

## トピックス 7月5日に地域交流会

北地域の第2回地域交流会は7月5日(土)に台東リバーサイドスポーツセンター4階の第1競技場において午後2時から開催されます。北地域内12区(江戸川区、江東区、墨田区、北区、荒川区、葛飾区、台東区、足立区、板橋区、文京区、練馬区、豊島区)から約220人が参加する予定です。

## 山口節子師範がホームページを開設!

楊名時太極拳師範の山口節子先生から、ホームページを開設したというご連絡をいただきました。山口節子先生は大泉カルチャースクールで中野完二先生に師事して師範となられ、現在は品川区で、「鶴の会」を主宰されておられます。また、児童文学者としてたいへんご著名で、数々の著作を刊行されておられますし、生粋の江戸っ子でご趣味も多彩な方で、ホームページもたいへん楽しいものですので、ご紹介させていただきます。ぜひご覧になってください。

「山口節子のホームページ」URL ; <http://setsuko-y.com/index.html>

## 閑人閑話

### 「自然治癒力」の復習

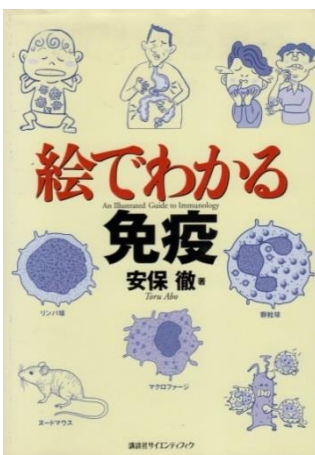
5, 6月号で高血圧の話題を取り上げましたが、“できるだけ薬に頼らずに”と言う根拠は、まさに人間や他の生物が本来持っている「自然治癒力」にあることは自明です。過去にも何度かこの『雲の手通信』で取り上げてはいますが、私自身の復習の意味も込めて、改めてこの問題を考えてみました。

今では社会的にすっかり認知されたように思える「自然治癒力」ですが、日本でこの考え方をはっきりと主張され始めたのは、帯津良一先生\*1のようです。先生の数あるご著書の中で、1994~5年ごろには表題に“自然治癒力”が入っている著書が見受けられます。私自身は先生の『自然治癒力~心・食・気の三原則』(ゴマブックス・1997年11月刊)【右】を読んで感銘を受け、それから、先生のご講演を聴いたり、いろいろと勉強を重ねるようになりました。

帯津先生は外科医師として働く中で、西洋医学の限界を感じ、自ら中国医学も勉強され、またアメリカで1960年代から起こった“ホリスティック医学”も現地で学ばれるなどされたうえ、ご自分の病院『帯津三敬病院』を建てられて、いわゆる“ホリスティック”な医療を始められました。また1987年には『日本ホリスティック医学協会』を設立し、現在も協会会長を務められ、“ホリスティック医学”の普及にご活躍されておられます。

先生のご著書によると“ホリスティック医学”とは、西洋医学と東洋医学を融合させた、また臓器をばらばらに診るのではなく心も含めたトータルな生命体として扱い、人間が本来持っている「自然治癒力」を活かす、あるいはそれを強化しつつ活かす、医療であるとされています。

「自然治癒力」については、恒常性維持機能(ホメオスタシスとも言う。つねに最適状態にすべく自動的に働いている体内のメカニズム)であり、さらには「自己再生機能」と「自己防衛機能」であるといわれています。これらが、「自律神経」の玄妙な働きに拠るところがきわめて大きいことはよく知られるようになりました。



この部分については、日本では<sup>あほ</sup>安保徹先生\*2の研究がよく知られています。私も、2001年6月に出版された『絵でわかる免疫』(講談社刊)【前頁】をはじめ、『医療が病いをつくる』(2001年11月刊・岩波書店)、『免疫革命』(2003年7月刊・講談社)、『免疫学の威力』(2003年9月刊・悠飛社)、『こうすれば病気は治る』(2003年11月刊・新潮選書)などを次々と読んで目からうろこが落ちるように、自律神経と免疫の玄妙な仕組みを知ることが出来ました。

詳しいことは省きますが、「交感神経」と「副交感神経」の拮抗的な働きと呼吸との連動性、四六時中最適に、もっとも省力的に、血流や内臓機能を総合的に調整している機能、そして外部からの異物を排除するリンパ球による免疫機能、などなど、人間というのは、いやあらゆる生物というのは、素晴らしくよく出来ているものであるということです。

また、腸内細菌や皮膚常在菌の問題を論じる藤田紘一郎先生\*3の著書『原始人健康学』(新潮選書)や『こころの免疫学』(新潮選書)、生物の進化の過程から「腸管」の重要性を論じる『内臓が生み出す心』(西原克成著・NHKブックス)、『内臓感覚』(福士審著・NHKブックス)、『腸は考える』(藤田恒夫著・岩波新書)などもたいへん面白くまた新しい認識をもたらしてくれました。

結論めいた感想ですが、考えてみれば、中国医学というのは昔からこのような考え方に準拠しているものです。“気・血・水が順調にめぐっていけば健康、不順になれば病気”の一言はまことに言い得て妙な名言です。つまり「自律神経」とか、免疫とかは言わずに、『経絡』と言う言葉で、ほぼ同様なことを説明し、かつ医療に応用してきたものです。

最近短歌の雑誌を読んでいたたら、「日薬」と言う言葉が目にとまりました。調べてみると関西方面ではよく使われているようで、「日にち薬」とも呼ぶそうです。手術の後や、病気が快方に向かった時、あるいは心の傷を慰めるとき、などに使われる言葉だそうです。“これから先は日にち薬だよ。(あとは多少時間はかかっても自然に回復してゆくよ)”という意味だそうです、これも「自然治癒力」を意味する関西的表現なのですね。

また、最近読んだあるブログで、古代ギリシャの医聖ヒポクラテス(紀元前460~377)が、「からだ自体に不調を治す働きがある」「病気とは失われたバランスを身体が取り戻そうとしている状態だ」「自然こそが最高の医者である」などと述べていることを知りました。うかつにもまったく知りませんでした、どこでも昔の人はたいへん偉かったのですね!

\*1 帯津良一先生については雲の手通信2006年7月第26号健康妄語録『お別れの力強い握手…』及び2006年9月第27号健康妄語録『帯津良一先生のこと』で書いておりますので、ご参照ください。

\*2、\*3 雲の手通信2006年3月第11号健康妄語録『清潔はビョーキだ!』では安保徹先生と藤田紘一郎先生の対談を、また、2005年4月第12号健康妄語録『洗うと汚れる!』では藤田紘一郎先生の講演の要旨を、ご紹介しておりますので、ご参照ください。

## 旅をうたい拳を詠む 深大寺を詠う

5月29日に深大寺と神大植物園を訪ねましたが、そのおりに詠んだ歌をご紹介します。

山門の石ぶみ行けば深大寺鐘の音近く耳を打つなり  
新緑の柱にかこまれ深大寺境内わたる風に色あり  
どくだみの花の咲きみる釈迦堂の白鳳仏は出開帳中とか  
木下闇に見かえる人無くひそと立つ石灯籠は秀忠寄進ぞ  
緑風が通り抜けぬく店の内おちょこ片手に蕎麦すすするなり  
バラ園を抜ければ次は牡丹園和洋の名花が咲き競うなり →

