 の機能が低下すること

実は、生活習慣病が増えている原因もここに
あります。「生活習慣病」と「脳」。一見、関係
なさそうでしょ？ 実は、大ありなのです。

「体に悪い習慣」がどうして根付き、やめられ
ないのか？

動物は本来、自分の体に悪いこと、無理をか
けることはしないはず。それを続けてしま
えるのは、野性が現代人の求める何かと引き換
えに抑圧されているからです。

「体に悪いことが続けられてしまう、奇妙な動
物」――それが現代人なのです。機能的に、「ア
タマ」が肥大し、動物脳が圧迫されているのが
原因なのです。

「人間脳⇨アタマ」の過剰な干渉を減らし、
「動物脳」をのびのびと解放すれば、肉体の潜
在能力を十分に活かすことができ、治癒力がム

クムクツと活性化するのは。

●本番に弱い人の脳

動物は、行動するとき、脳の中で、「認知」↓「判断」↓「行動」の三つのステップをとるとされています。

この「3ステップ」、運転免許をお持ちの方なら、お聞きになったことがあるでしょう。そうですね、自動車教習所で習いましたね。運転席から前方を見ているビデオ映像です。

「道路に、脇道からコロコロッとボールが転がり出てきた」ことを「認知」したら、「この後に、ボールを追いかけて子供が飛び出してくるかも」と「判断」し、「早めにブレーキを踏む」という「操作（行動）」をする。

このなかで、もつともエネルギーを要するのは、「判断」です。より正確に言えば、判断の前段階である「考える」ことです。さまざまな知識や経験を基に、どうするのが最善かをよく吟味する段階です。人はここに、多大なエネルギーを費やします。だから、疲れているとき、余力のないときに、判断を間違えるのです。

たとえば、「夏休みのレポートを書く」という「行動」の前に、図書館で「どの本を

脳の悪い癖、良い癖

- 考え癖の強い人

認知 → **考え** → 判断 → 行動

- 健康な脳の人

認知 → 考え・判断 → **行動**

「参考にするか」を選んでいく段階です。ここからの体力の配分が問題です。

「参考にする本を選ぶこと」に体力と時間を費やすぎると、「執筆しつひつ」にかける体力と時間が不足し、結局「雑な作品」になってしまいます。

「認知」↓「考え」↓「判断」↓「行動」

考え癖の強い人の多くは、こんな感じですが、これが、「脳の悪い癖」です。(上記・図)

しかし現実で、あなたにとって大事なものは、行動です。「何をするか」です。考えは、その題材づくりにしかすぎません。

ましてやその時々、有限なあなたの体力が、「考え」にかなりの部分、費やされてしまい、知っていることの半分も実行できないとなると、何のために考えに体力と時間を費やしたのか、ということになってしまいます。これが、「本

番に弱い人」です。

健康な脳に変えていくには、行動こそ大事だとわかっておき、考えにエネルギーをかけすぎないことです。行動の段階に、エネルギーを残しておくことです。

「認知」↓「考え・判断」↓「実行」——
変えるべきは、「脳の癖」なのです。

●健康な脳のつくり方

これまで見てきた通り、現代日本人のなかでも、特に病気が治りにくい人の脳は、「健康でたくましい、野性的な肉体のうえに、上乘せされる人間らしい賢明さ」という形にはなっていません。考えに重きを置きすぎ、知識を詰め込みすぎて、それを十分使って実行することができないアンバランスな脳になっています。

そして、それこそが脳を支える肉体の体力を消耗させ、肉体そのものを崩壊させていくのです。すなわち、「厄介な脳」になってしまっているのです。

ですから、真に健康に、たくましくなるには、脳をつくり変える必要があります。

脳をつくり変えには、手順があります。

①理想をイメージし、常にアタマにフワーツと置いておく。

②行動は、常に理想通りできなくても仕方ない。ただ、迷ったら、理想に近い行動を選ぶ。

この二点を、日々練習することです。

この方法は、生活習慣病を治すときにも、とても有効です。

例えば、お酒をやめられなくて肝臓を傷めて(いた)いる人がいるとします。

①お酒を飲みたいときには飲んで、乱れないダンディーな男。体調の悪いときや、明日大事な仕事控えているときには、酒がなくても構わない。横で同僚が酔っていても、自分が飲みたくなければ、お茶を片手に、ニコニコ微笑みながら、話を合わせられる。

②飲みたいときには飲む。でも、「今日は、飲もうかな、どうしようかな」と迷ったときには、すぐ「あつ、やめておこう」と決められる。

この例でおわकारの通り、健康な脳の持ち主は、次のように定義できます。

・考えることは、普段調子の良い(余力のある)ときにしておき、自分の行動原則をつくっておく。その行動原則を持っているので、いざというときは考えず判断(即決)できる。考え、迷いで体力をロスしない。

・体調によって自分の意思が揺らぐことを知っていて、「それもまたよし、仕方ない」と思える。完璧主義ではなく「勝率がある程度高ければいい」と思っているので、理想に反する行動

をとってしまふときがあつても、自分を嫌い（自己否定）にまではならない。同時に、「自分も、まだまだだな」と謙虚けんきょになれる。

また、「悪いとわかつていてもしてしまふ」人に対しても、「そんなとき、あるよね」と優しくなれる。「でも、あまり頻繁ひんぱんに、悪いことをしてしまわないほうがいいよね。僕もお酒好きなんで、呑まれないように、こんなふうにいるんだけど」と言つて、自分の脳の変え方を教えてあげられる。このように、自分の周囲の人の脳まで、より良く変えることができる。良い影響を与えられる。

いかがでしょう？　すごく「健康的で、たくましい」人格だと感じませんか？

あなたも、この、脳の「2ステップ改造法」を実行してみてください。

「いちいち考えなくても、健康的に行動できるあなた」に進化できますよ！

.....
◆ 第2章 ◆
.....

アタマでっかちは、

あなたの健康回復力を奪う

「まあいいかあ」こそ、体のメンテナンスの極意！

「治る」口癖くちぐせ

●「素振り」をしよう

「アタマでつかち」をやめて「肉体を野生化する」ためには、どうすればいいでしょうか？

一例として、私が日々の診療で患者さんに「一番大切なこと」とお伝えしている、魔法の言葉をお教えしましょう。

・「まあいいかあ」

・「じゃあないなあ」

——たったこれだけです。簡単でしょう？

ぜひあなたも、口癖にしてください。

野球やテニスや剣道がうまくなりたいたときには、素振りをしますよね。この口癖は、素振り

です。身に付いた暎あかつきには、素晴らしく健康度、肉体の野性度が上がっています。

何があっても「まあいいかあ」。良くないことなら「しゃあないなあ」。

あなたが「幸子さん」なら、周囲の人から「まあいいかあ、の幸子さん」と呼ばれるくらいを目指します。

アタマでっかちの人はすぐ、「でも」や「だって」と口にします。自分の意見を手放せず、考えの総量を減らせないのです。アドバイスも耳に入りません。

これでは、体力が落ちたとき、上げることは不可能です。体力が落ちてもなお、重いアタマを引きずって行くしかないのです。

61ページのイラスト（アタマでっかちの図）を、もう一度見てください。この状態で、あなたはどうか変わるでしょうか？

理屈を求めないでくださいね。これ以上アタマを大きくすることは、よくありません。

「まあいいかあ、しゃあないなあ」とつぶやくのです。口にすると、パンパンに詰まっていたアタマの宿題がスーッと抜け、重くなっていたアタマがしほみ、体が軽くなるのが、体感できるはずですよ。

これが、「でっかいアタマでの、体力の急速な浪費ろうひが止まった瞬間」です。

「アタマでつかち」をやめて「動物脳」を解放するのは、実はとても簡単なのです。「素振り」をしましょう。ひたすら振って、体に馴染ませましょう。

この「魔法の言葉」を口癖にするだけで、どんどんアタマ・ブレーキが減り、体内の自然な働きを感じられるようになります。

自動車の運転中、力いっぱい踏んでいたブレーキから足の力を抜いたときに、車が進み始めますね、きわめて自然に。まさにあの感覚です。

多くの場合、「アア」と、あくびが出てきて、自然な眠気があなたをやさしく包むはずです。アタマでの体力消費の後の「充電タイム」がやってきたのです。

●アタマのエネルギー消費を減らさないと、体は治らない

病気を抱えている人の多くは、迷い癖、悩み癖を持っています。「考えないほうがいいこと」をずっと考えている。体力を際限なく、アタマで浪費するのです。これでは、体内の修復に回せる体力は確保できません。(次ページ・図)

「考えないほうがいい」のではなく、「考えたら(体は)悪化する」と捉え直すことが大事です。

不調のとき、多くの人はい——

- 物質を補おうとする(体外のモノに頼る)
- 大切なのは、体内の機能を高めること
- これは、自分の肉体が変わること
- これがうまくいかない(柔軟でない)人が多い

治らない「なんでやろ」スパイラル



考え過ぎは、体力をものすごくロス!

体内活動(内臓の働き、修復、体質改善、充電)に
エネルギーを回したいなら——
考えすぎてエネルギーをロスしたり、
「間違った考えを基に間違った行動を
とって、さらに気力を落とす」
といった、負のスパイラルに落ち込んではいならない

「第3節」でお話しした通り、考えることは、ものすごく体力（エネルギー）を消耗しょうもうします。

しかし本来、考えなくても、正しい行動がとれば、それに越したことはないはずなのです。

考えること自体に、意味はたいしてありません。「健康的な＝正しい行動」に結びついてこそ、考えが意味を持つのです。健康的な行動をとること、そこにエネルギーを注力することこそが、あなた自身が生きる意味なのです。

ましてや、行動に結びつかないままにアタマを使い続ける「迷い、悩み」は、できる限り短時間にすべきです。

●考えるのは、一泊二日まで

「迷い、悩みを続けない人」に進化するための行動基準を一つ、お示しします。

「考える」とは、「答え・結論を出す」「判断することとしましょう。

「結論が出ないな」となんとなくわかった時点で、考えることをやめましょう。

結論が出そうにないのに、考えをやめず、引き続きアタマの中で宿題として置いておく場合、これはもはや「考え」られていないのです。

「考える」が、いつの間にか「迷い、悩む」に移行したのです。気づいた時点でやめないと、

体力を無限に浪費してしまいます。

私は患者さんには、「考えるのは一泊二日までにしてください」とお願いしています。二日目以降は、あなたは「考えている」つもりでも、実は結論の出ない「迷い、悩み」に陥おちいっている可能性が高いのです。いつの間にか。

また、苦痛を感じた時点で、その行動はやめるべきです。

苦痛でなくても、「考えがまとまらない」とか、「ボウツとしてきた」ら、それは脳のオーバーヒートです。額に手を当ててみてください。明らかに、熱いはずですよ。

考えることも、走ることに同じように体力を消費するのです。

走っていて苦痛なら、自然に足は止まります。

しかし、アタマでっかちな人は、自分でアタマの使いすぎを止められないことが多いのです。だからこそ、頭でっかちに拍車がかかるのです。

しかし、それを続けると……。そう、体が壊れるのです。

「無理をする」とは、体力が落ちてきているのに、行動をやめないことなのです。

●「なんでやる」から、「じゃあないなあ」へ

治らない人の口癖を一つ、ご紹介しましょう。

「なんでやる」です。

「症状が取れないのは、なんでやる」

「いろいろやってみても、どれも効果がないのは、なんでやる」

「いろいろ勉強するほど、答えが見えなくなるのは、なんでやる」

「次から次に悪いところが出てくるのは、なんでやる」

「これだけしんどいのに、家族が誰もわかってくれないのは、なんでやる」

迷い癖、悩み癖、アタマでっかちの人を見分けるのは、実に簡単です。「なんでやる」が多い人です。

「なんでやる」を全部「じゃあないなあ」に置き換えることで、自らの脳の癖で苦痛を増幅ぞうふくすることがなくなります。その分、改善が数倍容易よういになるのです。

悪いことが起こったら、すぐ医者や周囲の「あなたより元気な人」に相談してくださいね。

そしてそのアドバイスを実行することです。自分で考えることを、やめて。「下手の考え、休むに似たり」です。

●他人と、比べない

もう一点、治りの遅い患者さんに共通する癖をご紹介します。

それは、他人と比べることです。

「同じ年の隣の人は、とても元気。それに比べて私は……」

「入院したときに同室だったあの患者さん、再発して亡くなったらしい」

「同じ高血圧の友人は、別の先生に『薬は一生飲み続けないと』と言われたらしい」

……と言っても、あなたの肉体には、何の関係もありません。

むしろ、人と比較することで、あなたの元気、体力が減っているではありませんか。

それは、絶対にしてはいけないことです。健康になりたいならば……。

他人に対する心配や同情は、余力のあるときは美德ですが、余力のないときに続けるのは、自分の肉体には毒です。

「自立」の重要性がよくわかっていただけだと思います。

健康になるには、「二つしかないこの肉体で生きていくしかないんだなあ」とわかっておくこと。そして、「だから、メンテナンズ上手になりたいなあ」と常に理想をフワーツと思う、憧れを持つことが必要なのです。

現実をしっかりと肚はらに入れ、憧れをフワーツと持つ。

これだけで、あなたは進化するのです。努力なしに、自動的に――。

第5節

体力論——今日からできるセルフコントロール術

● 変わるには、力がある

病気になった人が、なかなか治らないで困っているとしましょう。

多くの患者さんは、病院や医師を変えようとしています。多くの医師は、治療法、薬を変えよう

とします。また、食事や生活習慣を変える人もいることでしょう。

「第3節」で、私は「治る」とは「変わる」こととお話しました。

治るために最も大切なことは、病院や薬、食事といった「体外のモノ」を「変える」のではなく、あなた自身が「変わる」こと、とりわけ「アタマ」を減らすことです。

「アタマ」すなわち迷いや悩み、思い込みを減らせば、今まで治らなかつた肉体も、治り始めるのです。

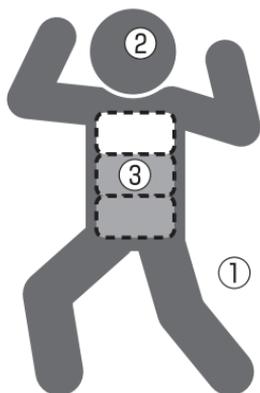
さて、「治る」ために、アタマを減らすことがいかに重要かを、より明確に理解していただくには、「体力充電池」のことを知っていただく必要があります。

何事も変わるためには「力」がいます。しかし、病気のため、体力が減ってしまった人は、その変わるための体力が不足しているはず。それがまさに、「今までは、治らなかつた」理由なのです。

●三通りの、体力の使い道

「体力」というと、どんなイメージが浮かびますか？

体力(エネルギー)の使い道は3つ



- ①外から見える運動、活動
- ②アタマ、思考、**迷い、悩み**
- ③体内活動、内臓、**修復、充電**

スポーツをする。バリバリと行動する……といった具合に、活動的なエネルギーを「体力」と考える人が多いのではないのでしょうか。

それももちろん体力の一面です。

しかし、体力とはそれだけではありません。

人間は常に、外から見えない体内で、かなりの体力を使っています。

自分でも意識せずに使っている体力、体を動かす以上に大切なエネルギーの使い道があることを忘れがちです。

私は「体力の使い道」を、次の三つに区別して考えています。(上記・図)

①外向きの体力。外から見える、運動や仕事に使う体力。

②アタマで使う体力。アタマや思考、迷いや悩みへの対処に使われる体力。

③内向きの体力。体内の活動、内臓の働きや、損傷部の修復などに使われる体力。

このなかで最も重要な体力は、③の「内臓の働きや損傷部の修復など『体内活動』に使われる体力」です。

肉体を維持するための体力という意味で、私は「内なる体力」と呼んでいます。「内なる体力」が充実していれば、病気になりにくいし、仮に病気になったとしても、速やかに治ります。自己治癒力、修復力も、この「内なる体力」の一部です。

