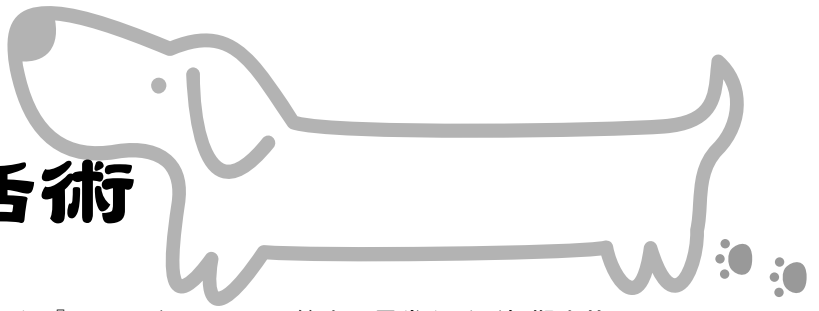


# 自然医食生活術



## 先

日來、当会のメールマガジン『マクロビオティック流』にて、白砂糖に関する害をお伝えさせていただいております。その害は肉体のみならず、精神にも書き尽くせないほど、甚大なものがあります。そのため、マクロビオティックの考えでは、基本的に白砂糖の摂取を禁じています。しかし、その一方で、現在の日本においては、ありとあらゆる飲食物に白砂糖が添加されており、コンビニに限らず、一般市場やデパートの食材売り場でも、白砂糖の入っていない食品を探すのが非常に困難な状況になっています。当然その害は国民の体を蝕み、主に砂糖の過剰摂取が原因とされる糖尿病患者の急増を招いています。

糖尿病には、遺伝や先天的な原因で起こる(特)型糖尿病、後天的に誤った生活習慣で起こる(監)型糖尿病、ほか薬害や妊娠により起こるものがあります。このうち(監)型糖尿病が糖尿病患者全体の95%を占めます。もちろん急増しているのは(監)型糖尿病です。

平成14年の調査では、糖尿病が強く疑われる人が740万人で、その可能性を否定できない人と合わせると、じつに1620万人に及ぶと言われています。平成9年に行われた同じ調査では、その総数が1370万人ということでしたので、たった5年で250万人も増加したことになります。平均すると糖尿病患者が毎年50万人も増加している計算になり、予備軍も含めると、とんでもない数字になるであろうことは、容易に推測されます。

また、今の子供達の多くは、小さい頃から砂糖漬けの生活で、現状でも確実に糖尿病予備軍と考えられます。そこから将来の患者数を予想すると、少し恐ろしい気がします。行政は白砂糖の害などの情報をほとんど公開していないので、自分の子供は自分で守らねばなりません。

糖尿病では、唯一血糖値を下げるインスリンというホルモンの分泌量が減ったり、その働きが悪くなるため、高血糖状態が続きます。この状態が長期間にわたると、徐々に血管が脆くなります。まずは細い毛細血管から障害がおこり、その結果として、目の網膜、腎臓の糸球体、そして末梢神経の障害という、よく知られた3大合併症を引き起こします。毎年、視力障害を訴える方が約3千人、腎障害から人工透析の適用となってしまう方が約1万人もあり、人工透析患者全体をみても、原因疾患が糖尿病の方が最多となっています。神経障害も最も多い合併症で、手足のシビ

レや、筋肉の異常などが初期症状として見られます。また、状態によっては、脳や心臓の血管にも障害がおき、心臓病や脳卒中といった大きな病気につながってしまうこともあります。

糖尿病が原因で亡くなられる人は、年間約10万人にのぼるといわれます。

糖尿病の初期には、明らかな自覚症状を感じることが少ないのですが、なんとなく疲れやすくなった、咽がよく渴くようになった、立ちくらみがする、皮膚が乾きやすく痒い、やる気がなくイライラしやすいなどという不定愁訴が多くみられます。この初期の段階であれば、生活習慣の改善だけで十分病態が改善しますので、初期の素早い対応が非常に重要となってきます。

西洋医学でも同じく食事療法と運動療法が組み合わされた指導が行われます。しかし、西洋医学における食事指導は、従来のカロリー計算に基づくものであり、患者個人の体質や生活環境といったものが考慮されておりません。

このため、私の経験では、マクロビオティックの考えに基づいた食養を用いた方がかなり症状の改善は早く、効果的で、患者さん自身が非常に驚かれることも多くありました。中にはインスリンを自己注射されていた方で、離脱できたケースもあります。具体的な方法は書籍や当会のホームページなどを参照してください。

糖尿病の方には、様々なストレスを抱えておられる方も多く、そのはげ口を食欲で満たそうとして、ついつい暴飲暴食に走るというケースがよくあります。この場合には、ストレスの根本的な問題を見つめなおし、精神的にも自分と向き合う必要が出てきます。今の自分を客観的に認め、生活習慣のみならず、自己の価値観をも改善していくという、人によっては少しつらい作業が必要になります。しかし、これこそが病気の持つ意味であり、この『気づき』をとおして、『病気治し』のみならず『人治し』を行うのが、マクロビオティックの素晴らしいところです。

1日1日、毎食毎食を大切にしていけることが、本当の意味で、自分自身を大切にしていけることだと思います。安易なストレスの解消は、結果として自分自身を傷つけるということを認識して、日々を過ごすことが大切です。完璧を目指す必要はありませんので、出来る範囲から行っていきましょう。