

三保通信

18. 1. 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
☎054-396-3321

「腸が気持ちいい…、何のこと？」

と言っていた花見久太郎が、

「腸が『はっし』と生き返っているということかあ！」



と言うようになってきた。草木が強くさかんに茂るさま、そんな『はっし』な腸を分かるうとしている花見。

今まで、腸がどんな存在なのかなんて考えたこともなかった花見、腸の在りかを自覚しようとする花見なのである。

これでいいのかもしれない。花見自身、

「そんな難しいこと知らなくたって…」

と云うのかもしれない。しかし腸の在りかを忘れないためにも、私たち

花見氏、♪腸々はっし♪の巻

花見、「もう一人の自分・

それが腸!!」と知る

自身が二重人格ではないが『二重動物』だということを知らなければと思うのである。
「腸」という「部分」というより、『腸管動物』なのだと石川博通さん(『腸管粘膜の生体防御を考える』・中山書店)は言う。

〈腸管が私たちの体内に生息するもう一匹の原始的な動物、いわゆる『腸管動物』であるとの考え方に到達します。まさしく、私たち高等動物は原始的な『腸管動物』と、後から建て増しされた器官からなる『二重動物』といえるのではないのでしょうか。〉
そして、腸の肝(きも)はと言え

ば、一番『腸っぽい』と言われる空腸なのかもしれない。

「空腸?あまり聞かないねえ?」と花見は言う。

〈おなかの中(腹腔)にある腸のうち、うねうねと蛇行しながら走っている、一番『腸っぽい』部分が、小腸のうちの空腸と回腸。

空腸では、摂取した栄養素のほぼ全てが吸収される。空腸は栄養素の吸収だけでなく、消化も行っている器官である。(『一年生の解剖学辞典』)

空腸は、空(くう)であることで消化・吸収をすることができる。その空腸の機能も持つ腸管動物は、私たちの中に住まう、というより私たちより先住の『第二の脳』を持つ動物なのだ。

花見は言うのだ、



「やっぱり難しくなってきたけど要するに、腸管動物には空(くう)が必要で、それが腸を『はっし』とさせるというのかな」

(H)

思いのままに

信州から



保健師 工藤美智子

” イタリア巡礼 “

ルカ神父様と、アッシジ・フィレンツェを巡りました。佐久教会から参加者五名。他に、東京・大阪・北海道・山梨から十六名の旅でした。

十月十八日出発、二十七日帰国。バスで巡りました。晴天の十日間、イタリアの美しい秋を満喫しました。黄色く色づいたマロニエの葉の向こうに連なる山なみ、豊かな農業国でもあるのだなと思いました。この青空が、日本迄続いているのだと思った時、石畳の上に立っている自分が、遠くに来ているのだと実感しました。

目に焼き付いている光景は、現在、ホテルとして使われている、元・修道院の窓から眺めた三日月。静寂。

ヴェルナ修道院の建つ山頂から、遠く四方を見渡して立ち続ける、高さ七〜八メートルもあるかと思える天然木の十字架。ブナの森を吹き抜ける風の音。美味しい、たっぷりな食事と濃いコーヒー。

心の宝物になったのは、教会の美しさ。修道院内の小さなお御堂（おみどう）でのミサ。1200年代に建築された建物だとは、とても信じられない大きさ、堅固な美しさでした。天上絵・壁画・彫刻・木製の調度品等、人々の信仰の力が支え続けて来たものだと思えました。旅先で、朝夕のミサにあずかせていただきました。高い丸天井に響き渡る聖歌の美しさ、格別でした。知識・経験豊かな添乗員さんと、笑いの絶えない楽しい旅でした。感謝!!もちろん、マリンマグを、一箱も持参しました。



花見氏♪腸々はっし♪の巻

メモ

巻頭の文章中にあります「腸管動物」について、岩永敏彦さんが『粘膜免疫 **腸は免疫の司令塔**』（中山書店）の中で説明されていますのでここに引用させていただきます。(H)

