

「医食同源」心得帖

NPO 免疫療法懇談会理事長 酒生文弥

日本語は、「気」を含む表現が実に豊富です。大気・気候・天気といった気象用語、人気・気が合う・気脈を通じる、といった人間関係に関する表現、そして気持・気性・気品・気迫・気合といった精神や感情のあり方まで、枚挙にいとまがありません。英語で一番近い表現は spirit ですが、これほど多くの自然・社会・心理・生理現象をカバーして使われることはありませんし、中国語も日本語ほどではなさそうです。最近、化石燃料の使いすぎと熱帯雨林の過剰伐採が主因となって、CO₂濃度が急速に高まり、地球温暖化という深刻な環境問題をもたらし、世界的に著しい異常気象が荒れ狂っていることはご周知の通りです。木（もく）をやマト言葉では「キ」と呼んできたように、光合成で大気のホメオスタシス（恒常性）を健全に維持してきた「キ」の源が木であることを、ご先祖様は解っておられたようです。

「病は気から」という真理は、身心医学から精神神経免疫学にいたるまで、自律神経系と免疫系・内分泌系の密接な連動ということで、今や医学的常識になっています。病気とはヤングキつまり、元気というモトノキ（生来・本来の生命エネルギーの流れ）が「止んで」しまった心身状態という意味です。したがって、従来の「近代」医学の様に、単に不快な症状を対症療法的に緩和するだけでは病気は治りません。如何に「滞った気の流れ」を元の奔流に戻すか、つまりホリスティック（総合的、全身体的）な医療でなければ本当の「治癒」は望めない訳です。名医は病気を診る前に、先ず患者様という「人を診る」能力を持つ人だといわれるのは、まさにこのゆえんです。闘病されるご本人が、ご家族の愛ある協力のもとに、先ず「こころ」を正し、生活・食習慣などを改めて、自らに生来備わる自然治癒力が最大に活躍できるコンディションを自力で整えていくことが、病気克服・元気回復のための絶対必要条件なのです。

うつを予防し、克服する鍵は、お日様を浴びてゆったりと複式呼吸し、リズムカルな体幹・四肢の運動をして、脳内にセロトニンをみなぎらせることだそうです。私たちは「ヒト（おヒ様をトどめるもの）」ですから、太陽のはたらきに沿った陽気で昼型の暮らしをすべきなのです。また、「人間」ですから、お互いに優しく思いやりある「間柄」を築き合って初めて人間らしくなります。機械文明と拝金経済に突っ走ってきた「先進国」に精神的・身体的・社会的な病理が蔓延してしまったのは、この自然な真理をないがしろにしてきた代償でしょう。

陽を浴びて木は、酸素・フィトンチトン・マイナスイオンなど「いのちの気（元気のもと）」を放ってくれています。キノコ（木の子）・プロポリス（樹脂）・海草（海の木）など免疫という自己治癒力を賦活する健康食品は結局すべてヒトキの恵みであることを、「文明人」は改めて肝に銘じるべきなのです。