

三保通信

17. 5. 1

〒424-0401

(株) 三保製薬研究所内
静岡市清水区中河内一五二三
☎0544-39613321

「腸々はっし」は四字熟語の「丁々発止(ちようちようはっし)」をもじったもの、ということは前号でお断りをしてしているつもりなのだが、とは言え「丁」は「腸」に通づるのではないかと、「小説風」をいいことにシリーズタイトルにまでしてしまっただというのが前号で話である。

それで、「丁々」が何故「腸々」になるのか、単なる当て字ではないつもりなのである。

特に、「こういう腸でありたい」ということを「丁」から教えられるからだ。日本語源広辞典「増補版」に、「一(草木の枝葉) 十(茎幹)」と解説されて、草木の強くさかんに茂るさま、とある。



花見氏、♪腸々はっし♪の巻 サラサラと竹林浴、 その感じを花見氏にも

自分の腸を、いつたいどうイメージするか、花見なら「だいたい、腸のイメージなど考えたこともないよ」となるかもしれない。ソーセージの腸詰めをイメージするかもしれない。いや悩める腸の存在に、いつそ腸など無ければいいと思われている

るかもしれない。そんな腸の「負」のイメージではなくて、からだの中でも特に腸が「はっし」でいたい、とイメージしたのである。

活(かつ)ばやりで「腸活」とまで言われる時代であるから、腸を下水道くらいの認識でまだいる人はちよつと困る人である。「腸は第二の脳」「腸は第二の心臓」「腸内フローラ」など

と言われるようになって、いよいよ「腸の時代」が来たかと思うのだ。確かに、病気の原因に腸不調が上げられる、そんな研究結果が多いのである。

それで、からだの中でも特に腸を「腸々はっし」のイメージできる腸にしたいという希望を花見に持たせたいのである。

それなのに花見には、「腸が「はっし」って、ぜんぜん考えられないい!」「「はっし」って、♪はっしはどうどうはい どうどう♪のアレでしよほ」「「はっし」の掛け声で牛を操るって、足であっても腸ってことはないでしょうほ」花見に、どう話したらいいのだろう。(H)

新潟の草村慶子さんが、ご注文のお葉書にお描き下さった墨絵です。何鳥さんか、竹林浴でしょうか。ハツとしてしまいました。気持ち良い腸をイメージできたのです。草村さんにお願ひしてここに掲載させて頂きました。(H)



「思いのままに」

信州から」

保健師 工藤美智子



”古希に向かつて“

庭の野菜たち、丁寧な手入れもしないのに、ちゃんと冬を越して元気です。冬菜・ルッコラ・ほうれん草・ビタミン菜・他は雑草。可愛いです。今日の集まりは、バッグの会。退職した保健師仲間の集まりです。タンスの奥に眠っていた帯と着物をバッグに変身させます。帯の幅が、A4の書類入れにピッタリなんです。着物は、丁寧にほどこいて内側に。古い帯や着物が、シックな和装小物やビジネス小物に生まれ変わります。昼食は、持ち寄りの漬物や煮物とシヨウガ入り野菜たっぷり味噌汁。仲間から、元気をいっぱいもらいます。70歳を前に、やはり、身体にも

変化があります。肩関節が痛くなったり、視力が低下したり、転んで指の付け根を骨折したり。老いの変化をしつかり受け止め受け入れて、健康を確かめながら歩まねば、と思っています。老化遅延の為、毎朝5時に起きて、6時から基礎英語1と2、ラジオ体操を欠かしません。

幸せなことに、声をかけていただき、まだ保健師現役です。仕事が楽しく嬉しいので、来年3月まで、もう一息、頑張ります。

お便りコーナー



㊦大洲市、越智光親さん(御年97歳)

「スイマゲ飲んで

腸喜々々はっし」

腸々はっしは健康は腸にありと思っっている私にとって、我が意を得た感じ。最近みえの深層水をすり大根のしぼり汁に変更。「腸喜腸喜はっし」口には気の毒ですが大成功。他に野球のボールより一回り大きいボ

ールをうつむきに寝て腹に当て、の字のように体を動かします。実行して腹の痛い方は腸が弱っていると思っています。

㊦金沢市、『むらた健康マンガ』の

村田敏明さん

足のことを書きました。老齢期になると内臓よりも足の方が大事になってきます。歩くだけではダメなように思っています。

一面の墨絵と同じく草村慶子さんの作品です。一面転載のお願いに、快くご承諾頂いたお葉書にお描き下さった作品です。三保通信も手に取って頂いていて、嬉しいかぎりです。(H)



