

松田麻美子の超健康革命 (Super Health Revolution)

SHR NEWSLETTER No.76
ニュースレター

[発行] ©超健康革命の会

[事務局] 東京都品川区大井1-23-7-4F

グスコー出版内 〒140-0014

(2018年1月号) Tel/Fax 03-3775-4503(12:00~18:00)

E-mail/shr-info@natural-hygiene.org

「巻頭メッセージ」は、今号からしばらくの間、実際に診療・治療にあたっておいでの臨床医の方々や医療と関連した皆様にご投稿いただきます。なお、登場される医師の方々は、「ナチュラル・ハイジーン」に100%基づいた治療を施されているわけではありませんが、「ナチュラル・ハイジーン」のを知り、理解されておいでの方です。

今回ご登場の真弓定夫氏は、長きにわたり牛乳や予防接種の弊害について訴え続けてこられた小児科の先

生です。推奨する食べ物に関して「ナチュラル・ハイジーン」とは異なるものもおありですが、現在の西洋医療に対する考え方は松田先生と合致しています。会員の皆様には大局的な捉え方で、ご参考にしていただければ幸いです。

なお、残念ながら真弓先生の診療所(真弓小児科医院)は、昨年、閉院となりました。(編集部)

Message
from
SHR

「ひと」が地球の生き物として生きていくために

真弓定夫 (小児科医、元真弓小児科医院院長)

月日の経つのは早いもので、私が医者になって60年以上が経ちました。

その間、人口は2倍になりましたが、医療費が何倍になったかをご存知でしょうか。なんと200倍になりました。医療が進歩していれば、医療費は2倍もしくはそれ以下になっているはずなのですが、なぜこのようなことになってしまったのでしょうか。

それは、私たちが間違った生活習慣をしているからだ、と私は考えています。

私は常に「野生動物に学べ」と伝えてきました。野生動物は病気になることはありません。彼らは何を食べ、どこで生き、誰と付き合っていけばいいかを知っています。そして、自分たちにとっての「当たり前(自然)」をそのまま次世代に伝え続けています。

私たち人間も、本来「ひと」という哺乳動物として、自分たちにとっての「当たり前」な生活があります。それを「当たり前」に実践し、次世代に伝えていけば病気になることはありませんでした。しかし、欧米化するにつれ、自分たちの「当たり前」な生活から離れてしまった結果が、いまの医療費と繋がっているのです。

私が医者になった頃は、アレルギーという状態の患者さんはいませんでした。このアレルギーという言葉は、1906年にピルケという人が提唱したもので、アロス(不自然な、奇妙な、変わった)とエルゴン(反応)という言葉をつなぎ合わせたものです。

つまり、アレルギーというのは「変わった反応」ということで、「自然界にはない反応」を意味しているのです。

アレルギーは私たち人間が不自然な(人工的な)生活をしているという結果(症状)を伝えているに

すぎないので、アレルギーそのものをせめても何の解決にもなりません。

それをクスリで抑えることはその場しのぎ(対症療法)でしかないにもかかわらず、ほとんどの方はそれで治ったと勘違いしています。

この間違いが医療費を増やし続けていることに気づいていただくことがとても大切だ、と私は思っています。

ご参考までに、「自然」と当たり前前に接するための生活習慣のアドバイスをお伝えしておきます。

- ①「根本治療」のすすめ(医者や薬に頼らず、何が原因かを自ら考え、そこを断ち切る)
- ②「少食」のすすめ(飽食は寿命を縮める)
- ③「菜食」のすすめ(植物性のものに変えていく)
- ④「自然が与えてくれた食べ物」のすすめ(乳製品、砂糖が病気をつくる)
- ⑤「咀嚼」のすすめ(唾液はすぐれた抗ガン剤)
- ⑥「気の思想」のすすめ(いただくときは、感謝を忘れず)

ここから先は、皆さまご自身で考えていただければと思います(野生動物は、自分で考え、自分で生きていくのが基本です)。

最後になりますが、ドキュメンタリー映画『蘇れ生命(いのち)の力 ~小児科医 真弓定夫~』(監督・岩崎靖子)が完成しました。

私たちが地球上で生活する「生き物」の一つであると自覚し、自然と調和して生きていけば、自然治癒力というものも当たり前前に備わっています。

治癒力ですから「治す」のではなく「治る」のです。治癒力が感じられなくなっていることも、日本人に合わない不自然な生活が原因なのです。

私がとても共鳴していた産婦人科医の吉村正先生や、私が長く園医を務めてきた「麦っこ畑保育園」の子どもたちも出演していますので、ぜひご覧ください（公開日程を含む映画の詳細はネットでご覧いただけます）。

