

# もっと、ずっといい日

隔月刊「もっと、ずっといい日」  
発行 / 2020.1.25  
株式会社MOZU 東京都新宿区西新宿3-17-7  
Tel / 03-5755-3150  
企画・編集 / スタッフHMNS  
無断禁転載・非売品(会員誌)

【監修】

一般社団法人  
**温熱療法協会**  
Hyperthermia Association

## 頑固な肩凝りや寝違いに悩まされた 若い女性医師を魅了した融合医療。

東洋医学の認識を一変させた  
鍼治療「初体験」

もし比嘉先生が、長年、頑固な肩凝りや寝違いという厄介な症状に悩まされることになかったならば……。

取材を終えこんな仮定が筆者の頭を過りました。

それなりの時の流れを経て、「自分が歩んできた医療人生を顧みた時、先生はこう思うかもしれません。“鍼治療との出会いがなかったならば私の医療人としての生き方も、人間の幅もよほど違ったものになっていたのではないだろうか。”

思わずそう思えるほど、西洋医学を学んだ若い医師にとって鍼治療の初体験は強烈で「衝撃を受けた」出来事であったに違いありません。これまでの鍼治療に対する見方も、広義な意味で言えば東洋医学に対する認識をも一変させる体験であったように思えるからです。



**比嘉 悠子** ひが ゆうこ

医学博士。2007年琉球大学医学部卒業後、沖縄県豊見城中央病院初期研修。2009年名古屋市立大学麻酔科・集中治療室麻酔科研修。2011年再生医療を扱うクリニックに勤務。2017年より現在に至るまで統合医療クリニック徳にて勤務している。

「私は昔からひどい寝違いや肩凝りに悩んでいました」

それらの症状は一般的に急性疼痛性頸部拘縮と言われるものです。誰でも経験するごくありふれた症状です。たいがい痛みは数日以内に収まります。ただ、先生の場合は「肩凝りになるとかならず1週間くらいは手が動かさないほど」だったといいます。それから、相対に頑固な症状であったようです。

通常、療法としては消炎鎮痛剤や筋肉弛緩剤あるいは湿布貼付などのいわゆる対処療法が主となります。それらの症状は西洋医学では病気とは認定されません。当然、根本治療はありません。西洋医学を修めた医師の多くがそう判断するように、比嘉先生もそう思いその症状には「特になにも処置を施してこなかった」といいます。

そんな先生に鍼治療を初体験する思いもよらぬ事態が起きました。3年前、激しい寝違い

の苦痛に見舞われた時のことでした。その日に限って「すぐに新幹線に乗らなければならぬ用があった」というのです。

応急対応の選択肢として吐唾に鍼治療が頭に浮かんだようです。しかし、西洋医学の医者には「その療法は抵抗があり、それに鍼の恐怖心もあったことから、先生はしばしば逡巡したようです。」

とは言っても、急を要する緊急事態です。意を決し「勇気をもって鍼治療を受診した」のです。その言葉に先生の焦燥とした逼迫感が伝わってきます。

その結果はどうだったのでしょうか。あろうことか「わずか1時間で首が動くようになった」のです。まさに驚天動地だったようです。

先生も遠赤外線温熱ドーム『日だまり』の愛用者

「今、考えれば大変に失礼な言い方ですが、東洋医学や代替医療とか民間療法といわれるものは案外まがいものではないというか……」

その時の驚きの衝撃を思い浮かべたのか、先生は「こんないいものが世の中にあることをもっと早く知っていたら、患者さんにアドバイスができたのに」と、自戒の思いを込めるようにそう語ってくれました。

鍼治療の即効的な効果に驚いた先生は、統合医療を学ぶために『統合医療クリニック徳』の高橋徳先生に師事しています。

ちなみに高橋先生は、鍼治療の生体に及ぼす効果の作用機序の根拠を理論的に解明し、米国の統合医療分野で鍼治療の市民権確立に貢献した著名な医師です。(小紙の前号に掲載)

このクリニックでは遠赤外線温熱ドーム『日だまり』が、鍼治療の補助的な役割を担い活躍しています。比嘉先生の推奨で導入されたものです。

また、先生は山元敏勝先生のYNSA治療法(山元式新頭鍼療法)を専門のペインコントロール治療に取り入れたりするなど、先生の統合医療に対する向学心には並々ならぬ旺盛さが感じられます。

