



もっと、ずっといい日

- 温熱レポート -

「根に向かう医療」をめざす名著『考根論』の医師 田中保郎

人の病は根腐れと同じ。 根っこを治すと病気は治る

小腸は体の根っこ

「あなたの家の庭にみかんの木があったとします。もし花や葉が枯れたら、実がおいしくなければ、あなたはどうしますか？」

田中先生に出会ったのは、もう14年前になる。

「その時も」筆者を含めた人たちの前でそう問いかけた。その時と同じのは、先生はその前年に上梓した名著『考根論』の冒頭文でも読者にそう問いかけている。実はこの問いには意味がある。

先生は二十余年、外科医として西洋医学に携わってきた。その間東洋医学にも出会っている。東洋医学は、西洋医学と異なる次元で病気を診ている医学であることに気づいたのだという。

「花や実に薬を使うこともできる。それでよくなることもある。しかし、それでも木の状態が改善せず不調がくりかえ

し起こる時はどうしますか」
庭師なら「根」を見る。水分の状態。肥料、温度は適当か、周囲の土壌は大丈夫か。踏みつけられていないか……。

医療も西洋医学のように「花に向かう医療」もあれば、庭師と同じように「根に向かう医療」もある。先生は根に向かう医療を「考根論」と規定し、その理論をまとめた同書で一躍著名な医療人となった。主論は「根」。体でいえば腸の働きを説いている。

筆者は勝手に『考根論』を「腸根論」だと言っている。

適正な温度は 健康維持の条件

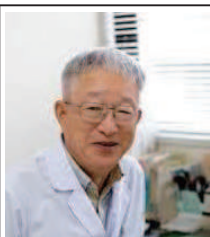
先生は元来が虚弱体質だったようだ。原因はお腹が冷えているためと考え腸を温める苦労を経験している。インフルエンザに罹り死を覚悟したこともある。東洋医学という「裏」にあたる小腸が冷え機能不

全になったのだ。

先生は、医師が「根」（お腹＝腸）の意変に気づいていち早く未病段階で進行を防ぐ上で大切なことの一つに「患者の状態を見抜く洞察力」を上げている。その中で体温の確認つまり腸の温度管理を項目にあげている。

消化器のがんのなかで小腸がんは希少がんだ。温度が37〜38度あることと無縁ではない。「人の病は根腐れと同じ。根っこを治すと病気は治る」

先生の自論である。根腐れしないためにも、適正な温度維持は重要な健康条件である。



田中 保郎
昭和17年、長崎生まれ。長崎大学医学部卒業。同大学第2外科入局。v腹部外科、脳外科、麻酔を習得し、麻酔標榜医習

得、名古屋癌センターにて研修。長崎労災病院(外科部長、麻酔科部長)。長崎県松浦市民病院(副院長)、長崎諫早市に開業。三菱電機の長崎支店の嘱託医

誰でもわかる 薬機法入門講座④

知らないでは済まされない関連法規 ～法令順守精神で正しい普及を～

今号では薬機法(通称)の内容について学習したいと思います。正式な名称は「医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保に関する法律」と言います。ずいぶん長い名称ですね。この法律は、従来までは「薬事法」と呼ばれていた法律が平成25年11月に改正されたものです。なぜ改正されたのか。(株)MOZUの製品普及をされている方には直接関係がありませんが、参考までに言えば

再生医療に関する再生医療等の製品の既定が新設されたためです。それ以外の点に大きな変更はありません。何を定めた法律なのか見てみましょう。薬機法とは「日本における医薬品、医薬部外品、化粧品、医療機器及び再生医療等製品に関する運用」を定めたものです。その目的はなんなのでしょう。「医薬品、医薬部外品、化粧品、医療機器及び再生医療等製品の品質、有効性及び安全性の

確保のために必要な規制を行うとともに、医薬品にその必要性が高い医薬品及び医療機器の研究開発の促進のために必要な措置を講ずることにより、保健衛生の向上を図ることを目的とする」ものです。この法律を見る限りでは、何を注意しなければならないのかが分かりづらいのではないのでしょうか。そこで、今回はこの法律が定めている禁止事項を記述してみましょう。