病気になったときに、③に使われる体力が十分ないと、治療が順調に進みません。治りがよくないならば、①や②を減らして、③に回さないといけません。すなわち、安静にして、アタマを抜くことが必要になるはずですよ。

体力が落ちたとき、疲れているときに、あえて運動するのは間違いです。同じように、病気で悩んだり、治療法で迷ったりして、アタマになけなしの体力をつぎ込むのも間違いです。

考え癖のある人は要注意、です。考え癖は、気づいたときから、治していくほうがいいですよ。さもないと、あなたが病気になったとき、必ずアタマで体力を使いすぎてしまうことになります。

今の我を知る：体力充電池

今日、動物(肉体)的にどのレベルか？



- レベル1：絶好調
- レベル2：多少の無理(残業など)はききそう
- レベル3：無理できないが日常生活は何とか
- レベル4：調子が悪い

今から、「疲れたら考えをストップできるあなた」になっておきましょう。

●「体力充電池」を意識しよう

体力充電池を、パッとイメージしていただけるよう、携帯電話を例にとりましょう。液晶画面に、充電状態が表示されますね。同じように、あなたのお腹にも、体力充電池が入っているとイメージしてください。(上記・図)

- レベル1は、絶好調。
- レベル2は、まずまず。まだ多少の無理はきく。
- レベル3は、もうそろそろ休むつもりで。
- レベル4は、動けません。

いかがですか？ わかりやすいでしょう。

私は介護福祉士の専門学校で教鞭きょうべんをとっていますが、学生さんの出欠を取るときに、皆さんにこの「体力レベル」を瞬時に答えてもらっています。

私「赤井君！」

赤井君「はい！ 2です」

——といった感じです。

あなたにもぜひ今日から、ご自身のエネルギー残量を意識して、日々を送っていただきたいのです。これだけで、自己コントロール力が格段に上がります。

携帯電話の充電が切れたら、ボタンを押しても、振っても叩たたいても、動きませんね。充電するしかありません。あなた自身も、同じなのです。

体力電池の残量がゼロに近づけば、徐々に動きは鈍くなり、体は機能しなくなるのです。少しくらいは気力で無理がききますが、これは「ターボ」をかけるようなものです。ごく短時間にしないと、電池が余計に、急速に減ります。気力、アタマの力も、体力次第なのです。

自分の充電状態を意識しながら生きることがとても大切です。残量に従って行動を変えることが、体の声に素直に生きることです。

野生動物は、病気のときは何も食べず、じっとしています。体力を温存し、病気の肉体の修復に回すためです。

敏感びんかんさを犠牲にして、体力の残量を感じ取れない人は、残量がほとんどないときでも、仕事や付き合い、考えごとといったことになけなしの体力を使ってしまうがちです。結果、内なる体力が不足するから、肉体が維持できず、やがて病気になってしまうのです。

体力は、①仕事や運動だけでなく、②アタマの使いすぎや、不安・怒り・悲しみなど負の感情によっても激しく消費されます。

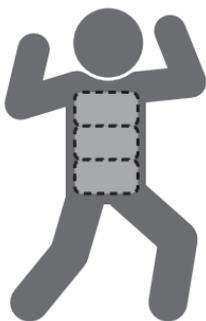
これは、例えばテストの後や、悲報ひほうを耳にしたときなど、日常生活でも「言われてみればそうだな」と思える程度には、皆さん実感されているのではないのでしょうか。

●体力レベル・フル充電完了！

充電が完了し、バッテリー表示が三つ全部点灯している「体力レベル1」のときには、体調が良く、気になる症状がありません。(次ページ・図)

体調(体の内側の状態)が気にならないので、仕事や家族、趣味など、体の外部の活動に自然と意識が向かいます。

「体力レベル1」のとき



- 体調が良い、症状がない
- 体調(内部)が気にならない
- 外部に注意が向く(仕事、家族、趣味など)
- 外部から元気(体力)をもらえる(やりがい、感謝)
- 余裕を持って外部に向き合える(ストレス耐性が高い)
- 気持ちよく眠れる、食べられる➡
内部も外部もうまくいく可能性が高い

外部の活動は、やりがいがあり、感謝もされます。皆さんの実感通り、感謝を受けると、体力が充電されます。外から元気(体力)をもらえるので、相乗効果でいっそう電池が減りにくいのです。

余裕を持って外部に向き合えるので、ストレスに対する耐性たいせいも高く、消耗しょうもうしにくい状態です。気持ちよく眠れる、美味おいしく食べられる。

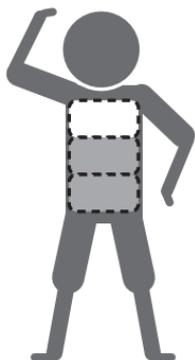
内部も外部もうまくいく、理想的な状態です。

● 体力レベル2・ちよつと使った!

バッテリー表示が一つ消え、二つ点灯している状態です。(次ページ・図)

充電が減ってはいますが、携帯電話なら普通に通話もできますね。

「体力レベル2」のとき



- 普段の役割は果たせる
- 突発的なことに対しての、反応の切れ味は少し落ちる
- 体(内部)のことが少し気になる(胃が痛い、頭が重い、足が冷える、鼻が詰まる……)
- 気乗りしないことに対して、しようかどうか迷う(溜まっている仕事や出かける用事など)

肉体でも、普段の生活や通常の仕事は問題なくこなせる体力レベルです。

しかし、突発的なことに対する反応の切れ味は、レベル1に比べると少し落ちます。

頭が重い、体が冷える、鼻が詰まるなど、体の内部のことも少し気になります。

溜まっている仕事、出かける用事など、気乗りしないことに対しては「どうしようかな……」と迷います。決断力、判断力は、もうこのレベルで低下するのです。

●体力レベル3・ここが肝心！

バッテリー表示が一つしか点灯していない、体力レベル3の状態。(次ページ・☒)

これを感じることができるのが、最も重要です。こ

「体力レベル3」のとき



- 持病がはっきり出る
- 余計な動きはしたくない、面倒くさい
- 責められると、落ち込むか、逆切れする
- 集中力、判断力低下
- 視力、聴力、指先の感覚低下
- 無理して行動した後、過食

正しいとわかっていることが、できない

れに気づかず、エネルギーを消費する行動を続けていると、知らない間に電池切れで倒れてしまいます。急に病気を発症するとは、このようなときなのです。

ですから、「レベル3」に気づけるようになることが、「身体野性化計画」の第一の目標になります。

この体力レベルでは、まず、持病がハッキリと出ます。花粉症や、腰痛、お腹の張りなど、ご自身の「弱いところ」が、電池の残量が減ったことを教えてくれるのです。何て素敵なことでしょう！

肉体的に辛いので、余計な動きはしたくない、面倒くさいと感じます。こんなとき、誰かに責められると、落ち込むか、逆ギレをしてしまいます。集中力、判断力も低下し、視力や聴力、

指先の感覚なども衰おとしえます。声も嗔かれます。

無理して行動した後、つい過食をさせていただきます。

そして何よりも、正しいとわかっていることが、できなくなります。してはいけないとわかっていることを、してしまいます。つまり、あなたがあなたでなくなっているのです。

例えば、明日の出張の準備を今夜のうちにするほうがいいとわかっているのに、「明日の朝にしよう」と先延ばししてしまいます。お子さんが「幼稚園に行きたくない」とむずかるときに、「そうね」と優しく受け入れてあげられず、「何わがママを言っただのっ！」と、つい怒ってしまいます。

社会的にも、自分自身を保つうえでも、できるだけ短時間にしたい状態です。

すぐ、充電しましょう！

●体力レベル4・電池切れ！

「電池切れ」を示す「体力レベル4」の状態では、もう動けません。頭も回りません。（次ページ・図）

ここで、健全な人が、不健全な人で、この後の回復の早さがはっきり分かります。

「体力レベル4」のとき

動けないのだが、そのとき……

アタマも体も、ゆっくり
休養できる健全な人と



気は焦り、パニックに
なり、アタマで体力を
浪費し続け、結局いつ
までも体力が充電でき
ない人に分かれる

「あー疲れた」と言うが早いかな、もう寝息を立てているあなた。素晴らしいです。健全です。速やかに充電態勢に入り、目が覚めたときには「レベル1」を回復しているでしょう。

「ウワツ、どうしよう、何もできない」と、気が焦りパニックになり、アタマでさらに体力を浪費し続けているあなた。残念です。アタマ癖を抜きましようね。「第4節」を何度もよくお読みいただいて、「魔法の口癖」を実践してください。

パニックになると、脳が過剰反応し、暴走し始めるため、寝られないのです。そのため、充電ができません。結局、いつまでも体力を回復できないのです。

●考えるのは、体力のあるときだけ

何度も繰り返しお話ししていることですが、脳は、すごく体力を使います。私たちは、大なり小なりアタマでつかちで、行動する前に、脳で「考え、判断する」癖がついてしまっています。これが、問題です。

体力レベルが落ちている（＝疲れている）ときは、思考力は低下し、判断力が鈍り、間違いがちです。間違った判断に基づき、間違った行動をとってしまい、後で「あのときの判断ミス」に気づきます。

言っではいけないことを「言ってしまった」り、様子を見てもよいところで「新たな行動を起こしてしまった」り……と、あなたにもきつと経験があるでしょう。

疲れているときに重要な判断をすることほど、あなたの人生を狂わせるものはありません。ですから、このことを明確に意識しておくことが大事です。

体力が落ちたときに考えることは、ほぼすべて間違いである――。

考えるのは、体力のあるとき（レベル1か2）にしておきましょう。間違つて取り返しのつかないことになったり、後始末に労力を費やすことに比べれば、一晩保留するほうがずつとい

いはずです。夜たっぷり充電して、翌朝考えましょう。慌あわてず、焦らず、です。

●体力の「あるとき」と「ないとき」は別人になろう

さて、体力充電機を知っていただければ、次にその使い方でも最も大切なことをお伝えしましょう。

それは、「体力のあるとき」と「ないとき」とでは、別人になってくださいということ。病氣、特に生活習慣病は、肉体に無理をかけ続けることにより、起ります。あなたを車にたとえると、暴走を繰り返した末に起こる故障です。

多くの「治りにくい人」は、「レベル3」、ひどい場合は「レベル4」、つまり体力がほとんど残っていないのに、何かをし続けています。これが「無理をする」ということで、肉体が崩ほう壊かいする原因です。

なぜこんな不自然、不健康なことができてしまうのでしょうか。その理由は、次の通りです。

- ・ 自分の体調を感じられなくなっていて、
- ・ 体力の残量をモニターできず、
- ・ 「する」「ことが善であり、「しない」「ことが悪」と思い込んでいるからです。

たとえて言えば、次のようになるでしょう。

- ・車が立てる異常な音や、マフラーからの真つ黒な排気ガスに気づかず、
 - ・ガソリンやバッテリーの残量もほとんどないのに、
 - ・アクセルを踏みっぱなしで、自分の肉体という車を運転している――。
- だからこそ――、

① 生物としての、敏感さを磨き直し、

② 動物としての、体力電池の残量をモニターする習慣を身に付けたうえで、

③ 「する」ことも「しない」ことも、体力次第で自由自在にできる。

――そんなあなたをイメージし、徐々に進化していただきたいのです。

体力のあるときは、「積極的に、前向きに」やっていただいていいのです。

しかし「疲れたら、休める人」でないと、必ず「体力がないときでも、行動してしまう」、つまり無理をしてしまうのです。このとき、体の中を正常に保ち、メンテナンスする体力が不足するため、体内が崩壊する、つまり病気になるのです。多くの「治らない人」は、「体力充電電池の残量が少ないときでも、残量の多いときの行動をやめられない人」です。

「体力あるとき、活動的」「体力ないとき、休む、すぐ寝る」――この二つは、何の無理もなく、

両立します。体力のあるときと、ないときで、別人になればいいのです。ハイブリッド車をイメージしてください。参考になるかもしれません。

●良い（と思いつ込んだ）ことは、やり過ぎる

例えば運動も、余力のあるときはすればいいし、少ないときはしなければいいのです。そうすれば、しんどいなかで運動して、ケガをするようなこともなくなります。

有機の青汁を飲むことは食事の内容としてはいいことですが、受け手のあなたの体調に合っているかどうかは別問題です。「良い食事である青汁」を、胃が重く感じるときにまで飲んで、結果お腹を壊すようなことはしてはいけません。

「あれ、今朝はなんとなく胃が重いな。青汁パスしよう。そう言えば、昨夜は食べ過ぎたな」これが、「健康的な（＝正しい）判断」↓「正しい行動」です。

これでおわकारの通り、アタマで良いと信じ込んだことを、体調に合わせて「やれ！」と指示し続けることは、危険です。

この意味で、私は、「体に良い習慣」も、良いことばかりではないと考えています。特に、アタマでっかちな人、体の声を十分に聞けない人が、「良い習慣」を数多く持っている場合、

大変危なっかしく思えます。運動、食事、治療、はたまた仕事に自分の役割と、何にしるアタマでつかちな人は、「良いと思いつ込んだことをやり過ぎる」傾向が強いです。

これを修正するには、「良いことはやり過ぎる」と、わかっておかなければなりません。「過ぎたるはなお及ばざるが如し」なのです。

つまりいつでも、どこでも、誰にでも「良いこと」なんて、この世に存在しないのだということをおきましよう。

●喜ばせる。励ますよりも

体力充電池は、自分で活動するとその分減るのですが、同時に充電される場合もあることも、知っておくといいでしよう。

それは、周囲の人に喜んでもらえたり、褒めてもらえたり、理解してもらったりするときです。あなたにも、例えば仕事の出来を上司に褒めてもらったとき、「それまでの疲れが一気に吹き飛ぶ」感覚を覚えたご経験があたりだと思えます。

人間は、きわめて社会的な生き物です。周囲の人との関係性で、体力を消耗することも、充電してもらいうこともあります。周囲の人と、体力が落ちたときには充電し合える関係が築け

ると、それはあなたと周囲の人の体力を高いレベルで保つ、とても素晴らしい環境になります。人を、喜ばせること——これは、病氣の人に対しても、疲れている人にも、落ち込んでいる人にも、幼いお子さんにも、とても有効です。

ぜひ、「周囲の人を充電できるあなた」になつていただきたいと思います。

一方、「喜ばせる」ことと、似て非なることに、「励ます」があります。

もちろん、励ましが充電になる場合もあるでしょう。しかし、相手の体力が「レベル4」まで落ち込んでいる場合、「励ます」ことは、その人の「現時点での体力の無さ」を、強く認識させすぎて、落ち込ませてしまうことになりがちです。

「次、頑張れば、きつとうまくいくよ」

「ダメ。もう私、頑張れない……」

——といった場合です。

私の診療では、患者さんを喜ばせることを、常に念頭に置いていきます。

体力が落ちた方は、褒めてもらえると、それは嬉しいものなのです。これも医者の大変な務めだと思っています。喜びがそっくり、患者さんの肉体を変化させる力になる場合も多々あるのです。

人の変化のすべては、体力次第なのです。

第6節

眠れる人は、治る人

●充電とは、睡眠

病気になるらない。病気を治す。調子上げる——これらはすべて、「内なる体力」によってなされる変化です。「余力」と呼んでもいいかもしれませんが。

ですから、体力の充電方法は、明確にわかっている必要ありません。充電方法を知らなければ、最新のスマートフォンも、無価値です。

- ・体力を充電する最善の方法は、食事でも運動でもありません。睡眠です。
- ・あなたが車なら、ガソリンスタンドは寝室です。
- ・あなたが携帯電話なら、コンセントはベッドです。