小山内めぐみさんからのお便り

「現代医学との折り合い、及び父その後」



三月のお彼岸中、二月に九十一歳になった父がまた具合が悪くなり、救急車で、前回と同じ病院に搬送されました。前回同様、内科医師が脳の異常を認めなかったため、そのまま帰ろうと思ったが、父が「腹が痛い」と言いだし、看護師が外科医師を呼んだ所、父の股間に子供の頭大の脱腸がぶら下がっているのに仰天。即、緊急手術という事になり、バタバタと検査やら同意書サインやら入院手続きやらしているうちに、父は手術室に消えました。



幸い、腸閉塞をおこしていたのに、腸の壊疽はなく、切ることなく、そのまま元に戻し、メッシュを入れ、手術は無事に終わり、五日間入院した後、筋力の衰えもなく、歩いて、父は退院できました。

数日後の経過受診も、血液検査の数値は年相応で問題なく、栄養状態も良好、手術部分も体液が少しまわっている（いづれ吸収されるような）だけで問題なく、順調でした。しかし、入院中、欠陥科学としか言いようのない現代医学に父を預けているのは本当に不安でした。案の定、ずっと点滴、こんな体に悪いことするより徹底断食させれば痕さえ残らず治りも早いのに。必要な器具を外そうとする父は、強烈な痛み止めを打たれ、三日間、鼻に管を刺されたまま手足縛られ寝かされ、四日目に面会した際は、車椅子で鍋つかみのような手袋をはめられ、尿袋を下げ、

頭もぼうつとしていた様子。こんな所、一刻も早く出さなければ…と焦らされました。

薬が切れた翌日、歩いてしっかりと話す元の父と面会できた時は心から安心しました。それにしても、仏滅の日に手術入院し、先負の午前中に無事に退院したのですから、父の強運さも半端じゃない、やはり、お彼岸に来ていたご先祖が守ってくれたのでしょうか。

あれほどひどい脱腸に壊疽がなかったのは、スイマグ等の西式生活のおかげながら、かように、外科的処置が必要な際には、現代医学に頼らざるを得ません。現代社会の常識が現代医学で成り立っている以上、西式信奉者は、不本意ながら、誤った常識と折り合っていかなければなりません。（四面上段へ）



(三面下段より)

我が家は祖父母代から西式を取り入れているので、風呂場は水風呂があつて当然、朝は食べなくて当然、しかし、学校では「朝食をとれ」「予防注射しろ」ですから、小さい頃から、正論というのは、決して主流にならず常に少数派でしかないという歴史の法則(?)を痛感させられて来ました。

確かに、かつて西式が流行していた頃に比べれば、西式愛好者は急減しているかもしれませんね。かつては、皇室が取り入れ、各界の重鎮が西式を実践し、国会でも取り上げられましたよね。それを一蹴した吉田茂を、私は大嫌いです。あの時に、西式こそ社会の常識になつていけば、日本は健康先進国となり、医療費に苦しむこともなかったのに。



だから、こんな現代社会で健康を維持するのは至難の業です。何せ、何事も、交流は体に悪い飲食の場が利用されます。こうした悪習に染まり過ぎ、現代社会に折り合い過ぎ、私は左目失明の憂き目に遭いました。で、今、老両親の世話が忙しく、社会と関わる余裕がなくなつたおかげで、やつと、思う存分、我が家で西式生活が出来たようになったのです。

でも、本来、現代医学に従事しているからこそ、現代医学の欠陥に気が付いていいはずですよ。だから、最近、『病は心で治す』(リサ・ランキン)という興味深い本を読みました。医者である著者は、プラシーボ(偽薬)現象に直面するうちに、本来、人間には治癒能力が備わっていることに気が付き、それまでの病院を辞め、統合的な治療を施す施設に移ります。さらに、小さい頃から、病気やけがは医者が治すものという誤った思い

込みを、現代社会が刷り込ませていくことによって、本来の身体の自己回復能力が発揮できなくなっていると悟り、自分の子供には誤った思い込みを止めさせた所、ある日、子供が転んだ時に、「ママ、大丈夫よ、私の膝は治し方を知っているから」と答えたそうよ。