動物が多細胞化（今日の我々に繋がる特質が生まれてきた）した時に最初に出現するのは腸管であり、最も単純な動物である腔腸動物（ヒドラなど）の体は腸だけからなっています。この動物には脳も備わっていません。生きていくためには脳はさほど重要ではないということになります。最初に登場する腸は多くの臓器の起源になっており、肺、肝臓、膵臓ばかりでなく、甲状腺や尿道さえも腸管（原腸）に由来しています。このように腸は「内臓のふるさと」なのです。

小山内めぐみさんからのお便り

「スイマグが生まれたフケー」



『三保通信』171101号拝受。ありがとうございます。

皆さんが死に言及されていたのは面白い符号でした。

西勝造先生も亡くなられましたが、先生存命中の『西医学』に掲載された先生の講演が面白いので、以下にご紹介したいと思います。

以前、西先生が影響を受けた国学者、権田直助についてしばらく連載させてもらいましたが、『西医学』一九五五年十二月号に西先生が言及されてきました。

西先生は、少年時代、非常に病弱で、ドイツ帰りの佐々木勝吉博士に二十歳まで生きられない…と宣言されたと言われます。

そのために、
「父は、私がいわゆる現代医学に

見放されたのですから、この上はもはや神仏にたよるほかはないと思つたのでしよう。

涙をのんで私を大山の阿夫利神社に連れて行ったのであります。

大山の阿夫利神社は日本医学の創始者である権田直助翁の開かれたところであります。…権田翁は埼玉県の漢方医の家に生まれた人でありますが、それにはあきたらず、遂に日本医学を唱導されるに至ったのであります。

…わが西医学は、この権田直助翁の日本医学から生まれたといつても差しつかえないのであります。権田先生の著書は二十三種類ありまして、その過半数が万葉体で書いてありますから理解がなかなかむずかしいのですけれども、私の今唱えている西医学の根本原理は、この権田先生の日本医学にほとんど織り込んであるものなのであります。―
ということだそうです。

さらに、『西医学』一九五五年九月号には、その具体的な例が語られています。

「百年近くも前に日本医道の提唱者権田直助翁は、その著『医道百首』の中で

”天乃火気地乃水穀出納須事乃絶奴所人体能平常”

（天のほのけ、地のみづあじいれい
だす、ことの絶えぬぞ人の体のつね）
（空気を吸ったり水を飲んだり、地上のもの、地中のものを食べたものの糟粕が完全に出て、そこに健康無病の身体があるという意）

”非常物乃体中尔取纏比為禍母乃遠疾病登八云”

（出納がうまく行かないと便秘する、糟粕が停滞すると病気になる）
と云うのであります。

（四面上段へ）



(三面下段より)

まさに、スイマグ效能の文句そのままですね。

ところで、寒くなると巷では予防接種を呼びかける声が喧しいですが、感染症についても、面白い話がありました。

一九五五年六月号の『西医学』の講演内容です。

「私は戦争中すでに黴菌から食糧をとる特許を申請したことがございます。……これは内緒ですが、実はコレラ菌なのです。戦争中コレラ菌でパンをつくって、皆で試食したことがございますが、実においしいものであります。……ではなぜコレラ菌が恐れられるかと申しますと、それは繁殖力が強いからなのです。……一昼夜で四十七億万兆尾にもなる。……コレラ菌といえども、菌そのものには毒はないのです。だから、結局はコレラ菌の食べ過ぎということになるのであります。

食べ過ぎたから、早くそれを体外に出そうとして吐いたり下したりする。……わが西医学においては、その吐いたり下したりすることは自然の療法だと心得ておりますから、大いにそれを喜んで、失った水分を補うために、チビチビと水を飲んでおればいいというのが結論であります。」

腸内で菌が繁殖するのは、腸の壁が出血していて、その血液を菌が餌にして繁殖するからだ……と、かつて西先生の文章で読んだことがあります。

つまり、腸内さえ健全であれば、どんな菌でもそのまま排泄せれるはずなのですよね。

それにしても、西先生が病弱なければ、西医学も生まれず、現在の三保製薬のスイマグも生まれ得なかつたと思うと、病に感謝したくなります。



そうです、病あつてこそ健康のありがたみに分かるのです。半世紀以上も昔の講演内容ですが、改めて腸の健康の大事さを痛感し、西式とスイマグへの感謝の念が湧きました。皆さまはいかが感じられたでしょうか。



