

「一日一食の勧め」

医療法人あした会 中西歯科医院

理事長 中西保二先生



写真① 左足類天疱瘡 平成28年12月撮影

難病と言われる皮膚疾患『類天疱瘡（るいてんぱうそう）』に罹患して、早くも4年経過した。そして今、「食」という字が、「人を良くする」と書くように「食べた物が悪ければ病気になり、食べた物が良ければ健康になる」ということを、我が身を以って体得した。全身に至ったかゆみは、壮絶なものだった。夜間、かゆみで眠れない。そこで、両手でかゆいところを「パン、パン」とたたいてかゆみを麻痺させる。そんな毎日が続いた。仕事中は、患者さんに集中しているのでかゆみを紛らわすことができた。（写真①）

3年の間、「治つたり再発したり」と、幾度となくかゆみを伴う水ぶくれができる。その都度、水だけ断食や梅干し断食、大根／キュウリ／すり酵素断食を繰り返した。大きな山を越えたのか？ 幸いなことに、全身の発疹範囲が、徐々に手や足に限局してきた。そして今、湿疹と痒みはほとんど消え失せている。今は平穏無事。何もないことが一

あつた体重が、53キロになつた。3か月で14キロも減量した。過去最高の減量だ。腕や足にあつた自慢の筋肉が、見る間になくなつていった。肉大好き人間だった私は、鶴見先生にメールで懇願した。「鶴見先生、肉を食べさせてください！」先生は一言。「1年間は、無理でしよう！」ときっぱり否定。半年後に、スタッフの結婚式披露宴で美味しい肉をちょっととしただけいた。直ぐに治つてきていた湿疹やかゆみが、顔を出してきた。再発だ！ 「肉は毒だ！」と思い知つた。（写真④）

あれから肉は、3年間全く食べていいないし、食べようとは思わない。スーパーの肉屋の前は、素通りだ。香ばしい焼肉屋の前を通つても今は、何ら食欲がわかれない。肉好きは、心臓病死が8倍、大腸ガン・乳ガン5倍、糖尿病で4倍死ぬ。WHO（世界保健機構）が肉の発ガン性を警告している。特に、加工肉は、5段階評価で最悪レベルの発ガン性があると公表した。ソーセージ・ベーコン・サラミ・ハム・ハンバーグなどは、食べない方が良い。

また、肉が内臓の中に入ると悪玉菌が腸内で腐敗発酵してインドール・スカトール・アミン類な



写真② 左足治癒 令和2年9月撮影

を知つており、また良くなる気配もなかつたので、副作用が怖くて3か月で服用をやめた。「クスリ」は反対から読むと「リスク」。今は止めて良かつたと思っている。（写真③）

鶴見隆史先生の著書『酵素が免疫力を上げる！病気にならない体を作る、酵素の力』を読んで東京開業の鶴見クリニックを受診した。治療は、アロパシーという「薬物療法」ではなく、ナチュロパシーと言われる「自然療法」だった。まず食生活を改善すること。その第一歩として「食べないで体に溜まつた毒を排出すこと」に専念する。いわゆる「断食療法（ファスティング）」だ。67キロ

番のしあわせ。まさに、私にとつて地獄からの生還だつた。（写真②）

3件の皮膚科にかかつた。最初の医院から、老

人性皮膚搔痒症（ろうじんせいひふそうようしょう）と言われた。2番目の医院も、同じ診断だつた。段々と症状が悪化したので、大きな総合病院の皮膚科を紹介された。病理検査の結果は、難病『類天疱瘡』だつた。どの医院からも薬物療法でたくさんのかスリを処方された。いわゆる、魔法の

性皮膚炎などの場合、長期に使うと「離脱するときりバウンドで大変な地獄を味わう」ということ



写真③ ステロイド剤と抗生剤 ミノマイシン



写真④ 左足ふくらはぎ再発

3件の皮膚科にかかつた。最初の医院から、老人性皮膚搔痒症（ろうじんせいひふそうようしょう）と言われた。2番目の医院も、同じ診断だつた。段々と症状が悪化したので、大きな総合病院の皮膚科を紹介された。病理検査の結果は、難病『類天疱瘡』だつた。どの医院からも薬物療法でたくさんのかスリを処方された。いわゆる、魔法の

性皮膚炎などの場合、長期に使うと「離脱するときりバウンドで大変な地獄を味わう」ということ