「余力を残して、床に就く」

このことが、大変重要なことなのです。

82ページの「体力充電池」のイラストをご覧ください。

「レベル1」は充電済みで「絶好調」の状態です。よく眠って、自然に目覚めた朝一番の体調です。ちょっと大きめの声で、「ああ、もう朝か、よく寝たなあ」と自然に口をついて出てくるような感じですね。多少困難そうなことでも、「やってみようか」とすぐに思える「前向きなあなた」です。

「レベル2」は、「ふつうのあなた」です。

「レベル3」は、「ちょっと疲れたな」です。面倒なことはしたくない。

「レベル4」は、調子が悪く、動けない状態です。

注意が必要なのは、「エネルギーがレベル3に減ったな」というのがわからない場合です。レベル3の自覚がないと、知らないうちに「レベル4」まで体力を使い切ってしまう。すると、肉体のメンテナンスに使われる「内なる体力」が残っていませんので、肉体の崩壊が始まります。すでに病気に向かっています。

だから、「レベル3」を自覚できるあなたに進化しましょう。「レベル3」は、お店にたとえれば「本日の営業は終了しました」と看板を出すべき状態です。それ以降は仕事をしない、活

動しない。「無理をする」とは、「レベル3」なのに眠らないことです。あなたは、「レベル3」で、閉店できていますか？

「仕事の返事を待たせている」

「今日中に仕上げておきたい用事がある」

……いろいろな事柄ことばが気になって、無理をしていませんか。そのお気持ちはとてもよくわかります。しかし、体力充電池が「レベル3」に減ったら、いまやっている事柄を中断して休んでください。そうしないと、三つの問題が新たに生じます。

一つ目は、間違いが増えて、かえって翌日以降の仕事が増える。

二つ目は、その間に肉体が崩壊していく。

三つ目は、「内なる体力」⇨余力が減るので、修復が遅れる。

携帯電話のバッテリー残量を示す目盛があと一つしか残っていないとき、あなたは大切な仕事相手に電話をかけようと思わないでしょう。充電してからにしますよね。あなた自身も同じです。

疲れたら、休む——このセンスこそが、野性的なたくましさです。

「レベル3」で休める人は、翌日、元気です。若さも保てます。毎日イキイキ。

「レベル4」まで休めない人は、あなたが思うより早く病気になります。

「レベル4」まで休めないアタマでっかちさんは「病気になったらおしまいだろうな」と覚悟しておいてください。早くアタマ癩くせを抜きましようね。

肉体を補修するにも、体力が必要です。ですから、スムーズに補修を進めるために、「余力を残して、床に就く」——この行動原則が、あなたを救います。

修復に使う体力すら残されていないのが「レベル4」です。その状態では病気は治りません。わずかな睡眠で体調を回復させることも難しくなります。

●体は、睡眠中に修復される

腰を痛めたら、腰の筋肉を修復する必要があります。胃が痛いときは、胃粘膜ねんまくを修復する必要があります。風邪を引いた、喉のどが痛い、その場合は喉や気管の粘膜を修復する必要があります。

起きている時間は、仕事や運動など体外から見える活動や脳での思考にエネルギーを使います。これは、肉体にとつては消耗しょうもうに当たります。症状があれば、なおさら修復に時間とエネルギーが必要になります。工場のメンテナンストまったく同じです。

だから、修復するためのエネルギーを残した状態で、メンテナンスに入らなければなりません。

あなたにとっての修復、メンテナンス時間とは睡眠です。がんは、良い眠りの間に小さくなるのです。血管は、良い眠りの間にしなやかになるのです。骨は、良い眠りの間に硬さと丈夫さを回復するのです。

生物には、メンテナンスの時間とエネルギーが必要です。その時間とエネルギーを最適な形で確保してこそ、翌日体調良く過ごせる。すなわち、人生を充実させることができるのです。

●体は充電した分しか動けない

充電が切れかかっているのに、気力で働こうとするから病気になってしまうのです。

あなたは、「起きているときだけが自分だ」と思っていないませんか？ それは違います。赤ちゃんは寝るのが仕事みたいなものですね。赤ちゃんは、寝ている間に成長するのです。寝ることの重要性は、大人になっても同じだと認識しなければなりません。

眠りにより、あなたは良くも悪くもなってしまうのです。

携帯電話でもたくさん通話したら、一日の途中で電池が切れます。途中で充電しなければ



野生の象徴である百獣の王・ライオンも、お腹が減って獲物を追うとき以外は、ほとんど寝ている

使えません。人間も同じです。激務をこなしたら、途中で昼寝するのがいいでしょう。サボるわけではありません。「ちよつと休憩きゅうけい。残りは後でするね。何が問題なの？」と、堂々と昼寝をすればいい、と私は患者さんに勧めています。

病気が治りにくい人に共通することは、「休ましよう」とアドバイスをしても、「休むと怠なまけていると思われるから休めない」と答えることです。真面目まじめすぎるのです。

私は言います。

「いいじゃないの。『充電しているんです』と、胸を張って言いなさい」

ライオンの話をすることもあります。ライオンはサバンナの中を、一日じゅうずっと動き回っていますか？「動物園に行つて、ライオ

ンを見てきたら」と勧めます。そしてこう言います。(前ページ・写真)

「ライオンはいつもほとんど寝ていますよ。でも、腹が減って獲物えものを追うときは、きつとすごい速さで動くんでしょうね」

● 日中の過ごし方が、睡眠を決める

たくさんお酒を飲むと、前後不覚で寝てしまうけれど、二、三時間後に尿意で起き、その後あまり眠れないという経験はありませんか？ それは決して快適な睡眠ではありませんから、大酒を飲むことが睡眠にプラスでないことがわかります。

直前まで頭を使うお仕事をしたり、夕食後に気になる相談を電話で受けたりしても、眠りが悪くなりますね。

基本的には、日中活動をして、疲れてだんだん眠くなって、トロトロと眠りに落ちていくのが健康的な睡眠です。

だから、一日の最後にテレビを見るとか、ネットやゲームに夢中になる人は、「この習慣は良くない」とわかっておいてくださいいね。テレビやゲームの刺激で、脳が起きてしまうからです。

睡眠に向けて、照明をだんだん暗くしていくのは、有効です。夕食のときなどは、蛍光灯よりも、白熱灯の柔らかな光のほうがいいですね。

昼間はロック・ミュージックをガンガン聴いてもいいけれど、夜はやはりゆったりしたりリズムの、静かな音楽を聴く方が良い睡眠につながります。アコースティックギターのCDが、私のお気に入りです。

寝る前にテレビでスポーツ番組を見るよりは、目を閉じて、静かなラジオ番組を小さな音量で流し、タイマーで切れるようにしておくといいでしょう。

温度や湿度が高すぎても低すぎても、快適な睡眠は得られません。

どうしても眠りのリズムにうまく入れない人には、私は一時的なサプリメントとして、メラトニンを用いることがあります。これは、脳の中で『夕焼け小焼けの赤とんぼ』が奏かなでられるような感じですよ。一日の終わりの感じがしませんか？

健康な人の脳内では、夕方から徐々に分泌されるホルモンです。それを摂とってもらいながら寝ると、次第にリズムが整ってきます。リズムができたなら、メラトニンがなくても眠れる体になっていきます。

●パソコンやスマホの画面は、ドラッグと同じ

視覚の刺激（光）は、脳を覚ます要因の一つですが、最近では「画面」が私たちの睡眠を妨げる最大の要因になっています。パソコン、インターネット、スマホ、ゲーム、テレビなど、画面で見てアタマを使うものが身の回りに溢れ、なくてはならない生活用具になっていますが、これらが私たちの脳を過剰に覚醒させます。

できるだけ、電源を切り、機器を遠ざける習慣をつけましょう。意識しないと、おそらく手放せません。だから、これらはドラッグなのです。

睡眠は、「脳の電源を切る」こととご理解ください。ですから、「切る」というより「自然に切れる」ように脳の使い方を工夫すると、良い眠りに入れます。

ヒトの肉体は、良くも悪くも脳の支配下にあります。脳をオーバーヒートするほど使ってしまった後では、なかなかスムーズに「オフ」になってくれません。

脳の活動を増やしすぎないように制限して、「疲れたらコテンと寝られる」「自然に目が覚め、『よく寝たなあ』と実感できる」ことが、「体が、自動的に体内のメンテナンスを十分できる」

状態にしてあげるために最も重要です。

この状態が不十分だと、せっかくメンテナンスの材料（自然な食事やサプリメント等）を体内に入れても、修復に十分活用されないのです。

●起きている間のすべてを、良い睡眠のために

このように、良い睡眠のために、起きている間にできることはいろいろあります。ただ、あれこれ個別に考える前に、アタマを整理する目的で、次のように意識を変えてみるのはいかがでしょうか？

「良い睡眠となるように、日中の行動を決める」

私たちの肉体は、良くも悪くも脳に支配されていると前に言いました。時間の過ごし方も、目が覚めている間の活動を基準にしがちです。しかし、起きている間の活動が最も重要な睡眠を妨げていけば、病気は治らないのです。

だから、「昼間こつしたら、今夜よく眠れるだろうな……」とイメージできる行動を、起きている間にとりましょう。

例えば、夜、たくさん食べ過ぎると、お腹がつかえて眠りにくいですよね。深酒ふかざけをすると、

必ず夜中に目覚めて、トイレに行きたくなりますよね。やるべき仕事を残したままだと、気になって眠りが浅くなりますよね。適度に運動をすると、心地よく疲れて、眠りやすいですね。良い眠りのために、日中を過ごすと、「食べ過ぎない」「飲みすぎない」「仕事は先に済ます」「軽く体を動かす」といった、健康的な生活になるのです。

しかも、極めて無理なく、努力なしで……。

ですから、「今夜、よく眠れるように、日中を過ごす」という方針が、多忙な現代人にとっては「智^ち」となるのです。

●眠くなったら、寝ればいい

「睡眠のゴールデンタイムがある」「最低六時間寝ないといけない」など、睡眠についても科学的な諸説があります。しかし私は、患者さんにこのようなアドバイスをすることはありません。動物的な本能に従って、気持ちよく眠ればいいと考えています。すなわち、「眠くなったら、寝ればいい」です。

子どもに起床と就寝の時間など、規則正しい生活を「させる」親がいますが、これも間違いです。基本的には、眠りたいときに眠り、起きたいときに起きる。それでいいのです。

大切なのは、世間の常識や知識より、あなた自身の「体」を基準にすることです。良い習慣とは、体が心地よいと感じることを、素直に実践する習慣です。

体の声、「双子ふたごの妹の幸代さんの声」を聞いてあげましょう。

健康になると、自然に、起きる時間が一定に「なってくる」のです。結果と過程を取り違えないことが、とても大切です。重要なのは過程、です。

正しい過程が、正しい結果⇨健康を生むのです。規則正しさは、結果なのです。

科学は事実の後追いにすぎません。科学的知識が、後になって覆くつがえることはよくあります。

ヒトの体の状態は、皆違います。お隣の人の自家用車の具合と、あなたの車の状態は、違います。かつ、あなた自身の体の状態も、常に変化しています。昨日の体と今日の体は、同じではありません。

あなたの現状を、「常識」や「知識」など、あなたの体外のお話に強引に当てはめる必要はありません。

自分に似合う服を着る。なければ、作ればいい。これが、自立です。既製服きせいふくに、自分の肉体を無理に当てはめる必要はないのです。

「治る」食べ方

● まずは、冷静になろう

ここまで何度か触れている通り、患者さんを診ていると、食事がすごく「アタマでっかち」を助長しやすい要素だと、私は感じていきます。

多すぎる情報の海で汚染や添加物てんかぶつに過剰かじょうに神経質になり、「何も食べるものがない！」と思ったり、「何が正しいのか？」と混乱したり、疲弊ひへいしたり、体調が悪くなってもその食べ方をやめなかつたり、と……。どれも、不自然極まりないものです。

見ていて本当に、お気の毒です。パニックと呼んでも、おかしくないくらいだと思います。かといって、ここで何も言わないでよいほど、日本人の食が健康的というわけではありません。ん。

① 現実の問題点をわかっておいたうえで、

- ②理想像をフワーツと思い描き、
- ③今日からすべきことを明確にし、実行する。

——いつもの「3ステップ」で進めていきましょう。

●現代日本の食の問題点

まずは、一般論からいきます。現代日本の食の問題点です。

- A、食べすぎ。総カロリーとの摂りすぎ。
- B、野菜、いも、豆など、植物性食品の栄養の少なさ。
- C、農薬、添加物など化学薬品の取り込みすぎ。

これらのことは、「そつなんだ」とわかっておいてください。さて、では次に、何を変えましょうか？

そうでしたね。「周囲、環境を変える」よりも、「あなた自身が変わる」ことが先ですね。

以下の理想像を、普段からフワーツと意識してください。これができることに、憧あこがれてください。

●空腹を感じて、食べること

食とは、睡眠と並び、動物の根源的な行動です。本来、いちいち考えてすることはありません。

ですから、これから述べる食についての事柄も、あなたの「身体野性化のための原則」であるご理解ください。

あなたの味覚を磨き直す——これが最も重要です。ご心配なく。とても簡単な方法があります。

空腹を感じてから、食べる——時刻で食事をしないことです。「十二時だから昼ごはん」をやめてみてください。空腹は、ほかの何よりもあなたの肉体の機能を引き出します。

味覚も、鋭敏えいびんにします。俗に「お腹が空いたら、何を食べても美味しい」と言われますが、本当にそうでしょうか。一度、しっかりとお腹を空かせて、試してみてください。

添加物の多い加工食品や、人工調味料をたくさん使った料理などは、普段以上にその不自然な味をまずく感じるはず。「不健康な食べ物ですら美味しく感じる」ではありません。

「本当に美味しいものが、わかるようになる」のです。カッコイイでしょう？

「空腹を感じて、食べる」

これだけで、先ほど述べた問題点AとCが一挙に解決です。

●迷ったら、食べない

「空腹を感じて食べる」ことが、努力少なく、頑張らずに実行しやすくなる方法を伝授てんじゆしよう。

「食べようかどうか迷ったら、食べない」と決めておくことです。

「迷わないあなた」に進化するには、行動原則を決めておくことが大事でしたね。例えば、お仕事が忙しくて、お昼を食べないまま、気づけば午後二時半。こんなときがあります。そんなとき、お昼を食べようかどうか、迷うと思うのです。そのときですね。

「迷ったら、食べない」

よほどお腹が空いていれば、一瞬迷った末に「えーい、食べよう」となるかもしれません。それはそれでいいのです。

「迷ったら、食べない」——この原則を決める前に比べれば、きっと食べる回数が減り、「空腹を感じて、食べる」の成功率が高まるはず。それでいいのです。

あるいは、「野菜ジュース二本で軽く済みます」という手もありますね。

●砂糖はドラッグだと心得てこころえ

「味覚を磨き直す、野性化する」うえで、もう一つ重要なことがあります。これを知っておいてください。

「砂糖はドラッグ」

詳しい話を始めると、本が何冊でも書けるくらいです。ここでは、皆さんのアタマを大きくしたくないので、結論だけ申し上げます。答えだけ覚えていただければ結構です。

砂糖を日常的に摂っている人は、体に悪い食べ物、美味しいと思うようになります。

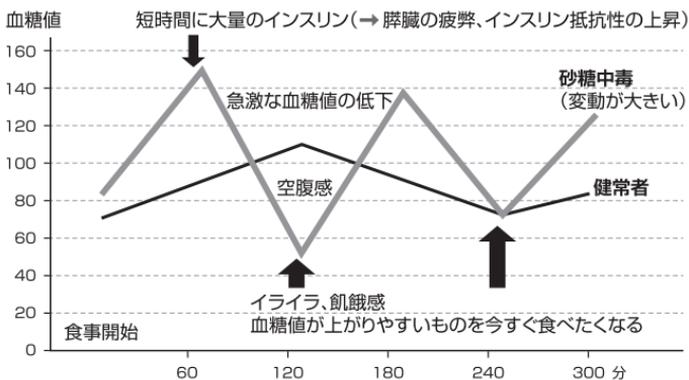
「生活習慣病に一直線」なのが、おわかりいただけるでしょうか？

甘いお菓子や菓子パンはもちろん、コーヒーや紅茶に入れるのも、こっそりしたお料理に使うのも、どれもです。

対策は、簡単です。

明らかに甘いもの、お菓子やジュースは、果物に置き換えてください。お料理は、甘い野菜（玉ねぎ、ニンジン、カボチャ、キャベツなど）をたっぷり使ってください。みりんも使って