実は先生は『日だまり』の愛用者でもあります。評価や使用感を聞けば「足元だけを温めても全身が暖かくなるので、とてもいい」とのことです。

現在、先生は専門の西洋医学に加え、それに東洋医学を融合させた統合医療も活動の核としています。遠赤外線は勿論、温浴の健康美容効果あるいは温熱環境で増えるHSP(ヒートショックプロテイン)など幅広い知識のある医師です。多分、その造詣の深さは、ご自身が肩凝りや寝違いに悩まされ続けたことと無縁ではないでしょう。

最後に医師としてかくありたいと考え、努めていることは何かを問うと、先生は「患者さんご自身が治ろうとする力を、邪魔しないで最良の状態を促進

させてあげること」と答えてくれました。

その上でめざす医療姿勢として、中国唐代の名医、孫思の著書『千金方』巻にある訓言を心なし恥じ入るようにならなければなりません。

「上医は国を医(い)や、中医は人を医し、下医は病を医す」。

時代の時空を超え医療のあるべき姿を今に伝える孫思の名言と、比嘉先生の医療姿勢が重なり、その名言が筆者のなかでしばし心地よく耳に残りました。

### 誰でもわかる薬機法入門講座⑧

#### 知らないではすまされない関連法規 ～法令遵守精神で正しい製品普及を～

薬機法は健康に関わる法律であることから消費者にとって関心の高い法律であることは前号でふれました。毎年、薬機法違反で摘発されるケースが少なくないことでもわかります。厚生労働省の発表によると(健康食品だけではなく)医療機器に関しても薬機法違反業者に対する行政処分は後を絶ちません。違反行為(適用条内容)は「未承認医療機器の製造販売」

(薬機法第14条第1項及び第64条において準用する第55条第2項違反)で、処分は業務改善命令となる事例が多いようです。被処分業者の概要を見ると、多くは許可業態が医療機器製造販売業の法人など、いわゆる薬機法に精通しているはずの専門業者が目立ちます。その意味では、そうした業者は「確信犯」といえます。問題は素人の方の摘発です。実際にまったくの素人の人が摘発

される件数が増えています。懲役、執行猶予の有罪判決を受け、はじめて自分のした行為(多くは販売行為)が薬機法に違反していたことに気がつくことが少なくありません。違反の内容はさまざまですが、多くは医療機器の無許可販売や医療機器ではないのに、効能効果を標榜したり、販売したりという違反です。

遠赤外線と健康 ●《養生な生き方のために》

健康生活を送る上でとても大切なことは、

自分にあつた「転ばぬ先の杖」を持つこと

未病先防。この一年が健やかな年でありたいものですね

願いは身体健康、無病息災

新しい年が始まりました。

今号の「遠赤外線と健康」の話題は、新年ですので、皆さんにとって今年一年が健やかな年であることを願う「養生な生き方のために」です。

昔から「一年の計は元日にあり」という諺があるように、新春を迎え、誰もが新しい年に期する抱負を頭に思い描いたに違いありません。

毎年、私たちが思い知らされ自省させられるのが、その年初に考えた計画が思うように実行ができず断念してしまふことではないでしょうか。

「世の中で重要なことは、私たちが今どのような状態にあるのかではなく、どの方向に進みつつあるかだ」

米国のある作家の言葉です。

そのとおりですね。その場合は軌道修正です。人にはその力があります。その時の重要な思考基準の軸となるのが、この言葉の中にあるように、自分が「どの方向に進もうとしているのか」を再確認することです。

ただ、健康に関しては「どの方向に進もうとしているのか」などは、考える必要はありません。なぜなら「身体健康、無病息災」は、老若を問わずすべての人の願いであり「方向」は決まっているからです。大切なことは、どうすれば健康を保てるかその一点です。それを勝ち取るために心がけるのが日々の養生の在り方です。

賢い杖は体に優しいもの

重要なことは、害しそつになつた時です。その場合の軌道修正をする基準は、前述の「計画」のそれとは真逆なものとなります。自分の健康状態が「今どのような状態にあるか」を正確に知ることこそが大切なのです。

もしかしたら重篤な疾病を招く恐れがあるような危険因子が体の中に潜んでいるかもしれません。自覚症状が感じられなくてもすでに病気が進行しているかもしれません。

最近、暴飲暴食で肥り過ぎたと嘆き

ながら肝機能、腎機能、コレステロールや中性脂肪などの血清脂質等々など、自分の体の基本的な健康状態を把握していない人が多くいます。

定期的な健康診断や自治体が行っている無料検診すら受けていない人がなると多いことでしょう。自分の健康状態を知っていればその対策のための自衛行動、例えば食生活の在り方を考えたり運動をしたり、医療機関に行くこともできます。健康維持をするためには、「今どのような状態にあるか」を知ることがとても大切となります。