遠赤外線と健康 ●《若年層にも忍び寄る不気味な認知症》

発症阻止は予防が要。

「日頃から遠赤外線輻射製品を積極的に活用し 血管環境を整え血流を確保することが大切」

今後10年で高齢者の

5人に1人が認知症

「今日もまた自己紹介を父にする」

この川柳は、「認知症川柳全国大会」コンテスト」の最優秀賞に選ばれた認知症の父親を題材にした主婦の作品です。認知症という病気の特長を的確にとらえた秀作ですね。

右の作品の作者の父親は、多分、相応の高齢者だと思われます。一般的に認知症の罹患者の多くは高齢者ですが、近年「若年性認知症」患者が増えており、若年者にも決して無縁な病気ではありません。ちなみに「若年性認知症」とは、医療区分の括りでは65歳未満で発症した人をいいます。

そのために、30〜40代の世代の人にとって認知症は、はるか先の「不安要因」と思っている人がほとんどのようです。たしかに統計上は少ない病気ですが、「若年性認知症」は働き盛りの世代です。本人だけではなく家族の生活への影響も大きいことから日頃からの注意が必要ですね。

そもそも認知症とはどんな病気をいうのでしょうか。実は「認知症」は病名ではなく、

ありません。認識したり、記憶や判断する力が障害を受け、社会生活に支障をきたしたりする状態のことをいいます。

この状態を引き起こす原因はさまざまですが「アルツハイマー病(アルツハイマー型)」「血管性認知症」「レビー小体型認知症」「前頭側頭葉認知症」などがあります。

脳の血流低下が

認知症を引き起こす？

認知症の発症原因が明らかになるにつれ、認知症に対する診断技術が飛躍的に向上しています。しかし、まだ認知症を根本的に治療する術がないのが現状です。

そこで注目されているのが、認知症の発症を阻止する予防法の確立です。疫学的研究の進歩によって脳の血流低下が認知症の発症や増悪因子のひとつであることが分かってきました。

つまり、加齢に伴って脳の血管の働きが鈍くなり脳の血流が不足することで、脳の機能に不具合が生じている可能性が指摘されています。心臓から運び出される血液量の約20%が脳にいけます。

血液の供給が不足すると支障が出るのは当然です。血液がドロドロすると血流機能が低下するのも当然のことです。

ということは、認知症の発症前に潜伏期の間に、脳の血流環境を整え血管機能を高めることで、認知症の発症を予防できる可能性があることを示唆しています。ではどうすれば、脳の血管の働きを活発にして脳の血流不足を改善することができのでしょうか。

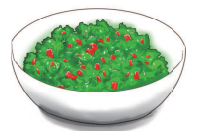
健康医療ジャーナリストで『血管の逆襲』の著者の白坂敬三氏は「発症阻止は予防が要です。日々の食生活や水分補給等に気を配り血液をサラサラに保つことやストレスをできるだけためないようにすること」をとした上で、「遠赤外線輻射製品を積極的に活用し、日頃から血管環境を整えて血流を確保することが予防上大切だ」と言います。

その理由は遠赤外線輻射製品が輻射する「遠赤外線」にはいろいろな作用がありますが、体内温度を高め血液循環を促進させる作用があるから「だ」といいます。これから誰もが認知症と向き合う時代です。こうした製品も取り入れ認知症予防に役立てたいものです。



■パセリのサラダ

- (材料)
- パセリ1束
 - トマト1個
 - 玉ねぎ半玉
 - きゅうり1本
 - オリーブオイル・レモン汁各大きじ3
 - 塩コショウ適量



- ①パセリ、トマト、キュウリ、玉ねぎを全てみじん切りにする。玉ねぎは水にさらす。
- ②全ての野菜を混ぜて、オリーブオイル・塩コショウ・レモン汁で味付けして完成。



「食」のコラム

(第4話)

脇役じゃもったいない！ パセリの秘めたすごい力

メイン料理に添えられたり、スープに少し振りかけられていたり、脇役イメージの強いパセリですが、その栄養価は主役級。そんなパセリのすごい力、改めて知ってくださいね。まずは豊富なβ-カロテン。抗発ガン作用・免疫賦活作用・粘膜や皮膚の健康維持・喉や肺の呼吸器系統を守る

言われています。パセリ特有のアピオールという精油成分は、疲労回復・食中毒予防効果が。そしてなんとと言ってもビタミン類の豊富さ。ビタミンEを多く含み、カルシウムを骨に定着させる働きをします。ビタミンE・Cも野菜の中でトップクラス。ビタミンEには強い抗酸化作用があり、生活習慣病の予防に役立ちます。ビタミンCは体内で作れず、コラーゲンの生成に必須な成分です。鉄分カリウムなどのミネラルも豊富なので、女性には特におすすめです。

♥命を見つめて④ 竹花みすず様(東京都在住 60代女性)