砂糖中毒(低血糖症)



ストレスが溜まると、体は血糖値の急激な上昇を欲する。「滋味豊かな素材を丁寧に調理したものを、ゆっくり味わう」のではなく、「濃い味のもの、早食いしたくなる」。すなわち、アタマのイライラをなだめる手段としての食事になってしまい、ファーストフードやジャンクフードに走る傾向が強くなる。

ください。

「砂糖を一切とってはいけません」と言っているではありません。減ってほしいのです。

できれば、我慢するのではなく、自然に減る方向に誘導して差し上げたいのです。その努力がいらぬ方法が、「砂糖はドラッグ」と知ることなのです。(上記・グラフ)

「迷ったら食べない」と同じで、どうしてもチョコレートを食べたいときは食べてください。ただ、「砂糖がドラッグ」だということ、アタマに入れておいてくださ

い。

「砂糖はドラッグなんだ」と知った人、その助言を受け入れることができた人は、それ以前より砂糖を摂取する量は明らかに減ります。わざわざ（買ってまで）甘いものを食べる機会は、「砂糖はドラッグ」だと知らなかったときに比べれば激減します。例外は、ほとんどありません。

「先生、あれから私、甘いものをほとんど食べていません」

「職場の控え室にお菓子が置いてあっても、手が出なくなりました」

翌月の診察で、そう言ってくれる患者さんも大勢います。

砂糖はドラッグだとアタマに入れる柔軟性があれば、体調も鮮やかに、軽やかに改善します。以前より少しでも良い方向に前進していると感じられれば、それでOKです。その積み重ねが、進化と呼べるものになるのです。

糖尿病、肥満だけでなく、中性脂肪やコレステロールの高い方、それに伴う心血管系の疾患の方、アトピーや喘息、蓄膿などアレルギー疾患の方、膠原病の方、関節疾患の方、がんの方。すべての方に、改善が約束されます。

食事は動物の基本行動です。味覚が変われば、食べ方が変わり、体が変わるのです。

●主食は、いろいろな

糖質制限食が話題になっています。私は、基本的に正しいと考えています。

前項でお話しした通り、特に砂糖が問題ですが、現代日本人の食生活では、糖質全般を「良いもの」と捉とらえていると、病おちい気に陥りやすいと考えています。

砂糖の次に、糖質を取りすぎてしまう習慣、それは「主食」という考え方です。

肉体的な運動の減少や、頭脳労働に偏かたよった時間の過ごし方が、肉体の崩壊ほうかいを助長している——こうした流れのなかで、肉体を改善させるには、「主食」の概念を取り払うのが効果的です。

ごはん、パン、麺類などは、「最後の添え物、なくてもよい」という位置づけにしてください。「過剰かじょうになりやすい」と思っておいていただければ、それでいいです。

●野菜は、美味しい薬

野菜の栄養、特にビタミン、ミネラルに加え、食物繊維、ファイトケミカルといった植物性の

栄養は、体の修復にとっても重要です。ですから、体にしっかりと入れたいものです。

「空腹のお腹に、初めに入ってくるものほど吸収されやすい」

これは皆さん、イメージしていただけたらと思います。

「第7節」の冒頭で、「現代日本の食の問題点」として、A B C 三つのポイントを挙げました。

A、食べすぎ。総カロリーの摂りすぎ。

B、野菜、いも、豆など、植物性食品の栄養の少なさ。

C、農薬、添加物など化学薬品の取り込みすぎ。

B についての対策は、「栄養豊富な野菜を」「先に、たっぷり食べよう」——これが、日々実行すべきこととなります。

豚のしょうが焼きでもトンカツでも、付け合わせ程度でなく、メインの食材と同じくらい、あるいはそれ以上のボリュームで、野菜を先に食べるといいですね。小鉢ではなく、肉や魚の分量と同じくらいをお皿に盛りましょう。

西洋料理のコースでも、サラダは最初に出てきます。日本の会席料理でも、初めのほうにおひたしなどの野菜料理が出てきます。「最初に野菜から食べる」というのは、あの感じですよ。

「野菜はどれくらい食べたらいいですか？」

これもよくある質問です。

「食べられるだけ食べてください。野菜だけで満腹になったら、それでもいいです」

と、私は答えます。

今までより、野菜を食べる量が増えればいいのです。

サラダは大きなボールで食べるといいですね。キンピラが美味しかったら、小鉢なんて言わず中鉢で食べましょう。季節によって、里芋の煮ころがしが「美味しいな」と感じたら、どんどんお代わりしてください。

野菜に食べすぎはありません。

これは大切なポイントです。量的安全性が、野菜の場合は無限と断言していいのです。肉ならある程度以上食べると消化不良を起こしやすいのですが、野菜料理を食べすぎてお腹が痛くなったり下したりすることは、まずありません。

最初にとうもろこしを食べて美味しかった、キンピラを食べて美味しかった、かぼちゃの煮物を食べて美味しかった、たまねぎのホイル焼きが美味しかった、いいですね。

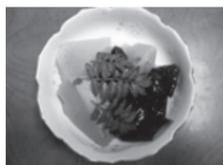
野菜でお腹いっぱいになったら、他の食べ物は追加しなくても結構です。

第1、第2の皿は、あらかじめ盛っておく

第1の皿



第2の皿



4 : 3
1 : 2
(分量比)

第4の皿



第3の皿



●体に必要なものを、先に食べる

動物の体は、空腹のときに先に入ってきたものから吸収します。ですから、「本当に必要なもの、不足しがちなもの」から先に食べて、後半になるほど「なくてもいいもの、つい摂りすぎるもの」を食べるようにすれば、摂りすぎの影響は少なくてできます。(上記・写真)

その意味でも、生野菜から食べるのは、理に適なっているのです。海藻類や酢の物でもいいでしょう。

これは大人も子どもも食べられます。しかも、お酒にあまり合わないのです、お酒の前に食べれば、自然とお酒の飲み過ぎもなくなります。

野菜は、できるだけ生で食べましょう。野菜

を茹^ゆでるとどうしても茹で汁に栄養が逃げてしまいます。生野菜が苦手な人は、蒸したり焼いたり、具だくさんの味噌汁にしてください。

植物の細胞壁はセルロースと呼ばれる繊維質でできていて、基本的に私たち人間には消化できません。それが「お通じにいい」のです。

本当に欲しい野菜の栄養素は細胞の中に入っています。それをそのままの形で、一番摂りやすくなっているのがジュースです。

したがって、繊維の除かれたジュースが一番吸収がいいのですが、問題は細胞壁に包まれている細胞内液（ジュース）が、細胞壁を潰^{つぶ}したときアツという間に酸化することです。

だからジュースは、絞ったらなるべく早く飲んでください。長いこと置いておくと、栄養がどんどん壊れます。それはジュースだけでなく、他の料理でも同じです。

野菜をしつかり食べ、その後で、例えば焼き魚を食べたいと思ったら、もちろん食べて構いません。

大事なのは、「野菜」↓「魚・肉」という、この順番です。野菜は最初にくら食べてもいいのです。結果的に、その後の魚や肉、お米やパンを食べる量が減るはずですよ。

●有機野菜を勧める理由

野菜の栄養をたっぷり摂っていただきたいのですが、ここで確認しておかなければいけないことがあります。

「日本の食材が危ない！」

これは、深刻な社会問題です。

野菜や穀物も、農薬、化学肥料を大量に使って栽培されたものは、「安全で栄養豊富」とは言えません。海外からは、遺伝子組み換え作物もたくさん輸入されています。

「野菜だったら、なんでもたくさん食べていい」というわけには、残念ながらいかなくなっているのです。できるだけ、「健康な食材」を選ばなければなりません。

「健康な食材」とは、次のようなものです。

- ① できるだけ汚染の少ない環境で育った食べ物
- ② 本来の食性、生活環境に近い状態で飼育、栽培された食べ物
- ③ 農薬や抗菌薬がいらぬ、抵抗力を持つ食べ物

- ④ 本来持っている栄養が豊富な、健康な食べ物
- ⑤ 新鮮、適切な保存状態で台所に届いた食べ物

私たち日本人が今、普通に食べている、スーパーマーケットに並んでいる野菜は、昔よりずっときれいでピカピカしています。土の汚れもなく、虫がついたままの野菜はまず並んでいません。

ところが、その栄養価は大きく減少しているのです。

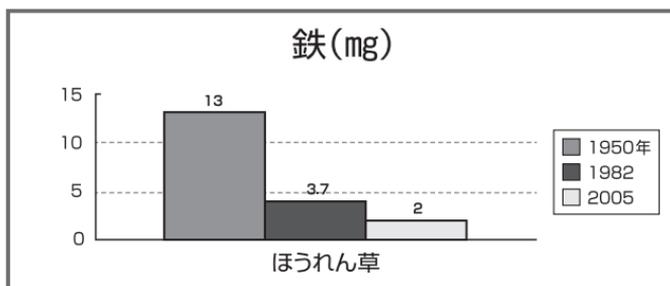
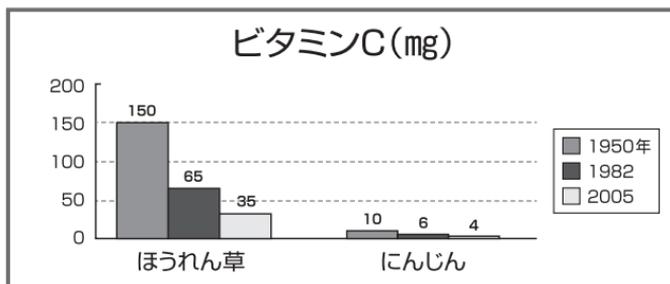
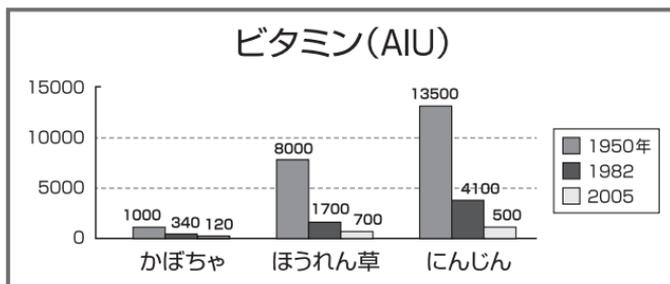
次ページの表を見てください。一目瞭然いちもくりようぜんです。

現在手軽に手に入る「ほうれん草」は、一九五〇年に食べられていた「ほうれん草」とは似て非なる野菜になっています。かつては150mg含まれていたビタミンCが、二〇〇五年の段階で35mgしかなくなっています。なんと、四分の一以下にビタミンCが減っているのです。ビタミンAは一〇分の一以下。鉄分も13mgが2mgと、六分の一以下しかありません。

「ほうれん草は鉄分を多く含む野菜だ」というのは、もはや幻想です。

これは、食材そのものの健康度や栄養価よりも、安定的な生産性を追求し、化学肥料や農薬を多く使ってきた慣行農業の結果であると考えられます。

野菜の栄養(ミネラル・ビタミン)は 激減している



初版～5訂 日本食品標準成分表より

化学肥料と農薬の多用で土壌の栄養不足と汚染が進んでいる

一般的に、農薬と化学肥料を多用した野菜は栄養価が少ないのです。

そのため、私は患者さんには、できるだけ有機農法の野菜を摂るよう勧めています。有機農法で作った野菜には、かつて野菜が持っていた生命力、その結果の栄養価が宿っているからです。

●毎朝のメニューを固定化すると、体調がよくわかる

私は毎朝、ケールの青汁とコーヒーだけの朝食を摂ります。

青汁がちよっとお腹にこたえるときが確かにあります。それは青汁が悪いのではなく、受け手の私の胃腸が弱っているのです。

毎朝のメニューを固定化すると、自分の体調がよくわかります。

毎日、バラエティに富んだ料理を食べるのは良い面もありますが、朝食くらいは同じメニューに固定してもいいと、個人的には思います。一日のスタートの体調が、感覚的にチェックできるからです。

自然な青汁なら、季節によって味が変わります。私が飲んでいる有機の冷凍青汁は、冬は甘く、夏は苦いのです。季節感が味わえます。

青汁は、生の野菜の栄養を摂り慣れるためにも良い習慣だと思います。口や体がそれを欲しなければ「調子悪いなあ」と感じるなど、できれば幼いころに、生の食材そのもの、特に野菜を味わう習慣を身に付けておくとい生の財産になると思います。

もちろん、無理する必要はありません。でも、食わず嫌いは良くないですね。

漢方薬も同じなのですが、数日飲んでみて、体調が悪くなければ続ければいいし、お腹の具合が良くないなどの症状があれば、やめたらいいと思います。がんばってまで飲むことはありません。

別にケールの青汁でなくても構いません。例えば、春はキャベツのジュース、冬は白菜のジュースでもいいでしょう。

●野菜嫌いな人には、これ

患者さんを治していく過程では、悪い食習慣が身に付いている人を変えていかなければならない場合があります。

砂糖を減らす。甘い野菜を味わえるようにする。そのスタートとして、私のクリニックで最

「甘い野菜」を、診察室で体験



初に勧めるのはにんじんジュースです。診察室で実際に飲んでもらいます。(上記・写真)
有機栽培のにんじんジュースは、本当に甘くて美味しいです。

「えっ、これがにんじんですか?」

目を丸くする人もいます。

このように、あなたはもしかすると、本当に美味しい、健康的な野菜を食べていない可能性があります。

調べてもらえば、有機栽培の野菜を供給してくれるお店はあなたの近くにもあるでしょう。インターネットで注文することもできます。

有機栽培と言いましたが、「農薬ゼロじゃない」といった縛り^{しばり}をあまり強くしないでください。「今食べている野菜よりはこっちがいいみたい」と、そういう選び方で結構です。

アタマが硬い人はすぐ「絶対に無農薬」と、今度はそこにこだわって無理が生じます。そういうことではなく、方向性が大事なのです。農薬ゼロでなくても、「より少ないものを」ということでいいと思います。

「子供が野菜嫌いなのですが、どうすればいいでしょう？」
心配いりません。

どんな野菜嫌いの人でも、食べられる野菜の一つや二つは必ずあるものです。トマトでもとうもろこしでも、何か食べられるものを摂るようにすればいいでしょう。ただし、質の良い、そのまま食べて美味しいものを食べさせてあげてください。