「ひと」として当たり前の生活を取り戻し、それを次世代に伝えること。それが医療費を減らすことであり、安心して健康な社会を次世代に繋いでいくこ

とだ、と私は思っています。（文責／真弓定夫）

（まゆみ・さだお）1931年、東京生まれ。医学博士。東京医科歯科大学卒業後、佐々病院小児科医長を務めた後、1974年に武蔵野市吉祥寺に真弓小児科医院を開設。「薬を出さない」「注射をしない」お医者さんとして広く名を知られる。自然流の子育てを提唱、『自然流食育のすすめ』（地湧社）等、著書多数。

とれたて最新USA情報

from Mamiko Matsuda, Ph.D. in Houston

正しい栄養学こそ「真の医学」といえるのではないだろうか（T・コリン・キャンベル） ～2017. 10. 22 キャンベル博士の歴史的「記念講演」詳報～

昨秋10月22日に東京・品川のコクヨホールで行なわれたキャンベル博士の来日記念講演会は、当日、超大型台風の影響で交通機関が大きく乱れたにもかかわらず、会場は400名を超すみなさんで埋め尽くされました。

2時間以上に及ぶ講演は同時通訳で行なわれ、来場されたみなさんは「食と栄養と健康」に関する博士のお話に関心し耳を傾けていました。

今回の「とれたて最新USA情報」はスペシャル版として、キャンベル博士が来日公演で強調されたメッセージをご紹介します。

～キャンベル博士からの講演メッセージ～

(1) タンパク質摂取量が総摂取カロリーの10%を超えると、ガンの形成・成長が促進される。動物性食品を摂取しなければ、タンパク質量が10%を超えることはなく、ガンの形成・成長メカニズムを「ON」にして進行させることはない。

◎「プラントベースの食べ物」に含まれているタンパク質のカロリー量（※）は平均10%（9～11%）であり、動物性食品（タンパク質のカロリー量15～20%）の摂取が加わると、10%を超えてしまう。日本人のタンパク質摂取量の平均が15%なのは、そのため。

（※）タンパク質のカロリー量については、「会報」第69号の4ページ、および第74号の5ページでくわしく説明しています。

◎動物性食品の量が増えれば増えるほど、ガンのリスクはさらに高くなる。その理由は、動物性タンパク質によるガンの促進作用、および植物性食品にしか含まれない栄養（抗酸化栄養・食物繊維を含む複合炭水化物・ビタミンなど）の摂取量減少などのため。

(2) 高タンパク食（タンパク質摂取量10%以上）がガンの形成・成長を促進させるプロセスには、10のメカニズムが相互に作用していると考えられる。

◎ガンは、「イニシエーション（形成開始期）」「プ

ロモーション（促進期）」「プログレッション（進行期）」の3段階を経て形成・成長していく。このプロセスは、高タンパク食による次のような10のメカニズムによって、「ON」になる。

- ①高タンパク食は、より多くの発ガン物質を細胞内にとり込ませる。
- ②高タンパク食は、この発ガン物質を代謝する肝臓の酵素（MFO）の産生量や活性を高める。
- ③増産され活性化された酵素は、「DNAを突然変異させる危険性のある代謝産物」に発ガン物質を変え、DNAと結合させDNAにダメージを与える。
- ④体にはDNAを修復するメカニズムが備わっているが、高タンパク食はその修復能力を低下させ、「発ガン性の代謝産物」をDNAと強力に結びつかせ、遺伝子に異変を起し、正常な細胞を「変異細胞」（ガン細胞）に変えてしまう（ここまでが「イニシエーション」）。
- ⑤高タンパク食は変異細胞（ガン細胞）の分化（細胞分裂）を促進し、ガン細胞の成長に拍車をかける（「プロモーション」の始まり）。
- ⑥体には免疫系、特に「ナチュラルキラー（NK）細胞」の働きがあるため、NK細胞を活性化させてガン細胞を消失させ、さらにDNAの修復力を高めて活発にガン細胞の修復を試みるが、高タンパク食ではこの免疫系の働きが抑えられてしまう。
- ⑦高タンパク食は、ガン細胞の形成・増殖をさらに促進させる。
- ⑧高タンパク食は、フリーラジカルを過剰に発生させ、ガン細胞の発生と増殖に拍車をかける。
- ⑨高タンパク食は、血液中のIGF-1やIGF-2などのインスリン様成長因子（成長ホルモン）、およびエストロゲンのような性ホルモンのレベルを高め、ガン細胞の分裂を加速させる。
- ⑩高タンパク食は、摂取したカロリーをガン細

胞の成長に使わせてしまう。そのためガンは活発に成長し、ほかの組織へと転移していく（最終段階の「プログレッション」）。ガンが発見されるのは、たいてい「プログレッション」に入ってから。（低タンパク食の場合、カロリーは「体の熱量を高める」「体を活発に動かす」作用など、体のエネルギーとして消費させるほうに用いられる）