その上で自分に適した「転ばぬ先の杖（転ぶ＝病気）」を持つべきです。その杖は人さまざまです。でも、その杖は安易な薬物依存による予防や西洋医学一辺倒の療法だけではなく、運動とか生活習慣の改善、あるいは体に優しく副作用もない杖を選ぶ視点が重要です。その意味では遠赤外線製品も有効な選択肢といえるでしょう。今年がみなさまにとって健やかな年でありませう。

## 「食」のコラム



### <今こそ腸活しよう！>

最近よく耳にする「腸活」、ご存知でしょうか。腸活とは、腸内環境を整え、腸本来の機能の活性化を図ることです。

腸は「第二の脳」と呼ばれるほど重要な臓器で、さらには全免疫細胞の6割以上が存在し、人体最大の免疫機能調整器官でもあります。消化・吸収や老廃物の排出だけでなく、こんなに重要な役割を果たしている腸ですから、大切にしたいですね。腸活に取り組むことで、様々なメリットが得られます。便秘や下痢の緩和・改善だけではなく、免疫力が整うことで病気の

予防、アンチエイジング効果、肥満の予防、ストレスの緩和などなど、いい事尽くすですね。

ただし、腸活も続けられなかったら意味がありません。普段の生活に上手に取り入れて、とにかく続けてみる！これが大事です。

では実際に、どんなことを実践したらいいのか、ご紹介していきましょう。

まずは起きてすぐにコップ1杯のお水を飲む、1日を通してお水を飲む、発酵食品(納豆・味噌・漬物・キムチ・ヨーグルト・チーズなど)を積極的に摂る、腸もみをする、しっかり睡眠を取る、などです。神経質になり過ぎずに、無理なく毎日の生活の中で取り入れてみてくださいね。

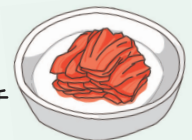
### ■例えば…



お漬物



チーズ



キムチ

○調理せずに食べられる物なら、毎日手軽に取り入れられそうですね！

腰痛、糖尿病…「遠赤王」健康光床暖房を導入したら1ヶ月で驚きの変化

# 「もともと4畳半の物置部屋が 生活の中心になりました」



(※奥様の政江様のインタビューを中心に掲載させていただきます。)

## ● 出会いのきっかけは巣鴨の「ひだまりや」

2019年9月、政江さんが巣鴨にいらしたことがきっかけで遠赤王とご縁ができました。巣鴨名物であるマルジの赤パンツを買いに来られたとき、「腰がツライそのあなたに！20分300円」と書いてある看板があり、試しに入ったお店がひだまりやでした。(ひだまりやと赤パンツのお店はとても近くにあります^^)

## ● 腰痛に悩んでいた

政江さんは腰痛をなんとかしたいとのことでした。重雄さん(旦那様)が7-8年前に糖尿病になったため看病、介護をしていたら腰に負担が蓄積していたようです。政江さんは2018年夏から腰痛がひどくなり、2週間ほど入院もされています。

## ● ひだまりやで光のサウナ体験

※1

20分300円で日だまりの体験だけする予定でしたが、個室で寝られるとのこと50分間光のサウナを体験することに。 ※2  
「いつも仕事と看病で疲れが溜まっていたので1人個室でゆっくりできるのが嬉しかったですね。久しぶりに血が流れてる…と感じました。」

## ● 光のサウナに一目ぼれ その日に自宅への導入を決意

「ひだまりやからの帰り道はとにかく気持ちが良くて、腰の痛みが取れました。身体が軽くなったし、歩くスピードも上がりました。」  
「自宅にも導入できると聞いて、これならお父さん(旦那様)の糖尿病も良くなるかなと思って。巣鴨の帰り道には自宅のどこに入れようか悩んでいました(笑)」  
政江さんご自身の体感が良かったとは言え、一発で決める方はなかなかいらっしゃらないので素晴らしい決断力だと思います！

