

# 産経 health

› メタボリックシンドローム・ネット

› メタボリックシンドロームPRO

› 小児肥満ネット

› ニッポンの食、がんばれ!

産経健康倶楽部

Sankei Health Club

» 会員専用ページトップ

## 「産経健康倶楽部」会員専用ページ

毎日の生活に役立つ情報をお届けする「産経健康倶楽部」へようこそ！  
このページでは、登録された会員さまだけの注目情報を定期的に掲載します。



食がカラダを変える! *Special* 対談

## vol.02 未病を治す「医食農同源」 自然との共生を（上）

### 自然との共生で免疫力を養う

黒岩



今の人は、具合が悪くなるとまず医者に診てもらい薬をもらう、あるいは手術や入院をするのが当たり前になっていますが、ちょっと前はどうかだったでしょう。生活の中で病気になるように予防し、具合が悪くなったら生活の中で改善していく、科学は知らなくても生活の中で感じ取ったものが伝承されていました。その時の一番の決め手になっていたのが食でした。地のものや旬のものを食べる、ネギやショウガを積極的に使うことなど、おばあちゃんの知恵のように受け継がれていました。その流れは、どこで断絶してしまったのでしょうか、明治維新のときに、医学と食が切り分けられてしまったのです。

超高齢化社会の中で、今のように具合が悪くなった人をどんどん病院に送りこんでいたら、医者やナースが何人いても足りません。薬がどれだけ必要で、医療費がどれだけかかるのか…この流れは絶対に変えなくてはなりません。

佐藤

例えば、もしおなかをこわしたら絶食をして、そのあとはおかゆから食べ始めるというプロセスでたいいはいは良くなります。細菌性やウイルス性の下痢でも、時間がたてば体内に抗体ができ、かえって強くなるのです。しかし今は、下痢は薬で止まるので適切な抗体ができません。日本の医師は薬を出すために存在するようになってしまいました。そうでなかったら、切るかですね。

余談ですが、わが国で初めて手術を行ったのは、江戸時代末期、順天堂を創設した先生たちです。多くの手術道具をヨーロッパから持ち込んで、手術を始めたそうです。1838年(天保9年)薬研堀に蘭方塾を開いた順天堂は、それ以来、西洋医学の医療機関として173年の歴史を誇っています。日本における西洋医学のルーツと重なっているだけに、順天堂のドクターたちこそ、まさきき人間力を基本とした、日本の歴史に基づいた生活の知恵を学ぶ必要があるのではないかと痛感しています。

**黒岩** あとから西洋医学が入ってきたのは、中国も同じです。でも中国では、伝統的な漢方医学もきちんと受け継がれていったので、すね。

**天野** もし私のがんになったら、中国に帰るかもしれません。なぜかという、中国では純粋な西洋医学や、純粋な漢方医学、さらには中西結合の医学もあります。中西どちらの医学を学んだ学生も、卒業後プラス何年かは別の医学を勉強して、中西結合の方法を使って診療を行います。例えば、がんも早期なら手術をします。放射線も使います。でもそのときに、体のバランスを診ることは忘れません。

放射線や抗がん剤、抗炎症剤、抗うつ剤など、体にとって悪いものを取り除く去邪法(瀉法)は、西洋医学が得意です。漢方の世界では、弱った正気を補う治療法(補法)を使います。その人の体質に合わせて、バランスを整えるのです。黒岩さんのお父さんのケースは大変理解しやすいでしょう。高齢者のがんは極端に体力が落ちます。放射線や抗がん剤に耐えられない場合、漢方では低いレベルでもいいので、その人なりに生活できるように補法で免疫力や体力をつけるのです。

中国では現在でも、西洋医学と東洋医学を併用しています。抗がん剤を使いながら、食事療法をして体力をアップし、抗がん剤の効き目も上げるのです。抗がん剤が使えない状態の患者さんには、東洋医学で全体を支えていきます。このように誰にでも3つの選択肢があるのです。ヒトはいずれ死んでいきます。発病して死ぬまでの間をどう生きていくか、自らがその3つの中から選択できるのです。瀉法と補法の両方を使うのが、全人医療ではないでしょうか。いつ、どの段階で、どのバランスで使うかは個人によって違いますが。

**黒岩** 現代が江戸時代と最も違うのは衛生面ですね。最近の過度な清潔意識も気になります。その昔、青っぱなを垂らしている子は普通でしたが、今は全くいません。昔は、ドロドロになって遊んでいましたが、今は抗菌を気にしすぎです。食物の賞味期限だって、つい最近までそんなに気にしていませんでした。多少腐りかけのものを口にしても、さっと下痢をしてそれでおしまい。年を重ねるごとに自己免疫力が付き、体が丈夫になっていくのが普通でした。暮らしのあり方そのものが自己免疫力をなくし、薬に頼らざるを得ないような体になってしまっているのです。

**佐藤** そういう環境下で育てられてしまっているのが、今の子供たちは免疫力が付きにくい状態です。その体にも変化が見え始めています。例えば、免疫システムが過剰に反応してしまっているのがアトピーです。最近、アレルギーを持っている子がとても多いのです。細菌や寄生虫が少ない環境で育つため、アトピーがひどくなってきたともいわれています。

昔から私たちはいろんな菌と共存共栄してきたのです。悪玉ばかりでなく善玉菌もあります。そういうものは食べ物から体内に取り込まれていきます。食べるという行為は、栄養摂取だけでなく、雑菌などもひっくるめて体内に取り込んでいく意味があったと思います。そうやって免疫力を養ってきたのです。もう一度、自然と共生する世界を作っていくかなければいけません。

赤ちゃんの離乳食も、みんな同じように徹底的に管理されたものを用いています。だから、体質的に画一的な人間ができていないかと危惧しています。ある種の病がはやると、みんなが同じように倒れて死んでしまう可能性もあるのではないのでしょうか。



**黒岩** 医・食・農・環境のすべてが一体となって健康が作られていることを、再認識しなくてははいけません。大きな問題ですね。

対談(下)はこちら

## プロフィール

**黒岩 祐治** くろいわ・ゆうじ

神奈川県知事。元キャスター、前国際医療福祉大学大学院教授。早稲田大学卒。フジテレビジョン在職中に、自ら企画・取材・編集まで手がけた救急医療キャンペーンが救急救命士誕生に結びついた。

**佐藤 信紘** さとう・のぶひろ

順天堂大学名誉教授。日本神経消化器学会理事長。大阪大学医学部卒。順天堂大学医学部消化器内科学主任教授、同附属

順天堂練馬病院院長、大阪警察病院長などを歴任。著書に『ここまできた胃の科学』（中外医学社）ほか。

## 天野 暁 あまの・しょう

東京大学食の安全研究センター特任教授、医学博士。未病医学研究センター（東京・世田谷）所長。中国国立中医薬大学卒。世界保健機関（WHO）試験合格後、来日し順天堂大学で医学博士を取得。未病医学の先駆者として日本人の「証」（漢方で体質の意）と食事に関する研究を20年以上続けている。東洋医学と西洋医学の融合による、未病およびアンチエイジングに力を注ぐ。

[未病医学研究センター](#)

[◀ 前のページ](#)

1

2

3

[📌 インデックスへ戻る](#)



[▶ お問い合わせ](#) [▶ サイトマップ](#) [▶ プライバシーポリシー](#)

Go