(3)「プラントベースでホールフードの食事」は、さまざまな病気の予防・進行抑制・改善などを可能にする。その効果はめざましく、薬のような副作用は伴わない。薬は一時的に症状を抑える効果があったとしても、長期的には役立たない。

◎「プラントベースでホールフードの食べ物」には、抗酸化栄養・複合炭水化物・ビタミン（動物性食品にはほとんどか、まったく含まれない栄養素）などが豊富に含まれているばかりか、体に必要な脂肪やタンパク質も、適正な量が含まれている。

◎精製加工食品や動物性食品では、健康に必要な栄養が十分に摂取できない。

◎疫学研究や臨床分野での膨大な研究が、「プラントベースでホールフードの食事」は、ガンばかりか、さまざまな病気の予防や改善・回復に劇的効果があることを裏付けている。その効果は10～15日で現われてくる。

(4)サプリメントには健康増進効果はない。ホールフードの食事が与えてくれるような効果を得ることはできないどころか、弊害をもたらすことが多い。

◎サプリメントのような一部の栄養素だけに着目する「要素還元主義」のアプローチでは、健康づくりはできない。それどころか病気のリスクを増加させる。

◎同じ栄養素を食べ物丸ごと（ホールフード）の形で摂取したとき、そこに含まれる栄養素が相乗的に健康効果を発揮する。

(5)「栄養摂取」とは、食べ物の摂取 → 消化 → 吸収 → 輸送 → 細胞内への分配 → 10～100兆個の細胞レベルで行なわれる無数の代謝反応(生物学的化学反応) → 不要物の排泄、という一連のプロセスを指す。

◎「栄養摂取」とは無数の細胞レベルで行なわれている複雑極まりない化学反応であるため、体がど

の栄養を、いつ、どこで、どれだけ利用しているか、私たちにはまったく知る術もない。

◎私たちにできることは、「プラントベースの食事を」丸ごと（ホールフード）の形で摂取することだけ。その中に含まれる栄養素は必要に応じて利用され、その結果、健康が維持される。

(6)「一つの病気、一つの原因、一つのメカニズム、一つの薬や処置(手術など)による治療」といった要素還元主義的な西洋医学では、健康は成しとげられない。10～100兆個の細胞レベルで行なわれている無数の代謝反応(生物学的化学反応)を全体的に捉えていないからである。

正しい食べ物から正しい栄養を体与えれば、無数の細胞が織り成す無数の代謝反応のすべてが円滑に行なわれ、「健康」という良い結果が得られる。

◎体に不快な症状があるとき、西洋医学ではその症状を引き起こしている反応を突き止め、それを阻止するための薬を用いる。しかし無数の細胞レベルで連携して生じる体の生化学反応の一部を、薬のような人工的な化学物質で止めようとする、好ましくない結果（副作用）が生じる。また、ステント留置なども、一時的な効果しかなく、寿命を延ばすには役立たない。

◎栄養摂取によるヘルスケアは、細胞レベルで生じるすべての反応に対し全体的に対応していくため、副作用は生じない。これは「(W)holistic/ホリスティックな栄養学」、つまり丸ごとの栄養摂取による全体的なアプローチで、めざましい効果がある。西洋医学には「栄養学」はない。

◎「プラントベースでホールフードの食事」の栄養効果は、「汝の食事を薬とし、汝の薬は食事とせよ」と述べたヒポクラテス、そして「全体(whole/ホール)とは部分の総和よりも大きい」と述べたアリストテレスの考え方に基づくものであり、その健康効果はあらゆる薬や手術を超えている。

◎栄養学が正しく理解されていないため、人々は誤った食事をしている。そのことによってもたらさせる弊害は甚大である。その影響は、人々の健康阻害、地球環境の悪化、医療費の激増、誤った臨床研究や治療、動物虐待、政治腐敗など、多岐にわたる。しかし、「栄養とは何か」を正しく理解するならば、これらの問題は容易に解決する。

(文責：松田麻美子)

「超健康革命」何でも相談室

Q&A

松田麻美子先生がお答えします!

(ご質問は事務局宛どうぞ)

(Q1) 最近「生野菜が体に良い」としてスーパーでもカットサラダなど、ずいぶん出回ってきましたが、周りの人に生野菜をすすめるうえでの注意点があれば教えてください。特に、残留農薬に関して、酢水につけることである程度

落とせるとは聞きますが、ネオニコチノイド系農薬は水に浸けても洗い流してもとれないといいますが、またコンビニのカットサラダも防腐剤が心配です。

A. 「野菜は体に良いことはわかっていますが、残留農