

<沖縄をもう一度日本一長寿県に>

いよいよわが惑星も異常気象に見舞われてきた感があります。私が関東地域に住むようになってから60年余になりますが、関東地域においてたった1吹の嵐で生活が無残にも現代社会の盲点を直撃しました。それに加えここ数年の西日本における自然災害は想像を絶するものでした。この現象は気候変動によるものと多くの学者は主張しているのですが、ある国の政治家たちは認めようとせず、特に氷河が解けて海面上昇が問題になり、中には深刻な局面にある国さえあります。このことが今国連で話題になっています。この地球の温度が1度上昇することで我が国にも大きな影響を与えてきています。これらの変化は我々の生存にも大きな影響をもたらしています。これらは自然界の現象ですが、しかし私たちの周りにはこれだけではなく多くの人為的な我々の生活に影響を及ぼす事柄が出現してきました。

私たちの周囲には日常生活に必要な情報が氾濫しています。それらの中から私たちが健康で幸せに生きていくために必要なものを選ぶのが大変です。しかもこれらの情報が限られたものへの適応にも関わらず万人へ適応されるかのように情報が発せられています。そのような中に生きている私たちは、何が自分にとって良いものなのか選択するのに迷います。でも最終的に選択するのは私たち自身です。今の世の中では絶対的に万人に適応する基準は存在しません。これらの基準は移ろいがちなものでしかありません。情報は日進月歩で変わってきます。

さて本通信の目的である健康情報に入りますが、ここで少し私の体験を少し述べさせていただきます。

今から約5年前になりますが、呼吸困難になり緊急入院人になりました。いろいろな検査の結果、医師から告げられたのは3つの難病でした。原因がわからない病名に使うのが「特発性・・・」です。僕の場合は「特発性間質性肺炎」、「自己免疫性疾患」「血小板減少性紫斑病」などでした。その時に医師から告げられたのが、「酸素は手放せなくなります」ということでしたが、そのときも漢方や青汁を利用することで、酸素を使用しなくてもよいまでに回復しました。しかし今年になり肝臓病のために黄疸が現れてその治療のために5週間入院しました。「自己免疫性疾患」や肝臓の治療のため薬を処方されたが、一向に改善の兆しはありませんでした。得に心配されていたのが「自己免疫性疾患」でした。すでに5年間も同じ薬の投与で一向に血液検査に変化はありません。退院と同時に処方される薬だけでなく前から愛用していた漢方を再度取り寄せて飲むようにしました。退院するとすぐに毎朝青汁

を作り飲むようにし食事療法に切り替えました。すると1か月後の血液検査の結果で、まず血小板が60000から111000に上がって、さらに「自己免疫性疾患」の値がこれまでいくら薬を使っても良くならなかったのが正常の値の範囲内になりました。以上の経験から私が言いたいのは、万能と言われる薬でさえなかなか万能ではないということです。私たちの体には自然治癒力があり、自然界からそれらの治癒力の源を取り入れることが最善であるということを体験した次第です。薬はあくまでも対処療法であり、完治することは難しくその副作用が後々までのこることもなります。

さて専門家ではない私がどうして自己流で改善に向かっているかと言いますと、これには2通りの方法を用いた事です。しかしこれらはあくまでも私自身だけの情報の収集であって万人に通用するものではありません。今の時代はあらゆる情報がインターネットで調べられます。その情報をもとに自分に適した情報を集めます。私の場合はこれらの情報もできるだけ自然の素材を中心にしました。漢方素材はもともと単独でも効果を発揮するものがあります。食品と同じ自然のもので副反応も少ないです。しかしその傷んだ器官に適した素材でなければなりません。私の場合前記の3つの難病は血液の問題でしたので、そのための漢方素材を探しました。もともと私の仕事の専門は、健康補助食品の原材料の輸入ですから、漢方の原材料問屋との繋がりもあり、今服用している漢方をいくつか血液改善に特化した材料を調合していただきました。まずはインターネットで情報を集めること。次にできるだけ自然の素材を利用すること。

さて、余談になりますが、沖縄県が長寿世界一位であった時のことを思い出してください。健康で長生きするには、食生活が関係してくることは分かっています。多くの長寿者が生きてきた時代は、戦中戦後のものがない時代で自然の中から食べられるものを摘み取り食べていたのです。それが健康にも大きく貢献していたのかもしれませんが。しかし社会が落ち着き、食べ物が豊富になるにつれ、平均寿命も短くなってきたのです。自然のものよりも加工食品でおいしく加工されたものを好むようになり、健康にも影響を及ぼすようになってきた結果、平均寿命も短くなってきたのではないのでしょうか。私は生涯の仕事として「健康」をテーマに取り組んできました。今日本一になった長野県に倣って「もう一度健康平均寿命を日本一に」を合言葉に努力すればできると思います。長野県の取り組みは県主導で健康寿命を延ばす運動を何年にもわたって続けてきた結果です。

美ら海通信はこのテーマを掲げて応援したいと思います。