

# 自然医食生活術

第1回



こんにちは。今回から『自然医食生活術』と題して、医師及び自然療法に携わる者という立場から思うところを述べさせていただきますことになりました。どうぞ皆様、これから宜しくお願い致します。

今、医療は残念ながらかつて無いほどの批判にさらされ、その行き場を必死に模索しようとしている状態です。なぜこのような状態になったかと私なりに考えますと、まず心と体を別物として捉えてきたこと、さらに病気の原因追究のなかに不適切な生活習慣という考えが乏しかったことが考えられます。

細胞レベルや遺伝子レベルの研究は盛んに行われていますが、患者やその家族への医療従事者としての物理的・精神的ケアや適切な生活習慣指導などはなおざりにされているのが現状です。『病は気から』のごとく、病気になってしまう方は何らかの肉体的・精神的ストレスを抱えておられます。現状の2時間待ちの3分治療では、患者のストレスを減らすどころか益々ストレスがたまるばかりで、医師も患者とともに目を合わすこともなく、あたかも検査マシンと化しているようです。

また、生活習慣の考え方にしても、医師自身が医学教育の中で食事や生活習慣に関する教育を受けておらず、今の状態で患者に指導するということが不可能です。多くの医師は仮に食事指導などをしても、その発想自体が西洋医学的な『足りない物を足していく』という対症療法的なものが多く、ビタミン剤やサプリメント、一部の健康食品といった、体の外からの足し算での数字合わせに終始するばかりで、誰にでも備わっている自然治癒力というものを高める生活法を指導できる医師はあまり多くありません。

最近でこそ薬の副作用の問題や新潟大学医学部教授の安保徹先生の書かれた『薬を止めると病気が治る』という本など、新薬依存の医療に疑問を投げかける意見が一部で出てきていますが、未だ薬剤信仰の傾向は根強いようです。

西洋医学で用いられる新薬は、確かに症状を



取るには即効性がありますが、ご存知のとおり根本治療にはなりません。症状をやわらげる時間稼ぎとしては素晴らしいのですが、長期間飲み続けると効果がうすれたり、副作用が出たりします。さらに強力な薬剤を使ってもやがて同じ状態となります。また、手術をしても体質が変わらない限り、何らかの形で再発します。根本治療を行わない限り、西洋医学的に症状をごまかせなくなる時が必ずやってきます。このときにしょうがないといって諦めるか、もう一度自分と向き合って生活習慣を改められるかどうかで、その方の人生が変わってきます。

私は西洋医学を否定するつもりは全くありません。検査や症状をやわらげる時間稼ぎという面においては、とても優れていると思います。但し、根本治療かと言われると疑問に思われますので、西洋医学に依存することなくあくまで自分と向き合いながら生活習慣を改善する必要があるでしょう。この自分と向き合うということが非常に難しく、自分の良い面だけでなく悪い面や醜いところも受け入れていかねばなりません。難しいことを言うつもりは無いのですが、過去を振り返り、新たに自分の生活習慣や思考習慣を見つめ直し改められたときに初めて、自然治癒力を高めるスイッチがオンになると思います。最も大切な生活習慣とは、常にごまかさずに自分と向き合い、他人任せにせず、自分で判断していくと決意することであろうと思います。私自身においても、非常に難しいことですが、少しずつでも判断力がつけばよいと考えています。次回からは色々な疾患別に述べていきたいと思っています。

自然医食フォーラム 顧問  
三浦直樹 (医師)