## ● 工事、完成まで

「最初は光のサウナ(個室)を作ってもらおうと思っていたのですが、色々ともてもらったら4畳半の洋室が物置になっていたので、そこに床暖房を入れたほうが良さそうだったので畳床暖房を入れることにしました」  
間取りや希望に合わせて様々な形で導入できるのも遠赤王の良いところですね^^  
「関係ないですけど、床暖房代を払うために郵便局でお金をおろしたときに、オレオレ詐欺じゃないかと疑われて大変でした(笑)高齢者がまとまったお金を持つだけで大変ねえ。」

## ● 遠赤王『床暖房』が家に入って 生活が変わった

「とにかく生活が変わりました。今までキッチンのあるダイニングルームでご飯を食べていたのですが、今は床暖房が入っている4畳半の部屋にすることが多いです。ご飯もここで食べています。お父さんはデイスサービスに出かけるとき以外は、ずっと日だまりに当たっています。前に買った100万円ぐらいの健康器具の椅子には全然座らなかったのに。日だまりはずっと使っていて、気持ちがいいと言ってます。」

## ● 1ヶ月で驚きの変化が

「お父さんが少しずつ良くなっているのを感じています。病気の影響で言葉少なくなっていたお父さんが、私が仕事に行くときに「気をつけて行ってらっしゃい～」と言うようになったんです。  
私はお父さんの夕食を用意した後、夜7-9時の2時間、畳床暖房で寝るのが日課。お父さんが横でご飯を食べているときに、そばで寝転がっています。お父さんに「何時？」と聞くと答えてくれるようになりました。こんなこと今までなかったのでびっくりです。お父さんとのコミュニケーションが増えたのが嬉しいですね。」

「私は腰が曲がっていたのに、前より背中が伸びました。あと正座がまったくできなくなったのにできるようになりました。正座が好きなので本当に嬉しいです。  
1日5時間お掃除の仕事をしています、前よりも

全然動けるようになったし疲れなくなった。仰向けで寝るのがつらかったけど、今は楽です。」

## ● 病気以来一度も歌っていなかったが カラオケも復活

「もともとお父さんは歌が大好きで、人前でマイクを持って歌ってました。病気になってからずっと歌えないでいたのですが、この一ヶ月でデイスサービスでカラオケを歌っているみたいです。お父さんの痴ほうが前より良くなっていると思います。」  
家中にお父さんの歌っている姿の写真が飾ってありました。とても歌好きが伝わってくるお宅です。カラオケができるようになって本当に良かったと思います。

## ● 健康はお金には変えられない

「正直な話、電気代は5000円ほど上がっています(笑)まあ1日中床暖房をつけっぱなしにしていますからね…でも私もお父さんも調子が良くなったので5000円ぐらい問題ありません。お金には変えられませんから。病院でやってもらうことと全然違います。病院では薬をいっぱいもらうけど、床暖房は気持ちがいいし健康になります。」

## 【取材後感想】

政江さんの背中が以前より伸びていること、正座ができるようになった姿に驚きました。そして旦那様の顔つきがとても変化していました。何度かお会いしていますが1度も声を聞いたことはありませんでした。それが床暖房導入1ヶ月後に伺ったらはっきりとした声で受け答えをされていて、またまた驚きました。「お父さん良くなったでしょう。」と嬉しそうに話す政江さんが印象的でした。

たまたま巣鴨にいらしたご縁から、ご自宅に遠赤王健康床暖房を導入され、ご夫婦で健康になって…これも政江さんの決断がすべての始まり。良い結果に繋がって私たちも嬉しいです。これからもたくさん遠赤外線に当たって健康になっていただきたいと思います。

※1 日だまり：ドーム型遠赤外線機器

※2 光のサウナ：ボックス型遠赤外線ルーム

## ● お客様のお話に出てきた製品はコチラ

# 遠赤王 光健康床暖房

## こんな家族の健康を 守りたい方におすすめ

※遠赤王光健康床暖房は、遠赤外線を大量に輻射し、圧倒的な加温効果を発揮する床暖房システムのこと。



# 遠赤王の呟き⑨ — 生命はどこまでわかるのだろうか? —

## — 生命体の多様性 —

みなさんは子供の頃にこんなことを考えたことがないだろうか。

「この世の中に一卵性双生児のようなケースは別として、二人としてまったく同じ顔をした人がいないのはなぜなのだろうか」

1億人の人間がいれば、それぞれみな顔が違う。『遠赤王』は子供の頃は勿論だが、大人になってもしばしばこんなことを思い、その不思議さを考えたことを覚えている。

その答えなど『遠赤王』には分かるはずもない。そんな時には「神様がそうしているのに違いない。まさに神技だ」と、神様の成せる技によるものだと自分に言い聞かせてきたものだ。