そうするうちに、徐々に、ほかの野菜にも自然に箸が伸びるようになってきます。

病気の捉え方と同じですが、十把じっば一絡ひとからげに、例えば「野菜が嫌い」というのは思い込みにすぎません。

調子の良いときと悪いときでも、味覚は違います。

人を変えていくとは、抵抗のないことを入り口に、徐々に間口が広がるように導いてあげることなのです。

●アタマで食べちゃダメ！

この節の最後に、改めて書きます。

食事療法で基本的に大切なのは、

「アタマで食べちゃダメ！」

ということですよ。

理屈で食べ物を選んでも、美味しく嬉しく食べないと、食事療法の効果は上がりません。体が変わってこないのです。

そして次に大切なのは、「砂糖は、ドラッグ」——これをわかっておくことです。

砂糖の摂取を減らしていくと、味覚が磨かれてきます。

そうすると、素材の旨味うまみを「美味しい」と感じる体になっていきます。その自然な結果として、「やっぱり旬のもの、地産地消だね」となるのです。

知識として、「地産地消、無農薬は良い」とアタマから入るのも構いませんが、食べているうちに、本当に「美味しい、ありがたい」と感じるに至らなければ、「食べた物の栄養が活か

される体」にはならないのです。動物の肉体ではなく、アタマの指令に支配された「ひ弱な人間の体」のまま、進化できないのです。

食べ物、今の自分の体に合っているのかどうか？ 大切なのは、体で感じ、体の発するメッセージをそのまま受け取る力を磨き直すことです。知識に頼って、体に聞けない人が残念ながら多いのが現状です。

最後の助言は、「お腹がグウーッと鳴ってから、食べてください」です。

野生動物は、時間を決めて食事をしません。空腹を感じたら、食べるのです。動物を見習いましょう。これも自然の教えです。

生活習慣を決めて、時間に縛られて生きるのもストレスがかかります。アタマを抜いて、自由のびのび生きたいものです。

「BODYで生きよう。アタマはおまけ」

「治る」生活習慣

●「低体温」の人が増えている

現代人の多くは、低体温になっていると言われていきます。本来なら、三六・五度が健康的な体温の目安ですが、今は三五度台の人が増えています。

実は、このことが病気と大きな関係があるのです。

生活習慣病を含めて、不定愁訴^{ふていしゅうそ}など、病気になる前の段階にある人々の多くが三六度を下回っています。低体温は病気の予備軍、病気に向かっている状態と言ってもいいのです。

低体温の人たちが生活や考え方を変え、三六・五度の平常体温を取り戻すと、それぞれの体調が明らかに変わります。いろいろと明るい変化が起こります。

五年以上も不妊治療に通ってお子さんができなかつた女性が、低体温を改善したら自然に子宝に恵まれたという話もあります。

三六・五度になると、免疫細胞の活動が活性化します。

例えば、体重や体脂肪率などといった項目では、人それぞれの個人差があります。その点、体温は大半の人に共通して当てはまる、わかりやすい指標です。しかも、体温計一つで簡単に測ることができます。

あなたのなかに眠る「野性のチカラ」を測るうえで、体温はいい目安になります。

●ぜひまでじっくり温まるう

入浴は、体の深部の体温を高め、低体温を改善する最適な方法です。温泉に入って「気持ちがいい」「これは健康に良いなあ」と感じるのは、自宅のお風呂以上に、体の深部まで温まっている実感が得られるからです。

「お風呂は何度のお湯がいいですか？」と、これもよく尋ねられる質問ですが、私はあまり数値的な目安や目標を提示したくないと考えています。

数字を挙げると、それに縛^{しば}られてしまつて、自分の感覚を優先する意識が低くなつてしまいます。つまり「アタマでつかち」になります。

体温だけは例外で、数値を明確に示しました。お風呂の温度は皆さんそれぞれの感覚にお任

せします。同じ温度で、熱いと感じる人もいれば、ぬるいと感じる人もいて、個人差が大きいからです。

大切なのは、「自分が快適だと感じるお風呂に入ってください」ということです。

入浴に限りません。運動でも、鍼はりやマッサージなどの施術でも、「心地よいことが、正解」です。

不快な時間を我慢すればするほど交感（緊張）神経が優位になり、副交感（リラックス）神経が相対的に落ちて、体内をメンテナンスする時間が減ってしまいます。

体外の環境に適応するのに体力を使い過ぎ、内なる体力が不足するので、肉体は崩壊ほうかいに向かいます。そうならないよう、数字にこだわらず、自分の「快適な温度・入り方」で温まってください。

●朝は熱め、夜はぬるめ

朝のシャワーは「少し熱い」と感じる程度のお湯でもいいでしょう。体の表面や脳（東洋医学では「おもて」と呼びます）にエネルギーの配分が向けられます。目が覚めますし、体の動きにも、早くエンジンがかかります。

夜は、あまり熱くないお風呂をお勧めします。時間を忘れて湯船でリラックスできるくらい「心地よい温度」のお湯が、お勧めです。

一日の疲れを癒し、これから大切な睡眠に向かう時間です。素晴らしい睡眠環境を整えるため、快適な入浴は大切な助けになります。

お風呂に入る際のシャワーですが、「出始めの冷たい水で、冷え症を改善する」こともできます。

お風呂に入って最初にシャワーを捻ると、まず冷たい水が出てきます。お湯が出るまでの数秒間、冷え症の方はこの冷たい水を有効に使ってください。

出始めの冷たいシャワーを、足先にかけるのです。「お、冷たい！」なんて言いながら。慣れてきたらだんだんに、向こう脛すねから膝ひざあたりまでかけてみましょう。

（早く温かいお湯になってくれ！）

私たちの体には、恒常性（ホメオスタシス）が備わっています。体内の状態を、なるべく一定に保とうとする仕組みです。体温なら、三六・五〜三七度を維持しようとしています。冷え症は、何らかの理由で、その仕組みが機能しにくい状態です。

でも心配はいりません。ちよつと体を刺激してあげれば、調節の仕組みが活性化してきます。

温冷浴もそれを狙ったものです。

毎日の入浴時にこれを行えば、短時間で冷え症を改善できるうえに、「お湯になるまでのシャワーの水がもつたない」という思いも解消し、一石二鳥です。すごくエコですね。

私自身も実践しているこの方法は、日常の何気ない行動のなかに健康回復のチャンスをつくる良い習慣です。

冬になつてもこれをやると、効果が実感できます。もちろん、すごく寒くて「今日はやりたくない」と思う日には無理をせず、最初から温かい湯船のお湯をかけて結構です。自分に強制せず、自由にするこゝで、体力充電機の残量がわかります。

「水をかけたくないな」と思う日は、寒いだけでなく自分の体力充電機の残量が下がっているときです。「足に冷水をかけよう」と自然に思えるのは、充電機の残量、すなわち余力がまだしつかり残っている証しです。

ぬるま湯の半身浴も、リラックスできる良い入浴法です。しかし「毎回そうしないと」は思わないでください。時間がかかるからです。

入浴に限りませんが、私は良い習慣の条件に、「時間や手間がかからないこと」があるように思います。

もちろん、半身浴がすでに習慣になっている人は、わざわざやめる必要はありません。あなたの体が求めているから習慣になって続いているのでしょう。ぜひ、これからも続けてください。

また、「時間のあるときに半身浴をしています」という方がおられます。これは、とても柔軟な姿勢で、良いことだと思います。

●「ブラブラ」じゃない！

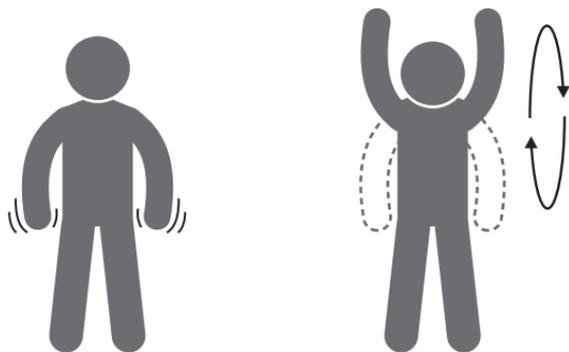
運動で、私がお勧めするのは、「鍛える」ものではなく、「力を抜く」ことを目的としたものです。「体の癖、偏りを取る」、あるいは「ニュートラルにする」と言ってもいいでしょう。

ここまでで何度か触れましたが、運動をするとき気をつけたいのは、やりすぎないこと、余力を残しておくことです。「内なる体力」まで使ってしまったくないことです。

「アタマでつかち」の人は、健康のためと考えて無理に運動をし、むしろ体力を落としている場合があります。お気をつけください。

誰にでも簡単にできるのは、ブラブラ体操です。（次ページ・イラスト）

ブラブラ体操



肩幅に立って、腕をブラブラさせたり、回したりするだけ

少し足を開いて立って、全身の力を抜いて両手をブラブラします。これだけで十分です。

硬さをほぐして、柔軟な体を取り戻すことが目的です。

腕をゆっくり大きく回すのもいいですね。遠心力で腕が引っ張られる感じに、身を任せるのです。左右交互にすると、体幹もいい具合に捻られます。

床に座り、足を投げ出して、内外にブラブラするのもいいですね。

体が柔らかくなってきたら、床に寝て、足を頭側に持つてきます。息を吐きながら足の重みに身を委ねれば、足先が頭の上の床に着くかもしれません。背中が「すごく緩んだ」証拠です。腰痛持ちの人は、普段から寝る前などにすると予防になります。

●大股で歩けますか？

歩くことは動物の基本なので、もちろん大切です。けれど散歩も、鍛えるためにやるのはお勧めしません。

ウォーキングの際に「スタートから少し息がはずむ程度の速さで」といった指導もよく耳にしますが、気にしないでください。

一日に「何分」「何千歩」といった目標を設定する必要も、「一切なし」です。人は歩く動物です。正しい姿勢で、心地よく歩けばOKです。

「知らない間に四〇分歩いていた」

「毎日ほとんど散歩を欠かさなくなった」

……そんなふうには、自然に増えていくのがいいですね。

決して、意思（アタマ）の力で体に言うことをきかせて、「増やす」ことはしないでください。「これくらいできるようになった」と、後で改善に気づく感じがいいのです。

あくまで結果的に、「大股で歩けるようになった」となると、いいですね。

●「悪いものは悪い」と、明確に意識する

パソコンやスマホをしていると、ついつい猫背になって、腰や肩、首に負担がかかります。目も、画面に近づけがちです。

正しい姿勢で過ごすことを第一に考えれば、パソコンやスマホに触れないことが一番なのかもしれません。しかし、現代社会で生活するうえでは、そうも言っていられません。

椅子もそうです。椅子に座っているときは、立っているときより腰や背中に負担がかかっていません。

健康を考えれば、本当は椅子に座って仕事をする事自体が悪なのでしょうが、仕方ないですよね。私もこの原稿を、椅子に座ってパソコンで書いています。

その点は、食べることにしても同じです。体に良いものだけを毎食整えるのは、現実的ではないと思います。

悪いとわかっていながらパソコン仕事を長時間するのも、車の運転が増えるのも、外食で有機野菜でない食物を口にするのも、社会で生活するうえでは仕方ありません。

「正しい姿勢ではない。本当は体に悪い」と認識してやっってください。

何も考えずにパソコンの前に座り続けるのではなく、「しょうがないからやってやろう」という感じがいいですね。

そこを意識しておく、自分の意思で選べるときは、「そうしないでおこう」と、自然に他の方法を選ぶはず。

パソコンの前に長時間座っていたなら、ふと気づいたときでいいので、背中を伸ばしてください。必ずオフの時間を取って、「あ〜」と背伸びを入れましょう。

正しい姿勢を意識するだけでも、少しずつ生活習慣が変化していきます。

「悪いものは悪い」と明確に認識することが、大事なのです。

●悪いことだつて、たまには「しょうがない」

好きで、体に悪いことをしている人はいません。「浮世の義理」でやっているだけです。私は、それは仕方がないと思うのです。そこを否定しても、現実社会で患者さんを治すことにはつながりません。

ただ、動物の肉体に悪いことを肯定してしまつては、悪い流れを止められないので、「悪い

と意識する」ことは忘れないでください、と申し上げているのです。

「悪くないかも」とか、「良い面もある」などと、誤魔化ごまかさないことが大切です。

「体に悪いな」とわかったうえで、好物のインスタント・ラーメンを食べてほしいのです。実は私も好きです。お酒も飲みます。

そのとき、「これ、体に悪いんだよな」と思いながら食べたたり飲んだりすればいい。そうすると、何も思わないでやっているときより、必ず量は減ります。

「ああこれ、体に悪いけど、うまい！」

私はそんなふうにつぶやきながら、食べます。

どうしても欲しいなら、しようがないですよ。

敏感びんかんな、野性的なあなたに進化した後は、今食べたいもの、今飲みたいもの、今したいことを優先して構わないのです。

ファストフードを食べ続けたり、パソコンの前で悪い姿勢を取り続けていたりしたら、必ず体が教えてくれます。つまり調子が悪くなります。

そこで「ああ、やり過ぎた、当分やめておこう」となります。長くは続かないのです。

●体に悪いものが欲しくなる理由

どんなときに、体に悪いものを欲するのでしょうか？

これを知っておくことは、セルフコントロールをうまくするうえで、そしてアタマでつかちに陥らないために、とても重要です。

これも、やはり脳の不安定さに原因があります。

前に述べた「体力レベルが3以下」になっているのに、何かをしなければいけないとき、人は頑張ります。

本来なら充電したく（眠く）なる状況なのに、逆に必要なしの体力を絞り出す必要性が生じます。このとき、体は自動的に、車という「ターボ」をかけます。普段以上に、エンジンの回転数を上げ、燃焼効率を上げる状態です。

これは、アタマ（意思）の力で、脳から下の肉体を「尻をたたいて働かせる」ことなのです。このとき、実はアタマが最もカッカしています。

必要があつてそうなったわけですが、これはアタマにとって強いストレスですので、「早くくだめたい」という反応が起こります。

このときに、素早くアタマをなだめてくれるものを「ドラッグ」と呼びます。

体に悪いとわかっているのに、欲しくなる——このようなとき、「ドラッグ」を求めてしまおうし、体に入れば、「効く」つまり「ホッとする」のです。

要は、「体に悪いものが欲しくなる状況」＝「脳にストレスがかかる状況」を変えないままに、あなたにとつての「ドラッグ」の摂取を我慢することは、脳のストレスの手当てをしないことになるのです。

あなたの体を一つの会社にたとえると、次のように言えるのではないのでしょうか。

- ・社員は細胞、
- ・チームは組織、
- ・部署は臓器、
- ・そして、脳は「社長、重役会議」といった執行部です。

社長や重役がカッコカして、おかしな指示を部下にするようになると大変です。会社が大混乱に陥ってしまうでしょう。

ですから、カッコカしてしまったときは、ドラッグでも使つてなだめる必要があります。

しかし、それがあまり頻繁ひんぱんになると、どうなるでしょうっ？

依存症になりますね。体全体が、ボロボロになってしまいます。

だからこそ、基本的には「脳をカッカさせない」生活を意識する必要があります。

社長が常に数字だけを追求し、そこで払われる犠牲に目もくれず、部下を酷使する「ブラック企業」のような体になつてはいけません。

悪いとわかっているものでも、体内に入れ続けて、社員が次々と病気退職していく。ついには会社が崩壊するに至る——これが生活習慣病です。

生活習慣病は、「ブラック企業」なのです。社長、すなわちあなたの脳の癖を、変えないといけません。

●「ドラッグ」を知っておこう

さて、このような「脳がしんどいときに、効く」、それが故に依存症になりやすいものを知っておいて、できるだけ避けるようにしておくのが、現代で健康を維持するためにはとても重要です。

