



病気にならない暮らし

小児科にかかる患者さんはウイルスによる感染症、いわゆる「かぜ」の症状がいちばん多いのですが、それに対して医者、咳止めや解熱剤、抗生剤などの薬を処方します。しかし本来、風邪に効く薬はありません。医者がかぜ薬と言って出す薬は、熱や咳や鼻水を抑えるもので、風邪自体に効いているわけではありません。じつは薬によって症状を抑えられているうちに、患者自身の自然治癒力が、風邪を治しているのです。つまり、医者が薬を出さなくても治っていくのです。そうであれば、私たち医者は一体何をしているのだろうか？ 人のからだをつくり、自然治癒力を生み出すものになるのは「食」であることに間違いない。さらに食と健康について突き止めると、食の前に「農」がある。実践を重視する私は、自分でやってたしかめようと考えたのです。自然のしくみを理解しようと、「自然農」による作物の栽培を始めました。自然農とは肥料も農薬も使わずに、作物を育てる農法です。

なぜ、肥料をあげなくても作物が育つのか

この理由を考えていくと、人が断食で水分以外は何も摂らなくても、数か月は生きていける理由と同じであることに気づきました。つまり、自然も人のからだも全く同じ仕組みで、土の微生物は人の腸内細菌と同じ役割であると直感したのです。肥料を使わない自然農の作物に養分を供給しているのは土の微生物であり、断食中の人のカラダに栄養を与えているのは腸内細菌だったのです。収穫できる量は少なくとも、一つ一つ生命力が強く、味の濃い野菜になります。畑でとれた豆や、自分で作った麴などを利用して、味噌、醤油、酢、味醂、納豆、甘酒など、発酵食品も家で手造りしています。まさか自分のやってきたウイルスの研究が、「調味料づくり」という形で活かされるとは思ってもみませんでした。圧力鍋で炊いた玄米ととれたての野菜で十分満足感が得られるため、昔はよく食べていた肉も、今ではほとんど食べていません。こうした自然に沿った生活を始めてから、私の体調は大きく変化しました。自然とかけ離れた生活をしていた以前の私は、極端な冷え性でした。暑い日はほとんど汗をかかず、寒い日は脚を伸ばして寝れませんでした。それが最近ではむしろ暑がりなくらいで、とてもよい体調が保てています。周囲からは、いい意味で「性格が変わった」とも言われます。私は、「病気のすべてが、シンプルな同じ法則で起きている」ことに気が付いたのです。今の世の中、医学が発達しているように感じますが、現代人のほぼ全員が何かしらの病気になっています。また、ほとんどの人が健康なまま天寿をまっとうすることができなくなっています。これは、不思議なことでもなんでもなく、私たちが普段やっていることの、当たり前の結果として起きていることなのです。

「すべての病気の原因は、不自然な暮らしにある」

「自然に沿った暮らしをすれば、病気にならない」

とはいえ、今の便利な暮らしを、いきなり「自然に沿った暮らし」に変えることは、とても難しいでしょう。すべてを完璧に実践することは不可能です。つらいと思ったらできませんし、実践する人にとってその行為自体が不自然であれば、続けられません。

あらゆる病気が増え続けている

現在の私たちの生活は、非常に衛生的です。衣食住のあらゆる面で物質的に豊かで、生活も便利になりました。国民の体格もよくなり、平均寿命が伸び続けています。次々に開発される新薬、再生医療、新しい治療法など、医療は発達し続けているように見えます。しかし、現実はかなり異なります。日本人の健康は「見た目だけ」満たされ、日本の医療は「今だけ」いい、という状態にあるのです。日本ではあらゆる病気が増え続けていることをご存じでしょうか？日本人の高齢化も一因ではありますが、高齢になればガンになるのが当たり前…。なのではありません。がん以上に増えている病気が、アトピー性皮膚炎や花粉症、喘息などの「アレルギー性疾患」これらは、ちょっと増えているレベルではなく爆発的に増えています。喘息や、さまざまな食物アレルギーのことも急増しています。これらのアレルギー性疾患の発症は、50年前までは約1000人にひとり、70年前までは約1万人にひとり程度の極めて珍しい病気だったのです。