ずっと後年になって、一個人のDNAを詳しく調べれば、明確に他人とは違う差異があるということを知った。そして、種とは均一な遺伝子セットをもった集団ではなく、絶えまない偶然の遺伝子変異による

多様性をもった集団であることも書物で学んだ。

つまり、遺伝子の変異が偶発的に方向性を持たずに起こるのだ。偶発的に発生した変異体を選択し、種の多様性を推し進めたのは取り巻く環境要因であることは定説であり、そのことは前号でふれた。

生物は40億年を経て進化してきたが、これで未来永劫に進化が終わったわけではない。いまなお多様な環境のなかで超々微細な遺伝子変異という「進化」が、それぞれの種で進んでいるはずである。

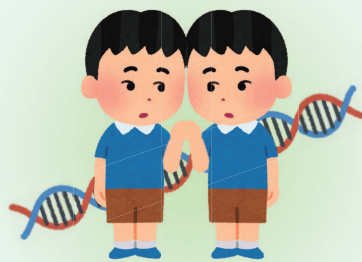
今回の『遠赤王』の呟きは、多様な外界に一個人が対応するためには、個体内で膨大な多様性の発現を必要としてきたという点だ。学説によると高等生物にとってその代表的なものは、生体防御に関わる免疫系と外界からの刺激を感知し行動する神経系であるという。

実はこの個体レベルにおける多様性の発現も仕組みも、偶然の変化

と選択によって行われてきたというのだ。なんとも興味深いことではないだろうか。

この意味することは、免疫系も神経系も偶然性をもってつくられたものが、機能的に有効なものだけが残ったということである。こうしたことから、すべての細胞は、分裂して生まれた瞬間から運命が定まっているのではなく、周囲の細胞らの刺激などによる環境要因によって影響されるということを教えてくれる。つまり遺伝子不変という神話はないのだ。

精子と卵子の融合は同じでも、それぞれの顔が違うのも、そうして考えるとなんとなくうなずける。



### オススメのひだまりスポット

**東京**  
光の名湯  
**ひだまりや巣鴨**  
☎ 03-5944-5609  
〒170-0002 東京都豊島区巣鴨4-22-4 ヴェッセル巣鴨1F

**NEW**  
遠赤王体感型  
ジョーリング  
ヘアーサロン  
**Pari Sian** (パリシエ)  
☎ 0120-61-9362  
〒356-0051 埼玉県ふじみ野市亀久保2-13-13

**今月のオススメ**  
フットケアサロン  
**Le Couple**  
(ルクプル)  
☎ 042-455-1833  
〒182-0024 東京都調布市布田2-33-4 大竹ビル5 401

落ち着いた時間が流れるプライベートフットケアサロン。フットケア歴12年のベテランセラピストが、豊富な知識と丁寧な接客で、爪の凹凸/タコ/魚の目/角質/など足の悩みを根本改善。体を温めながら、オールハンドによる全身マッサージもおすすです。

**沖縄**  
エコ・コミ沖縄  
**ひだまりや**  
☎ 098-979-0238  
〒904-2244 沖縄県うるま市江洲507 うるまシティプラザ1F

**長野**  
**ひだまりや信州**  
☎ 0268-42-6230  
〒386-0412 長野県上田市御獄堂680-2

**NEW**  
**Special MARRY**  
(スペシャルマリー)  
☎ 0227-329-6771  
〒370-0041 群馬県高崎市東貝沢町2-16-9 ケーブルA

**ラ・プラージュ**  
-[La plage]-  
☎ 0299-83-0347  
〒314-0006 茨城県鹿嶋市宮津台199-86

**沖縄**  
髪と身体の小空間  
**温×頭**  
～ONZU～  
☎ :090-8625-3588  
〒904-2244 沖縄県うるま市江洲507 うるまシティプラザ1F

**福岡**  
**Lucu-ルチュ-**  
☎ 092-791-4746  
〒810-0042 福岡県福岡市中央区赤坂1-14-29・402 赤坂駅より徒歩2分

温熱リンパドレナージュサロン  
**ohana**  
(オハナ)  
☎ 03-6279-5389  
〒182-0002 東京都調布市仙川町1-12-12 サンエービル 3F