繰り返しします。相手は、ドラッグです。あなたがそれをよしと思ひ、そして日常生活のなか

でストレスをコントロールできない人、「しんどいことから距離を置く」ことが苦手な人である場合、間違いなく、ドラッグの餌食えじきになります。

だからこそ、何がドラッグであるかを知っておきましょう。

- ① 砂糖
- ② アルコール
- ③ タバコ
- ④ 画面（スマホ、PC、インターネット、ゲーム、テレビ）
- ⑤ ギャンブル

他にもありますが、少なくともこれら五つを「ドラッグなんだな」と認識しておく、いったん依存症になったとしても、治りやすいです。

- ・ これらがドラッグであると知り、
- ・ どんなときに、あなたがそれが欲しくなるかを知っておく。
- ・ たったこれだけで、漫然まんぜんとドラッグ漬ヅクけになることを防げます。

肉体の健康度をこれくらいに維持しておけば、急な仕事のストレスや悲しい出来事があったとき、甘いものやお酒、ゲームを欲することがあっても、それは長続きしなすすみません。脳

がイライラする原因が減ったときに、自然に欲しくなくなるのです。

私は、特に「第7節」でお話しした通り「砂糖はドラッグ」を、患者さんにきちんとお伝えするように心掛けています。多くの治りにくい患者さんは、甘いものを日常的に摂り慣れてしまっていることが多いのです。どんな病気でもです。

依存症の問題点は、「体が糖尿病になりやすい」といったレベルではなく、ご自身がしんどいことから距離を置けない、その日々を変えられずに長引かせていることの代償である、という事です。

この「つらいことから距離を置けない。その代償物（ドラッグ）でアタマをなだめて、何とか日々を送っている」。そんな日々が年単位で続くことで、肉体は崩壊することは、想像に難くないでしょう。そう、どんな疾患も起こり得ます。これが「ストレスが万病の元」と言われることの本質なのです。

このように、「ドラッグをそれと知らず」、「嫌なことから遠ざかれない」あなたは、ドラッグをやめられませんか。気づいたときには「抜くとイライラする」「食べたり触れたりしている間は落ち着く」「でも徐々にその量や時間が増えていく」といった泥沼にはまっていることが多いのです。

特に砂糖の場合は、酒やたばこに比べその「ドラッグとしての認知度」がまだまだ低いいため、依存症になっている人は多く、また依存症であることに気づいていない人がとても多く見られます。

しかし、失望することはありません。それを抜いていくことで、肉体を正常化することは比較的容易です。早い人は二週間後の診察で、「先生、もうそんなに甘いもの、欲しくなくなりました。なんだったんでしょね」とおっしゃいます。

私は今後、当分の間、砂糖とスマートフォンとの相乗効果で、「人間の脳↓肉体の崩壊」が進むと考えています。ですから、気づいた人から、「自分にとってのドラッグ」を、ちゃんと「ドラッグ」と意識すべきです。今すぐにでも。

● 体力のあるときに、癖を抜く

普段、体力のあるときに、動物的な敏感さを磨き直し、体力を無駄にしない生活習慣を身に付けておけば、一時的な多忙さや突発的な出来事のせいで無理をすることがあっても、そしてそのストレスを不健康な食べ物や時間の使い方でも、いいのです。

あなたが受ける外部からのストレスは、たいてい長くは続かないからです。

そのストレスが終息したときに、一時は不健康なものに頼らざるを得なかったあなたも、また健康的な、動物的な生活に、戻れます。大丈夫です。

体に良くないもの、自分の体に合わないものを遠ざけていく——これ自体はとても大事なことです。しかし、その過程、やり方は、「無理に、我慢して、頑張って」ではなく、もっと力を入れずに、「放っておいたら、悪いことが遠ざかっていく」「自然と、すべきことをするようになる」というふうにもっていくほうが良いと考えています。

それが「賢い、スマートなやり方」だと思うのです。スマートとは「エネルギー、体力をより節約しながら、目的を達する」ということです。

「お酒をやめなさい」

「タバコを控えなさい」

「毎日運動しなさい」

……確かにそうなのです。しかし、その結果を得るために、今どうしたらいいか、しかもよりスマートに（体力を使わず）するためには何が必要なのか？

私は、やはり原因をきちんと見極め、根本療法をすべきだと考えています。

「なぜ、今まで体に悪いことができてしまっていたのか？」

その原因を明らかにし、それを減らしていくことが、リバウンドの少ない、スムーズな、堅実な改善につながります。

過程を重視せず、ちようじりあ帳尻合わせのようにタバコを一度はやめても、ストレスがかかったときにはまた吸い始めてしまう。しかも、帳尻合わせの害悪は、リバウンドだけにとどまりません。

「私って、意志が弱い」——このように、自己否定にほじきま矛先が向いてしまう場合が多いのです。これは、良くありません。何より大切なあなたの体力を、あなた自身のとら捉え方で落としてしまいます。

この本でお伝えしたいのは、「誰でも無理なく続けられる健康法」です。我慢をする必要はありません。頑張る必要もありません。

知らずにやっていた「体に悪いこと」は「体に悪い」と思えば、それでいいのです。そうして日常を過ごすだけで、確実に昨日よりは「治る人」に近づいていっているのですから。

「治る人に進化する」うえで、最も大切なことは「あが憧れ」です。「理想を、フワーツとアタマに入れておく」ことです。

「こうなったらいんだらうなあ〜」

「あのほうが、かつこいいなあ〜」

……という感じですよ。

それだけで、放っておいても、迷ったときは、理想に近い行動をとるようになります。この「放っておけば、こうなる」という、人間の脳の仕組みをうまく味方につけることが、無理なく自分を変えていく極意の一つです。

●「体力のあるときモード」「ないときモード」の使い分け

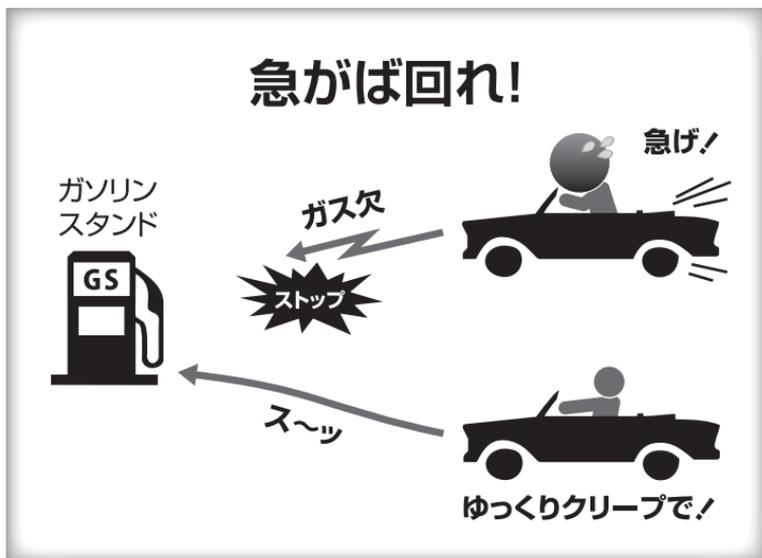
「強く念じれば」式の根性論をよく目にします。人生で成功をおさめた人が「上から目線」で話すときに、多く見られるように思います。

この方法は、体力が落ちた人が再び上がるための方法としては、不適切です。なぜなら、「強く念じる」ことは、体力を要するからです。

「体力が落ちたとき、上がるためにとるべき方法」は、「体力のある人が、さらに上を目指すときにとる方法」とは異なります。

このことを知らない人が多すぎます。私は、これが「体力が落ちた人（とき）に、優しくないう社会」をつくっていると感じています。

「体力のあるとき」のやり方を、「体力のないとき」にも正しいと思い込み、やり続ける。理



解のない周囲も、それを体力のない人に求める。これが、現代日本で「治りにくい人」が増えている要因です。社会全体が、現実的でない「単一思考」に毒されているのです。現実には即応する柔軟さが、ないがしろにされているのです。

これは現実社会を生き抜くうえで、極めて不健康です。だから皆、「無理をして」「病気になる」「なかなか治らない」のです。

例えば、ガソリンが無くなりかけている人が、「早く」ガソリンスタンドにたどり着こうと急げば、どうなるでしょうか？ なけなしのガソリンを、アクセルをふかし続けて使い果たし、途中で止まってしまおうでしょう。結果、周囲の交通を妨げること、人に迷惑をかけ、自分もさらに消耗しょうもうします。それは、愚かな方法おろです。

(上記・イラスト)

周囲の車と流れが合わなくても、ハザードランプを点け、周囲に「ごめんなさいね〜」という顔を見せながら、ゆっくりクリープ（オートマチック車は、アクセルを踏まずとも勝手に前に進む）現象を使い、マイペースで進めばいいのです。
「急がば回れ」です。

●「いい」できるよになろう

「治る」生活習慣、ご理解いただけただけでしょうか？

大事なことは――、

- ①「悪いものは悪い」とわかっておくこと
- ②体が心地よく感じることをすること

――この二点です。とても、わかりやすいと思います。

体は常に変化しますので、その時々で、快適に感じることをしてください。

しかし、アタマの悪い癖、すなわち考え過ぎ、悩み癖、思い込みが抜けない方にとっては、「体が感じるままに」と言われても、まだ柔軟に行動を変えることが難しいかもしれません。

そんな方のために、「治る口癖」つまり「まあいいかあ」「しゃあないなあ」に加えて、行動

療法をもう一つ、お伝えしておきましょう。

何をするにも、「二つ（以上）」のやり方で、やってみてください。

- ・エレベーターを使う日も、階段を使う日もある。
- ・昼ごはんを食べる日も、食べない日もある。
- ・寝る前に入浴する日も、帰ってすぐ入浴する日もある。
- ・お皿を洗って寝る日も、そのままにして寝る日もある。
- ・人に話をするときも、人の話を聞くとときもある。

「アタマが抜けない人」は、柔軟性がありません。

しかし、考えてみていただきたいのです。

「そのやり方でうまくいかなかったとき、どうするのですか？」

だから私は、何かそれだけが「良い」と決めつけない生き方をお勧めしています。

Aというやり方も、Bというやり方もある。二通りの方法を受け入れられる、できれば、体が求めるままに使い分けられるようにしておくのです。

人は、良いと思ったことをやり過ぎてしまう——そこに気づけないと、体力のないときまで

やり過ぎてしまい、内なる体力を減らし、病気になってしまつたのです。

やりすぎに気づいたら、「わざと別のことをしましょう」と、私は患者さんに伝えていきます。そんなとき、患者さんは別のことを嫌々やるのではなく、「あつ、これもいいな」と思える人間、つまり「二つできる人」になつておくことが、究極の病気の予防法になるのです。

「二つ」できるようになることは、先ほど例に挙げたように、それほど難しいことはありません。

他にも、遊び半分には、「右手でできることを、左手でもやってみる」のです。箸は難しくて、スプーンならすぐ慣れます。

なんでも構いません。

あなたがいつもついやっていることと違うことを、遊び半分にやってみてください。これが「頑張らずとも、自然に」野性脳を取り戻す秘訣です。

◆第3章◆

一番大切なのは、
「治る」あなたになること

気の合う医者と、リノベーション

「治るあなた」になるためのチェック・ポイント

● 治る基本は、どの病気でも同じ

「病気にならないために、知っておきたいこと」「病気になっても治る人になるために、やるべきこと」について、基本的な考え方や方法をお話ししてきました。

この「第9節」では、疾患しっかんごとに具体的なアドバイスをしていきたいと思います。

どんな病気でも、基本的には、これまでお示しした考え方や方法を取ることで、体は改善します。

病気を治す力＝免疫力、治癒力ちゆりよくは、「内なる体力」です。「エネルギーを無駄むだに使わず、体内に残す、回す」——この基本は忘れないでください。

がん

がんを宣告された患者さんが来院されると、私はこう言います。

「この病気で、死ぬんだなあ、と思ってください」

がんを宣告された方で、チラッとでも死を思わない人は、まずいません。

それなのに、なぜ私が、わざわざこんなことを言う必要があるのかと、思われるのではないのでしょうか？

現実を「しやあないなあ」と受け入れて、がんと向き合う人。

「嫌だ。そんなはずはない。治るはず」と、治らない人が大勢いるという現実から目をそらす人。

現実的なりアリストと、空想に逃げる人——どちらが、たくましく現実を生き抜けるのでしょうか？

答えは言うまでもありません。現実を直視し、病気と向き合える人のほうが、がんは治る方向に進みます。治らなくても、がんを持ちながら、幸せな時間を過ごすことができます。それは本当にたくましいお姿です。

ただし、「どの道を行けばいいのか」の選択は、経験豊富な医師をパートナーに付けるのが得策です。二人三脚、あるいはご家族も含め三人四脚、四人五脚がいいですね。

がんとわかったら、なるべく早く、がんになったことも含めて、あなたの人生を受け入れていただきたい。そのうえで、変化していただきたいのです。

「治るとは、変わる事」だからです。

手術は、短時間でがんをぐつと減らす良い治療法ですが、それでもその後は、再発しないあなたに変化していただくことが、やはり必要です。そうでないと、「がんができたあなた」をそのままに、「がんだけを選んで溶かす」治療法に頼らざるを得ません。

化学療法にしる放射線療法にしる、それはなかなかうまくいかないのは、ご存じの通りです。それは副作用の強い病期期間を長く過ごすということであり、それはがん自体がまだ大きくなく、したがってがんの症状が特にない、がんが体調を悪化させていない時間まで、治療の副作用によって調子悪く過ごすことになる可能性が高いということです。

さらに、そうした副作用に耐えたとしても、治る可能性は決して高くないので、がん治療が、賭けになってしまうのです。

「それでもいい」という方は、それでいいのです。

ですが、「ギャンブルは嫌だな。病気は仕方ないけど、治療でしんどいのは、勘弁してほしい」とおっしゃる方もたくさんおられます。

そんな方々に、「副作用の少ない治療法を、もつと提案できる医師になりたい」との思いで、私は今に至りました。

本書の最初に記した通り、私は、医師になった当初から、がん治療に携わってきました。お見送りした方の葬儀には、できる限り参列してきました。

今もなお、日々の臨床で、最も治すのが難しい病気は、がんです。

だからこそ、たとえ結果的に治らなかつたとしても、最後まで良い人生を送っていただきたいと思っっています。そして、そのために必要なピースを埋めていくことが大事だと考えています。

そしてそのピースは、治る確率を上げていくこととも、共通するのです。

アタマで体力を浪費しないこと。

そのためには、現実を受け入れること。「しゃあないなあ」と。

——結局、ここに行き着くと考えています。

「この肉体で生きていく」という覚悟。

「数字」よりも「体調」の改善 を重視する

- がんがあっても、元気な人はたくさんいる
- がんがなくても、元気がない人もたくさんいる
- がんが減って、元気も減ってしまう人もいる
(3大療法の効果 ≠ 体調改善効果)
- 生きていれば、いずれは死ぬ
- 生きている間は元気でいたい

我を知る：あなたの目指すものは何ですか？

検査結果よりも、体調を重視する現実的な姿勢。(上記・図)

残念ながらがんが進んでも、「なんでやろ」ではなく、「しゃあないなあ」と、ある程度受容うようできること。

病気を悪者にしない賢明さ。

——これが治る人の特徴です。

「しゃあないなあ」と覚悟を決めて、死ぬことから目をそむけない人は、それ以上アタマで体力を無駄むだ使いだづすることはありません。その分「治る力」を最大限に活かし、がんに対抗することができます。がん細胞をおとなしくさせるための治癒力ちゆりよく、修復力を確保できるのです。

つまり、「迷い・悩み」を減らすことが、がん治療でも、やはり最も大切なことなのです。

がんを、そして死を受け入れられていない人

ほど、鎮痛剤が効きにくいことは、知っておいてください。逆に受容できている方は、最後までおたで穏やかに過ごせることも……。

糖尿病

糖尿病は、初期では自覚症状がありません。すぐに死ぬ病気でもありません。甘く見ようと思えば、十年単位で甘く見ることでできる病気です。

糖尿病に対しては、食事の改善、適度な運動、薬物療法が標準治療です。私は生活習慣を押し付けたり、薬をたくさん出したりすることはしません。治るうえで有効ではないことが多いからです。