「最上級の賢者に」教えられる 未病の時期から実践する健康ケアの大切さ

「大切なのは体が健康であることです。健康であれば人生を楽しめます。それが崩れると他にどれほどいろんなことが恵まれていたとしても、楽しみは半減します」

竹森さんは、36年間勤務した米国系企業を退職した時に今後の人生で「一番に留意しなければならぬことは何か」を考えたという。その最優先課題が健康管理だった。

「健康を損ねれば、自分自身が一番困りますが、人にもご迷惑をおかけします。それなら良いと思えることは運動であれ、食生活であれできることから少しずつ取り入れていこうと思ひまして---

その考えの脈絡の流れの中で購入したのが『日だまり』と『メディカルマット』だった。

製品を知ったのは、「インターネットで検索し辿り着いた」いわば偶然の出会いだった。

そこに至る経緯や製品を選択した基準や購入動機の中に竹花さんの健康観や健康管理に向き合う真摯な姿勢がよく表れている。

後段で触れるが、彼女のそうした養生姿勢には、実は私たちが人生を健康で過ごすために考えなければならない大切な健康管理の在り方を示唆してくれている。

検索した理由は、家庭でできる「岩盤浴に準ずるものは何かないか」を探すことだったという。

「準ずる」比較基準の物差しとなる岩盤浴とはどんなものなのか。それは

「年に1回、伊豆高原で健康を維持するためのプログラムに参加し、そこで体感し気に入った岩盤浴」だそう。しかし、「それとイコールなものを自宅に備え付けるのは無理なこと」から、それに限りなく準ずる満足度が得られるものはないかを選択基準に探し、熟慮検討の末に決めたのが購入の経緯であり背景だった。

ここで感心させられるのと同時に、私たちが考えさせられ、教えられるのは、竹花さんは「昔から軽症な冷え性があり父親から『養命酒』を飲みなさいと言われた」ことを除けば、いたって健康体だという点である。

いわば転ばぬ先の養生の杖として『日だまり』と『メディカルマット』を買って求めているのだ。

「未だ病ざるものを治す---」。中国唐代の代表的医学書『千金要方』は、そういう医師のことを「上医」と位置付けている。

参考までにいえば、「病まんとするものを治すのを中医。既に病みたるものを治す」のを下医だと定めている。約2000年前の中国最古の医学書『黄帝内経』にも、同様の記述が見られる。

「聖人は既病を治すのではなく、未病を治す」。この書物は「未病の時期を捉えて治すことができる人が医療者として最高の人(聖人)である」と記しているのだ。その医学書の表現に真似て、竹花さんのように未病の時から投資を惜しまずに健康管理を実践している人のことを称すれば「最上級の賢

者」とでも言えるだろうか。転ばぬ先の杖。よく耳にする訓戒だが、これがなかなか言うは易く行うは難しである。悲しいかな、多くの人は健康を損ねてから医療という杖にすが。私たちは竹花さんの養生姿勢に学ぶべきだろう。

『メディカルマット』はベッドに敷いて使い、『日だまり』は日本間の長い敷物の上に置いて使っているという。

「寒い季節は身体がぼかぼかし、温かさが自然なカタチで体内に入りお風呂の湯船に浸かっているのと同じよう」具体的な疾病疾患を抱えていないので使用による体調改善の実感はない。当然、感想としては快適さなどの皮膚感覚の体感になる。

竹花さんは、「とても満足しています」と使用感を語った後、温かいという皮膚体感のなかから積極的な健康効果の意味を見出そうとするかのように、「温かいということは免疫力が上がるので予防効果があるということですよね」と、心持ちはかむように問うともなく、言いかけた。

勿論です。そう同意すると「そうですね」と得心した声で返しながら、「男女を問わず働いている方、例えば50代60代で健康を害してはいないけど予防の意味で、精神的にもリラックスできるので取り入れていただきたいですね」と語ってくれた。取材を終えた筆者の頭に、天は「最上級の賢者」には、かならず健康長寿という最上級のご褒美を与えてくれるに違いないという確信めいた思いがよぎった。

遠赤王商品紹介



メーカー小売希望価格 45,000円(税別)
型式 ED-8DB5
サイズ 140mm×1070mm×3mm
使用電力 8W

■ こんな方にオススメ!



胃腸の調子が悪い



肌荒れ



カゼをひきやすい

腰痛対策に定番の暖ベルト。腰を温めるのはもちろんですが、胃腸の調子が悪い時などには、ヒーター部分を前にむけてお腹を温める使い方もできます。バッテリー式なので、外出先や家の中など、よく動き回る方におすすめです。