そうです、こうやって、社会の常識が正しい方向に導かれていけば、自ずと、スイマグ飲んで、生野菜摂って、温冷浴して、朝食廃した少食である西式生活が普及するはずですよ。(五面上段へ)



小山内さん宅で咲きほこるシクラメンの花、「あんまり美しいので、添付する次第です」と、お送りくださいました。

(H)

(四面下段より)

ただ、誤った基盤や方向性やシステムの中でも、現代医療従事者の努力には頭が下がります。特に、我が家に関わった救急隊員の若い男性たちは、有能で礼儀正しく感心させられました。

日本は、先進国の中で現代医療に對する反省が最も遅れています。健康維持には、スイマグ常用は勿論、西式生活が正しいのだと、改めて確信できました。父の入院で、西式を知る幸運に感謝するとともに、医療関係者の努力が正しい方向に向かつてくれることを願った次第です。

小山内めぐみ ♪♪



予防法医学会 news



著書名は『病氣よさよなら』、英語名は Bid farewell to diseases. とあります。著者は、健康法創始者の西勝造先生ですが、こう書かれていますところがあります。

「わたくしは慈悲の渴仰者であり、愛の信奉者であるから、先ず皮膚を健全にして細菌の侵入を抑え、栄養に留意して腸内における彼等の繁殖を未然に防ぐことを才覚している。

わたくしは細菌と雖もそれとの闘争を好まず、共存共栄を念願するものである。生物繁栄の道は闘争ではなく、共存共栄の王道につながっていることを知らねばならぬ。」

「未然に防ぐ」といっても、環境を人間に都合よく変えて病気を防ぐ

というのではない、環境とからだの境界である皮膚を良くして、さらに栄養を正して病氣の原因たる「繁殖」を防ぐことだ、と。

いかに共存するか、決して原始に戻れと云っているのではなくて、そして闘争することでもない。共存できる道を人間が探れ、と。

探ってみて、こんな共存の方法があるというのが予防法としての進むべき道なのだと思います。

予防法医学会 news【追伸】です。「飽食化という社会にあつて、本能と闘わなければならぬ」(日経・15.4.12)と云うのですが、ここにこそ予防法として共存方法が必要なのではないでしょうか? (H)

編集より



米大統領の誕生や英国のEU脱退など、世界に内向き志向が広がっています。自分と異なる他者と向き合うことは確かに疲れますが、人はまたその他者によって救われます。

小山内めぐみさんの 通信欄だより



三保製薬私製干振替用紙

「通信欄」に、小山内さんがお書き下さるお便りです。ご両親との、日々の健康生活を綴って頂いてあります。(H)

くが飲みずらくなりますが、寒くなってからの水分不足も恐いです。皆様、くれぐれもご注意を！

▼2016・12・21 今年も汚い字を読み取っていたいてあげがとうございました。スイマグのおかげで家族一同、無事に年を越せそうです。来年もヨロシク！

▼2017・1・27 水温11度の温冷浴は潜在意識に訴えるには効果的！...と思うこの頃。本年もよろしくお願いします。

▼2017・3・6 体に無害な花粉が症状として定着(?)したのは経済効果をねらった社会の刷り込みのせいと思うこの頃。

▼2017・4・12 我が老両親

く、医者から薬もらつてないと言うと皆が驚くことこそ驚かされるこの頃。全てスイマグのおかげです。

トイレ事情



自宅のトイレは勿論、外出時も本当にお世話になりますね。MSN公式Facebookページに「トイレの真実100選」というのがありました。トイレ知識(蒔蓄)も必要かと、少しご紹介します。(H)

- ① toiletの語源は、身だしなみや化粧を意味するフランス語「toilette」
- ② 米国ではトイレは「Bathroom」(家庭用トイレ)、「Restroom」(公衆トイレ)というのが一般的。
- ③ 英国では「Toilet(化粧室)」「Lavatory(ホテルなどの共同洗面所)」。英国の俗語でトイレを「Loo」「Convenience」ともいう。
- ④ ドイツではトイレを「null(0号室)」と呼ぶことがある。トイレを「マイヤーおばさん」ともいう。

車なし生活 ゆみごん

昨年我家は車を手放しました。



つもり貯金の使い道は...
①いつか買つかもれない小さな車代品
②車なし生活を続けるなら旅行代品にした方がいいと思っています。