診療では、大事なことだけ言って、「やっていますか？」とだけ聞きます。

患者さん「やってません」

私「そうですか……」

言葉はこれで、終わりです。表情ではもちろん、とても残念そうな顔をしていると思います。私の患者さんのなかに、五〇代半ばの糖尿病の男性がいます。

その男性は、強制的な物言いをしない私を信頼してか、二、三カ月空けたりしながら、きまり悪そうに診察を受け、時には薬だけ取りに来ていました。

私はそれを怒りませんでした。彼が「『お酒やタバコ、食べ過ぎが良くない』ことは理解している」ことがわかっていたからです。

「ご本人がわかっていること」を、改めて医者が必要はまったくありません。それどころか、わかっていることを繰り返す言うことで、言われたほうはこう感じるものであることが、わかっています。

「わかってはいるけど、できないんだ。わかっていることができる力を与えてくれよ」

これは病気を治すうえで、医師をはじめ周囲こそが「わかっておかなければいけない」最も重要なことの一つです。

変わるには、体力が必要なのです。

体力は、ご本人は睡眠により充電するのですが、もう一つ、周囲の人の理解と支えという充電方法もあるのです。こんな言葉を使うのも照れくさいのですが、愛と言い換えてもいいでしょう。

ある日、その男性が「鼻血が出た」と言ってやって来ました。

「二日続けて、朝起きたときに鼻血が出た。少しのほせる感じがあつて、鼻血が出たり止まったりで四日目だ」

そのとき私は、「これを言ったら、もう金輪際、あなたはうちのクリニックに来てくれなくなるかもしれません。最後の別れになる覚悟で言います」と前置きをして、初めてその男性にきつい調子で言いました。

「ちゃんと体の声を聴かないといけませんよ。鼻血を軽く見てはダメです。あなたが生活習慣を改めるいい機会です。こんな話をするのは、あなたと五年以上も付き合ってきて初めてでしょう？ 出血は、体の断末魔の叫びです。あなたもそれはわかっているでしょう。自分が糖尿病を軽く見て、ここまでできてしまったのだから、今日からちゃんとしましょう。今ならまだ間に合うから」

するとその人は、スパッとお酒をやめました。やめるタイミングが、ここだったのです。それまでお酒をやめられなかったのは、やはり仕事のストレスです。

それ以降は、娘さんの結婚式のときしかお酒を飲んでいません。もう半年を超えました。「えらいな」と思います。

クリニックにも定期的に通うようになって、どんどん体調が良くなっています。

血液検査の数値も確実に改善しています。けれど、血液検査の結果はわざと渡していません。数字に一喜一憂しない人になってほしいからです。

たいていの患者さんが、とにかく数字を欲しがります。そこを変えてあげるのが、治すうえでけっこう大切なアプローチです。

「体の声を聴くことができる人」は、検査の「数値」を気にしません。

なぜなら、体が正常化し、敏感になっていけば、体調は自分でわかるようになるからです。客観的評価を過剰かじょうに気にしません。数字に一喜一憂しないのです。

ただし、検査の数値を軽視しているわけではありません。専門家である主治医に、「医療的な数値の判断は任せている」のです。

アトピー・アレルギー

砂糖とミルクは除去すべきです。除去すると改善し、たまに食べたときに悪化するので、自然に食べなくなります。

ミルクも、お子さんに不可欠だと思っている人が多いのですが、そんなことはありません。豆乳に替えていただきます。問題は何もありません。

多くの場合、お子さんは味覚の磨き直しが容易やういです。砂糖やミルク、卵などは、「なしでいってね」と言うと、お子さんご本人はすぐにそれに慣れます。むしろ、「おばあちゃんのおうちに行くと、お菓子を出してくれるから食べたら悪化した」といった感じですよ。大人が思う

ほど、子どもは、自分の体に合わないものは、欲しません。野性的で、健康です。

大人のほうが、砂糖をやめにくい人が多いのですが、やめれば改善するので、自然に減っていきます。

この食事療法を実践したうえで、漢方薬治療を上乗せします。

リウマチ

リウマチは女性に多い病気です。しかも主婦業と仕事を両立させ、体に無理をかけて頑張っている人に起こりがちです。怠け者の病気では^{なま}ありません。

リウマチの人は、アタマの中に完璧主義が根付いていることが多いので、

「アタマを抜いて、体の声を聴いてあげて！ 痛みが強かったり、しんどいと思ったりしたら、『ごめん、今日は先に帰らせてもらいます』と言える人になってください」

と指導します。それができるようになったら、リウマチは必ず改善します。

リウマチにも漢方が有効なことが多いです。

自己免疫疾患はステロイドを使うことが多いので、患者さんのなかには不安を抱えながら治療を受けている人もいます。

でも、「がんばりすぎの性格と完璧主義」をやわらげてあげたうえで漢方を併用すると、間違ひなく効きます。ステロイドを減らせます。そうしたら中長期的な心配も減ります。リウマチの人にとって、その希望は大きいと思います。

今まで飲んでいる薬を減らしているにもかかわらず、自覚症状が減っていくと、患者さんは「すごく良くなっている感覚」を味わうことができます。

うつ

うつの場合は、信頼できる人が身近な家族にどうか、治療の決定的なポイントです。家族の理解が、改善への大きな力になります。

私が担当する場合、必ず家族に「どう接すればいいか」を伝えます。家族にわかってもらわないと、この病気はなかなか治せません。

まれに親御さんが、お子さんの患者さんのことを、「怠けているんじゃないか」といったレベルの誤解をしている場合があります。患者さんが気の毒です。

そんな親御さんに、私はこう伝えます。

「体力がすごく落ちてしまって、動けない状態です。それは、アタマで体力を使いすぎています。今までそうしてきてしまった事実を周りも認めてあげて、『そこまでがんばらない

でいいよ』と、心からサポートしてあげてください。本人も『ここまでしなくてよかったんだなあ』と、そう思える環境をつくってあげることです」

ここで、私がこのごろよく使う指導法を一つ、披露ひみょうさせてください。

ご家族にも、ご本人にも「話すとき、語尾を伸ばしてください」とお願いしています。試してみてください。結構、アタマの力が抜けます。

うつはやはり、「アタマでっかち」の最たる病気なので、『まあいいかあ。しゃあないなあ』を口ぐせにしてくださいと言っても、「いやあ……」と拒みこほ続ける人が多いです。でも、ご家族や職場の方などのご協力を得ながら、気長に接していけば、そのうち「アタマでっかち」であったことに、自分で自分を苦しめていたことに気づきます。

向精神薬は使ってもいいのですが、副作用が出たら速すみやかに変更、減薬をしなければいけません。

副作用が出るのは体力を削っている証拠ですから、たとえ副作用が出ても薬を飲まないといけない、というやり方は本末ほんまつ転倒てんたうです。

どこまで、カウンセリングを中心とした「薬以外の治療法」を地道に続けてあげられるか——「医療者の体力、粘り強さ」が最も問われる疾患の一つだと考えます。

「アタマでつかち」は、考え方の悪癖あくへきです。癖くせ抜きは、薬ですると、効果的ではありません。脳の暴走により体力がなくなっているだけで、体の仕組み自体は故障していないことも多いのです。ですから、アタマを抜くことを地道に続けていけば、ゆっくりかもしれないけれど着実に改善することが多いです。

高血圧

高血圧も、ポイントを押さえて生活を変えたら、薬を飲まなくても良くなります。多くの場合、そのポイントは、次の三つに分けられます。

- ①交感神経の過緊張、つまり「気を張っている」「イライラしている」「睡眠不足」の状態。
- ②塩分の取り過ぎ。濃い味が習慣になっている。
- ③体力が低下している人。そう活動的ではなくても、体はちょっと頑張つて、なんとか毎日を送っている人。

①は簡単です。治る口癖（「第4節」参照）を身に付けてもらいます。もちろん、個別の原因の相談にも乗りますが、結局はご本人の「まあええかあ」りよく力を上げることが手っ取り早い治し方です。

②は「どう減塩するか」がポイントです。

例えば、医師に「一日の塩分摂取量を六グラム以内にしなさい」と言われても、どうすればいいのかわかりにくいと思うのです。

私の指導は、こんな感じですよ。

私「ビールのつまみは何ですか？」

患者さん「スルメが多いですね」

私「それを野菜スティックに置き換えてくれませんか、毎回でなくてもいいから。仕事の後のお楽しみに口を挟んで悪いけど。他の料理はそのままでもいいですよ」

普段からよく食べているものなので、最も塩分の強そうなものを他のものに置き換える

——まずは、たったそれだけでいいのです。

すると、徐々に味覚が磨かれてきます。

すると、今まほほど塩分を欲しなくなります。

こうして、自然に摂取量せつしゆりょうが減っていくのです。

外食をするときもあるでしょうし、家庭でも塩分を厳密げんみつに計量し、調理することはとても大変です。また、どの料理も薄味だったら、その食事療法は続かないでしょう。

患者さんが実行、継続できそうなことを、患者さんの様子から見通して、先回りして提案で

きる予見力よけんりょくが医師に求められます。

③には、漢方治療が有効です。次の冷え症と共通です。

冷え症

冷え症に効くのは、前の章で紹介したブラブラ運動です。これと、漢方治療を並行して行うといいでしょう。

東洋医学に「腎陽じんよう」という言葉があります。体の中で熱を発する仕組み、言わばボイラーです。

これが小さい人は、寒くなったら体の末端まで、十分に体を温めることができません。あるいはボイラーが古くなったら、補修、補強してあげたほうがいいでしょう。「補腎ほじん」と呼びます。漢方薬の独壇場どくだんじょうです。

不妊症・生理不順・更年期障害

これらも漢方を利用、もしくは西洋医学と併用することを強くお勧めします。

「第1節」を見直してみてくださいね。特に不妊症の場合は、「二階部分」、つまり養生ようじょうを充実させる必要があります。妊娠とは、動物的な活動の最たるものであり、「内なる体力」の余力

の多寡^{たか}が結果に直結します。

妊娠を希望して受診される方は、年代的にお仕事も忙しい方が多く、また年齢も三〇代後半以上の方が多くありますので、生活全体を見直し、「社会人」モードから「個体、動物」モードにしっかりと舵^{かじ}を切り、「身体野性化」を急ピッチで進める必要があります。「動物が優先することを、優先する」ということです。

最も問題になりやすいのが、睡眠不足です。何度もお話ししている通り、睡眠不足では、体力充電の残量が常に少なく、体内向けの余力は常にマイナスです。妊娠を司る^{つかさど}「体内の動物的な仕組み」の活性化に使える余力はどこにもありません。

この場合の睡眠不足は、単純に「時間が取れない」ことと、仕事などのアタマを使うネタが減らせなくて、「脳が起きっぱなし」になる「睡眠の浅さ」の両方の面での不足です。

ですから、仕事の量や内容、勤務時間の調節が必要です。

ここで問題になるのが、患者さんの、次のステップでの行動の速さです。

「そうですね、わかりました、明日上司に相談してみます」とすぐ言える人か、「そうは言っても、聞き入れてもらえなさそうで……」と言って、なかなか上司に相談すらしない人か？

改善へのスタートダッシュが、決定的に違ってしまふのです。

昨日までは「仕事」「社会人としての私」を優先してきたとしても、今日から「健康」「動物である私の肉体」を最優先事項にポンと格上げできるかどうか。脳のしなやかさが問われるのです。それまでに、周囲の人と良い協力関係を築けているかどうか、成功を左右する一因になります。

月経にまつわる不調も、程度の差こそあれ、同じことが言えます。「とても動物的な」体の仕組みですので、便通と同じくらい、「体内の余力」を反映します。

「疲れ」や「ストレス」で悪化することは、敏感な方であれば、実感されているのではないでしょう。男の私が話すまでもなく。

このように、生活の仕方、体力の使い方そのものが大いに関係する状態であるからこそ、養生法を重視している医師のサポートを受けることが、改善への早道なのです。

腰痛

腰痛はストレス病だと、私は考えています。

人間の体は構造的に、腰に一番負担がかかります。内臓が丈夫な人でも、体力が落ちると真っ先に悲鳴を上げやすい場所が腰です。

工場を例に挙げましょう。工場で、最もエネルギーを使う場所があります。電力の供給が落ちたとき、一番先にどこの消費量を減らさないと工場全体がブレークダウンしてしまいますか？

最もエネルギーを使う場所ですね。その稼働率を少し落とせば、全体にダメージは及びません。

人間も同じです。腰が大丈夫なうちは、ちよつと過労気味でも体は動いてしまいます。だから休まず、無理をしてしまいます。

ところが、腰が痛んで動けなくなったら、いやおうな否応無しに休むしかありません。ギックリ腰で激痛に見舞われたら、動くに動けず、「かって勝手入院」状態になります。

体の負担が大きいところからブレーキをかけにいくのは、それが理にかなっているからです。つまり、腰痛は、「動くな」という体からの合図、警告なのです。

どんなときに腰痛になりましたか？ 自分の経験を思い起こしてみましよう。

「かなり疲れがたまっていたとき」

「忙しくて、無理に働き続けたとき」

……そんな答えが思い浮かぶでしょう。

体力充電池がかなり減っていたのに、無理に動いていた証拠です。

充電切れのサインが出ていたにもかかわらず、警告を無視して働き続けた人に多いのが腰痛です。「信号無視を続けて、事故を起こしました」という話です。

これからは、普段から「体力レベル」を意識し、「レベル3」になったら休む習慣を身に付けましょう。そうすれば、腰痛は避けられます。

老化全般

老化全般には、漢方治療を強くお勧めします。

老化は体力充電池が弱っていく自然現象です。その度合いを緩くするには、ある種の漢方薬が最適です。電極の掃除や、電解液の入れ替えに相当する効果があります。

車なら、二〇年で十五万キロも走っている車を調整して、黒かった排気ガスをきれいにする感じですよ。

今までよりアクセルもスムーズで、音もあまりうるさくない状況に持っていく。そのためには、メンテナンスのできるころはちゃんとメンテナンスしないといけません。オイルを入れ替える、ギアを掃除する、ちよつとした整備をするだけで、けっこう有効です。

その修復、メンテナンスを進めるための、電池のリフレッシュです。

人の場合、それにあたるのが抗老化薬です。漢方薬のなかでは、「八味地黄丸^{はちみじおうがん}」という薬です。これは本当に、高齢者医療では欠かせません。

腰痛、不眠、頻尿^{ひんにょう}、足の痛みやだるさ、貧血、目や耳の弱り。歳をとると起こりがちなあらゆるところが補強できます。私も毎晩飲んでいました。

八味地黄丸を飲んでみると、それ以外の不調が起こっても治りやすくなります。今までほど長引きません。

第10節

医療をうまく使えるあなたに進化する

●笑顔にします。治すために

診察中に、患者さんを明るい表情にさせる——これが医師の仕事だと、私は考えています。患者さんは具合が悪くて病院に来るのですから、表情が明るいはずがありません。

また、闘病生活をしている人は、体調がすぐれないだけでなく、治療にもストレスを抱えている可能性があります。

例えば、顔色も悪い、歩くのもやっと、どす黒い顔で、皮膚がカサカサで、いかにも「この人はがんだ」と一目でわかるような人が来院したとします。

そんなとき、私はまず、褒めてあげられることを探します。

こんな感じですよ。

私「このクリニックに来るまでに、どんな治療を受けましたか？」

患者さん「A病院で、抗がん剤治療を受けているんですけど、すごくしんどいので、漢方で楽にならないかと思って……」

私「偉い！ よくここに来られましたね」

元気な声で褒めてあげると、どんなに具合の悪そうな患者さんでも、表情が明るくなります。喜ばせるのです。褒められたら、誰でも体に力がみなぎるでしょう？

褒めること、喜ばせることは、体力充電池の「外部からの急速充電」なのです。

どんなに病気が進んだ人でも、診察時間中に顔を輝かせることができれば、「悪化」から「改善」に向かいます。

続いて、こんな感じですよ。

私「いつもそんなに調子が悪いんですか？」

患者さん「いえ、良いときもあります」

私「そう、それはよかったです！ 良いときがあるのって、すごく大事なんですよ。一週間のうち一日でも良い日があったら、一勝六敗ですよ。それを二勝五敗、三勝四敗にしていけますね。四勝三敗にできたら、勝ち越し！ 結構、良い日々ですよ。その次は五勝二敗。五勝二敗までできたら、あなたは僕より健康かもしれませんよ」