三保製薬研究所【公式】

ホームページ・オンラインストア
リニューアルオープン

『三保通信 オンライン』で、最新号や、創刊号からのバックナンバーもご覧になれます。

あなたに予防法 健康講座 in 京都レポート



昨年十一月十九日に、京都府立総合社会福祉会館ハートピア京都にて「あなたに予防法・健康講座 in 京都」を開催致しました。

愛知、静岡、大阪、東京に続いて第五回目となった今回の講座では、イラストレーターの赤池キョウコ氏、鍼灸師の森美智代氏という鉄板の講師陣に加え、関西で産業医として活躍されている井上敬先生を新たな講師としてお迎えしました。



赤池氏は即興でマンガを描きながら、ご自身が経験された難病の潰瘍性大腸炎克服体験を語りました。



「病気になるってよかつた」という言葉が印象に残っています。私も持病を抱えています。赤池さんの講演をきいて、元気が出ました。「私も脱線しながらでもあきらめずに地道に一日二食を続けていきたいと思いました。」

今回初登場の井上先生は、「腸健康法！〜健康は腸活でつくる〜」と題して、医師でありながら朝食抜きを薦める理由や、アメリカ国立がん研究所提唱の「デザイナーズフーズピラミッド」（ガン抑制効果のある食品）の紹介など、医学的見地から理想的な腸活のあり方を語りました。（以下アンケートより）

「食べなくてはい」という常識にとられていたので、目からウロコで

（以下アンケートより）

「病気になるってよかつた」という言葉が印象に残っています。私も持病を抱えています。

「科学的アプローチ、エビデンスがあり、納得性が高いお話でした。」

講座前日にも関東で講演をされていた森氏は、疲れをものともせず、実践する人に寄り添う少食論を展開しました。後半の実技の部では、日頃自己流で西式健康体操を実践するご参加者から「コツが分かった！」との感想が多く寄せられました。

（以下アンケートより）

「体操は本を参考に自己流だった事が判明し、正しいやり方を教えてもらいよかったです。」「去年は丸一年間、病気で寝たきりだったのが、半



日断食で働ける状態になりました。今後も断食を頑張ろうと思えました。」

次回講座もどうぞご期待下さい！

小山内めぐみさんの

通信欄だより



三保製菓私製干振替用紙「通信欄」に、小山内さんがお書き下さるお便りです。日々の健康生活を綴って頂いてあります。

(H)

▼2017年5月15日 すっかり水が温（ぬる）み、温冷浴も気持ちいい季節になりました。もうすぐアイス・スイマグが飲みたくなるかも。

▼6月23日 温冷浴の水がぬるい！アイス・スイマグだけが快感！という季節になってしまいました！

▼8月1日 寒さで健康維持して来た人類は、急激な温暖化の中、腸をどう対応させて生きのびるのでしようか。

▼9月4日 ようやく涼しくなってきました。8月に雨が多かったせいか水温も例年より高くなかったように温冷浴で感じました。

▼10月24日 アイス・スイマグがおいしかった季節がアツと言う間に過ぎ、温冷浴の水温で秋を体感する日々。

▼11月28日 インフルエンザ予防接種など受けたことなく、カゼすら引かずに過ごす我が家は毎年受ける人の多さに驚かされます。

あけましておめでとうございます ゆみこ



この四コマ描くのには、地図がなかなか描けずにゴチャゴチャしてしまいました。地形も覚えていきたいと思います。いくつになっても勉強!! ですね。2018.1.1. ゆみこ

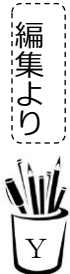
三保通信の定期配送についてお伺いします



イラスト：草村慶子さん

いつも三保通信をご高覧頂きまして、誠にありがとうございます。

年に六回、奇数月に発行させて頂いております三保通信ですが、現在定期配送でお届けしているお客様へ、今後の定期配送のご希望を伺う葉書をお届けします。大変御手数ですが、次号以降も定期配送をご希望のお客様は、葉書のご返送を頂けましたら幸いです。



編集より
旧年中のご指導・ご愛顧に心より感謝申し上げます。本年も何卒宜しくお願い致します。