

私と代替医療

私は西洋医療の医者ですが、医療人生を振り返ってみるとその大半が代替医療（特にナチュロパシー）をやって来た人間であります。もちろん医者になりたての頃、国立大学の内科に入局し、西洋医療を徹底的に学び、西洋医療の臨床をやってはいました。しかし、数年で嫌気が差し、すぐに代替医療の道に入って行きました（当時1980年代は代替医療という言葉すらなかったため、仕方なくこの頃は漢方を主にやっており、その後栄養療法へ向かいました）。私が酵素栄養学に向かったベースは、私自身の病気が原因であったのです。

私の病気とその治療体験

私は幼少時に小児喘息の患者でした。今でも覚えています。そこまで重症ではなかったものの、しょっちゅうヒューヒューゼイゼイとひどい発作が起っていました。当時（昭和30年代）は病院にステロイドホルモンは日本には入っておらず、せいぜい気管支拡張する薬を使っていたような気がします。ステロ

イドが無かったことがどんなに有難いことだったかは医者になって判明しました。

私が医者になった時、呼吸器科に入りましたが、他の医者達は喘息患者には誰もがステロイド剤を投与していました。そして全て急死（早死）させていたのです。そのステロイドの副作用の恐ろしさをこの眼で見ている自分はずきりだつたとつくづく思ったことでした。「あのままもしステロイド剤を飲んでいたらまず死んでいたに違いない」と今更ながらに思います。

私の喘息が治つた理由は、間違いなくある食物を多く食べたことによりです。それはキャベツ。両親は「小児喘息なんてものは10歳を超えれば次第に治るものだよ」なんて言っておりましたが、そんなことはないことが、最近の喘息の成り立ちの「リーキガット症候群」を知るとよく分かります。今になってキャベツを沢山食べて治る訳が科学的に判明してきました。

きっかけは、当時（昭和33年頃）祖母が私に「喘息にキャベツが良いんだよ」と言つたことでした。祖母がラジオで聞いた情報が私の運命を決めたのです。そのラジオの情報とは、『キャベツをいつも沢山千切りにして

食べたなら酷い咳が出なくなつた』と誰かが言っていたものでした。「キャベツを食べると喘息が治るよ」と祖母は私に言い、朝食と夕食にたっぷり生キャベツの千切りを出してくれるようになりました。

朝夕の生キャベツのおかげか、私が10歳を超えた頃（1958年頃）、不思議なことにあれだけ頻繁に出ていた喘息がほとんど出なくなりました。中学生になつても喘息は出ず、喘息があつたことすら忘れてしまうくらい健康になっていました。

ところが、高校生になつてから久しぶりに喘息が出たのです。原因は明確でした。「マーガリンがたっぷり塗られたトースト」「チョコレート」「肉入りインスタントラーメン」これらを食べた日の夜中に久しぶりに大発作が起きたのです。昭和39年東京オリンピックのあつた年で、インスタントラーメンが初めて日本に登場したのがこの時代でした。また、マーガリンは植物性のため体に良い油として、当時もてはやされ出していました。今では、絶対に体に良くないものの代表ですが、当時は良いものと勘違いされていたのです。

外科医だった父はそんな私の発作を見て「お前、そりゃ食いもんだよ。変なものを食べ

れば喘息は起るのさ」と言いました。父は外科医でしたが、頭痛持ちでした。ところが、大便がたっぷり出る時、頭痛はしなくなること気付いたといいます。そこで症状と食事の関係はおぼろげながら知っている人でした。ただ、残念ながら、ではどんな食事を摂れば良いか？とかどうか対処（例えばファスティングや腸洗浄）したら良いか？までは判断できません。ただ、ただ、ただ、とにかく「便がしっかりと出れば症状はおさまる」とか、「病気はどうも食べ物かららしい」と思っていた人ではありました。この影響は強く、私は今でも父に心から感謝しています。

私はとにかく「悪い食べ物を摂ると喘息は起る」ということを、自身の体験と父親の言葉で脳裏に刻みつけられました。同時に「良い食べ物（例えば生キャベツ）を食べると喘息は治る」ということも知りました。私はそこから波及し、「悪い食物は病気を作るが、良い食物は病気を治す」と思うようになりました。悪い物はやはり動物性タンパク質の過剰摂取や、砂糖菓子でしょう。良い物はやはり生野菜、フルーツ、芋、豆、茸、穀物。私が「食物を正し、良い食物を食べて病気を治す」ことを治療の第一の目標に掲げているの

は、かような自分自身の原体験があつたからに他なりません。私は栄養療法を始めて30年、酵素療法を開始して23年にもなります。最近はずいぶん増え、ますます良く治るようになりました。ですが、ベースはほとんど同じなのです。それにしても、忘れられないのは祖母のことです。このおばあちゃんには、感謝しかありません。

果物の魅力と利点

フルーツ程、魅力的かつ人体に有利に働く食物はありません。利点は本当に沢山ありますが、これだけ素晴らしい食材を否定したり悪く言ったりする人が医者や学者ですら結構いるので、呆れかえります。

彼らの主張は「フルーツには果糖が多過ぎるから糖尿病の元になる」という論調が多いですが、学問的にはこのことは完全に否定されています。我々は、フルーツの果糖は全く無害なことをもとと知らねばなりません。果糖が悪いのは果糖入り飲料を飲んだ時であつて、フルーツやフルーツジュース（生絞り）では果糖飲料の害は全く出ないことがわかっています。

では、フルーツはどこが良いのでしょうか。人類がこの世に出現した大昔、フルーツは常食だったそう。当時、人類は樹木の上に住んでおり、食するものはフルーツのみであつたようです。ナチュラル・ハイジーンを広めたアラン・ウォーカー博士はそのように述べています。では、フルーツの利点とは何でしょうか。