病気を治すことを考えるのではなく、体調の変化を感じるように、患者さんを導きます。

迷い、悩みを減らすことで、患者さんのアタマを軽くしてあげることができたら、体は自動的に治り始めます。アタマで浪費ろうひされていた体力が肉体に蓄えられ、体内の補修に使える体力が増えるからです。

希望を与え、気を楽しにして差し上げることが、最も大事なエネルギー確保の方策なのです。

● 医師は「患者さんの代わりに考える」ためにいる

考えることは体力を浪費するので、患者さんは考えてはいけません。

患者さんは、自分の想い（好み）や感じたこと（症状）を伝え、体を見せる。

医師はそれを能力の限り、広く深く汲み取り、できれば患者さんが気づいていないところまで読み取って、患者さんの肉体と精神の再構築のグラウンドデザインを描く。

そして、患者さんが無理せずできるよう、少しずつ小出しにアドバイスする。

この繰り返しの中で、患者さんは「なぜ自分が病気になったか」を知り、その対処法を身に付けていけるのです。

つまり、服を仕立て直すようなイメージです。

患者さんは、大まかな自分の好みと、今気に入らないところを伝える。

医者は、それを全面的に聞き入れ、丁寧に採寸し、デザインを考え、仕立て直し、最終的には患者さんが予想した以上の出来映えに仕立てて差し上げる。

患者さんも、自分のイメージを固定させず、「もっと良くなるかも」と期待しながら待つ

——そんな関係が理想だと思います。

医者とは患者さんの代わりに、頭を捻^{ひね}って考えるのが、仕事だと思えます。

●あなたはプレイヤー、医者はコーチ

医者とはあなたとの関係は、スポーツ選手とコーチの関係です。

良い医師は、当然のことながら、人を見る目があります。

あなたが不調のとき、コーチにアドバイスを求めます。

コーチは、あなたのことを普段からよく見ています。あなた自身の気づかないところで、あなたの良いところや、変えるほうがいいところをわかっています。だからこそ、あなたはアドバイスを求めるし、コーチのアドバイスに素直に従えます。

しかし、実際の医療現場では、このようなプレイヤーとコーチの関係が築けている場合ばかりではないようです。

一つには、有能なコーチばかりではないから。

もう一つには、素直なプレイヤーばかりではないから。

さて、あなたがすべきことはなんでしょうか？

そう。「周囲を変える」よりも、「自分が、変わる」でしたね。

まずはコーチのアドバイスを聞く。素直に、やってみる。

それで良くならなければ、コーチが悪いのです。

●薬を出す前に、ひとつと言ってくる医者頼ろう

さて、あなたの治癒力を引き出してくれる医者の見分け方です。

実はとてもシンプルです。

話をよく聞き、丁寧に診察し、そして薬以外にすべきことを何かしら教えてくれる医師が、あなたの治癒力を引き出してくれる医師です。

そんな医師は、「あまり薬に頼らんほうがいいけどね」と言いながら、薬を出してくれるかもしれません。

このような医師を、あなただけでなく、家族のかかりつけのお医者さんにしてください。

そしてできれば、あなたが大病を患う前から、あなたの体の特性を知り、改善のための鍵のありかを見抜いてくれている医師と、縁をつないでおくことです。

「一階建て」「二階建て」のたとえば前半でお話ししました。治療は、あくまでも「二階」の

部分です。

土台となる「一階」は普段の生活でのお手入れ、つまり養生ようじょうでつくられます。

まずは「一階の補修」を充実させる。そして、それだけでは病気という非常事態を乗り越えられないときのみ、「必要最小限、二階部分を乗せる」のが理想の医療です。ですから、治癒力を引き出せる医者は、必ず一階部分にコメントをするでしょう。

かかりつけの主治医を持ち、お子さんの熱でも、ご自身のギックリ腰でも、なんでもその先生に相談して指示をもらうようにしておきましょう。それが医者の上質な使い方です。

例えば、インフルエンザにかかったかもしれない、とします。すぐに診察してもらって、

「インフルエンザですね。ゆっくり寝てください。タミフルいりますか、漢方薬にしますか？タミフルなら解熱けねつまで一、二日だけど、すっきり治るのは四、五日かかります。麻黄湯まおうとうなら解熱まで、二、三日、すっきり治るまでは同じくらい。どうせ学校に行けるのは来週だからね。副作用の心配は麻黄湯のほうが少ない」

こう説明してくれて、あなたが「欲しい」と言った薬を出してくれる医者なら、信頼していいでしょう。

もう一例。私がアトピーの患者さんの初診時にするお話は、こんな感じですよ。

「まず、砂糖はドラッグだと知ってください。てきめんですからね。甘いものが欲しいときは、果物にしてください。砂糖を減らしても悪化するときは、ステロイド軟膏なんこうを使ってもいいですよ」

たったこれだけの話なのですが、次回来院までのステロイド使用量は、初診までに比べ、半分以下に減ります。

薬を出す前にひと言あるかないか、これが大切です。

薬に頼らない対処法をひと言でも入れてくれるかどうか。

——これが、「あなたの治療力を引き出してくれる医者」を見極めるポイントです。

● 会いたくなる医者にかかろう

体力が落ちて、病気になって初めて知り合う他人が、医者です。

初めての人と会うのは、体力を使うものです。

しかも、あなたの心と体をその初対面の人に、さらすのです。こんな関係は、患者と医者以外ありません。

ですから、付き合う医者は、あなたが、「この先生に会ったら元気になる」という人でなく

てはなりません。「病院に行ったら、疲れて帰ってくる」——それでは、良くなるわけがないのです。

- ・あなたの人生はすべて、あなたの体力次第です。
- ・体力が落ちて、病気になったのです。
- ・体力を充電してくれる医者にかかりましょう。

「第9節」の「がん」の項で、私は「これで死ぬんだなあ、と思ってください」と語りかけるというお話をしました。

とても勇気のあることです。でも、これは「今後、患者さんを充電し続けていく覚悟があるから、言う資格があるのだ」と自分に言い聞かせています。

とにかく、どうせ医療を受けるなら、会いたくなる医者にかかってください。

●いつか死ぬ。でも今、生きている

病気を悪化させる最も普遍的な要素は、「迷い、悩み」です。

ならば、考えられるなかで最も悩ましいことを覚悟しておけば、迷いや悩みで人生を不安定なものにしなくて済みます。

おそらくすべての人にとって、人生で一番大きな不安と恐怖は、「死」なのではないでしょうか。

でも、一〇〇パーセント、人はいつか必ず死にます。例外はありません。

ならば普段から、「いつか死ぬんだな」と思っておけばいい。

そうするだけで、それ以外のあらゆる良くないことも、そう不安に思わなくて済みます。

「死ぬよりましたな」と。

私は、死を恐れている患者さんに、軽くこう言います。

「おそらくあなたは死にます。五〇年以内にね。この予言、絶対に当たりますよ」

七〇歳の患者さんにそう言うと、笑ってくださいます。「そうですね」って。

今まだ、覚悟ができていない方は、徐々に、死を想うことに慣れていくといいですよ。

多くの患者さんを看取^{みと}ってきましたが、病氣、そしていずれ迎える死を早めに受け入れていた人は、苦しむ方がとても少ないです。また苦しむ程度も、そう強くないようですよ。

逆に、受け入れが不十分だった方は、死を前にジタバタすることになります。

「おかしい、なんでやる」——そう言い続けながら亡くなった、八〇代の医師のがん患者さんがいました。

がんの準備(覚悟)をすると、 良いことばかり!

- 自分の好みがよくわかる
- 好きなことをする時間が増え、
- 嫌いなことを避けられるようになる
- 「強く」なれる
- 「体調の良い時間」が増える
- 自分に自信が持てる
- 好きなことは、今まで以上に楽しめるようになる
- 「自分自身の人生」を送れる!

症状がひとつつ進み、検査の数値が少し悪化し、新たな病変がでてきたら、それだけで動揺(どうごう)します。想像してみてください。なかなか大変です。ご本人も、ご家族はじめ周りの人も。

よく生き、そして穏(おだ)やかに死にたいならば、死を想(おも)うことに、慣れておきましょう。「死」を肚(はら)の底に、ちゃんと置いておきましょう。これが、あなたの人生の重石(おもし)になります。落ち着いた、良い人生を送れます。

「いつか、死ぬんだなあ」——何歳から始めてもいい。「丈夫なあなたになる」うえで、不可欠な覚悟です。(上記・図)

「死を想(おも)うことに慣れる」ことで、「今、生きている」実感が、力強く自分のなかに湧(わ)き起こってきます。不思議ですね。この感覚は、とてもいいものです。

そうすると自然に、「一日一日を生きる」ようになります。

一日を終えるとき、「ああ、今日も一日、死なずに生きたなあ。事故にも遭わず、ありがたいなあ」。ぐっすり眠れます。

朝目を覚ますと、窓の外は明るくなっており、鳥のさえずりが聞こえます。「ああ、寝ている間にも心臓が止まらなかつたんだなあ、ラッキー。よし、今日も、何かいいことしよう」
死を想うことに慣れると、自動的に、人生が充実するのです。

しかし講演でこの話をする時、「あつ、そうか」という顔をする人と、拒否反応を示す人に、極端に分かれます。

拒否反応を示している場合ではありません。病気になったら「そうか、ついにきたか」と思ってください。それが、今後のあなたの人生を、病気になる前より良い人生にするためのもっとも重要な「智」になるのです。

病気になることの最大の意味は、ここに気づくことなのです。

生きていれば、嬉しいことにも悲しいことにもめぐり合います。

しかし、良くないことが起こるたびに深く落ち込んでいては、そのたびに体力を消耗し過ぎてしまいます。

あなたの人生は、あなたの体力次第です。体力が消耗すると、したいことができなくなるだけではなく、何より重要なあなたの肉体を崩壊させてしまうのです。

体は、正しい。アタマは、間違っつ。

BODYで生きろ！ アタマは、おまけ！

◆…おわりに——本を書くのは、迷いました

日本でも予防医学が浸透しんとうし始め、「オプティマルヘルス」という言葉も少しずつ知られるようになりました。オプティマルヘルスとは、「その年齢で最高レベルの健康を保つ」といった意味で使われます。

私は「あなたはもつと健康になれる」と、患者さんに伝え続けてきました。

でも、早く健康になるためには「私は変わる、もつと健康になれる」と知ってもらう必要があります。そこが、オプティマルヘルスへの入り口なのです。

そのためには、本文で述べた通り、脳を変える、思い込みを抜く必要があります。

「患者さんが、そこで躓つまずくことが減ればなあ……」と、長年、思っていました。

ところが本で、それを伝えようとすると——、

「読んだ方（患者さん）に、今まで以上にアタマを使わせることになるのでは……？」

この心配は、実は今も完全には消えてはいません。ですから、できる限り、

①あなた自身のアタマと体をシンプルに、かつ楽しく理解でき、

②簡単に治る力を引き出せる

——ように、心掛けて書きました。

考えることは多くの場合、患者さんの回復を遅らせませす。小難こむずかしい理論を展開することは、患者さんのためにならないのです。

だから患者さんには、ごく短いアドバイスを紙に書いて手渡しています。

本書の小見出しは、そんな私のアドバイスのなかから、よく使うフレーズを用いました。

本文を読む時間や体力がないときは、目次を眺めてください。

予防とは、「病気にならないこと」ではなく、「病気になっても治る状態になっておくこと」だと私は考えています。〈治る私になる〉ことが大切なのです。

「治るあなたに進化しましょう」

どうぞ、この本を手がかりに、今までよりずっと良い体調、快適な毎日を手に入れてください。

完治は難しいと言われる病気でも、けっしてあきらめる必要はありません。

あなたの体のなかには「治る力」が秘められています。「治る力」を目覚めさせるスイッチさえ入れば、どんな病気であっても治る方向に進み始めます。

「まとめ」に代えて、もう一度言います。

あなたは、動物です。

体（BODY）で生きてください。

アタマはおまけ。

野生動物を手本に、今日は昨日より少し、のびのびと過ごしましょう。

健康であってこそその、あなたです。健康以外の何かを、優先順位を上にとくと、それがあなたを不健康にします。

自分勝手は、素敵です。やっていいことなのです。

「健康を最優先するあなた」に進化しましょう。そうすると、余力を蓄えられます。その余力で、ご自身のために、そして大切な周囲の人のためにお働きください。

これが「あなたらしく生きること」であり、「元気なあなたが、周りを幸せにし、その喜びがあなたをさらに健康にする」のです。

こうして「無限の健康⇨幸せのサイクル」が回り始めるのです。

あなたは、もっと健康になれるのです。

アタマのブレーキさえ外せば、努力なしに。

この本が、「病気が治る体に進化することこそ、最上級の健康である」と知っていただくきっかけになれば幸いです。

二〇一五年 六月

きのくに漢方クリニック院長 田中 一

わたしと、これまでの時間を共にしてくださった多くの患者様、
和歌山医大第二外科の諸先輩、同門の先生方、
タカラバイオ株式会社の皆様、
赤目養生診療所の藤岡義孝先生、スタッフの皆様、
月ヶ瀬・医と食と農を結ぶ会の皆様、
伊賀有機農業推進協議会の皆様、
岡本 裕先生はじめeークリニクの皆様、
堀 信一先生、堀 篤史先生はじめゲートタワーIIGクリニックの皆様、
太田丈盛社長はじめルーブルドージュパンの皆様、
和歌山YMC A国際福祉専門学校の皆様、
本書を担当していただいた松島一樹氏をはじめ現代書林の皆様、
お名前は挙げきれませんが、多くの学びの機会を与えてくださった、すべての方々、
そしていつも温かく支えてくれるきのくに漢方クリニックのスタッフの皆様と
家族、そして両親に、
心からの感謝を込めて、本書を捧げます。

びょうき のう
病気は脳がつくっていた

2015年7月27日 初版第1刷

著者 ————— たなかはじめ 田中 一
発行者 ————— 坂本桂一
発行所 ————— 現代書林

〒162-0053 東京都新宿区原町3-61 桂ビル

TEL/代表 03(3205)8384

振替00140-7-42905

<http://www.gendaishorin.co.jp/>

カバーデザイン ————— 本間公俊

印刷・製本：広研印刷(株)
乱丁・落丁本はお取り替えいたします。

定価はカバーに
表示してあります。

本書の無断複写は著作権法上での例外を除き禁じられています。購入者以外の第三者による本書のいかなる電子複製も一切認められておりません。

ISBN978-4-7745-1533-5 C0047



9784774515335



1920047013001

ISBN978-4-7745-1533-5

C0047 ¥1300E

病気は脳がつくっていた

現代書林

定価：本体**1,300**円(税別)

