

～Hello from Mamiko Matsuda, Ph.D. in Houston / 2017年10月～



去る8月末、ヒューストンを直撃した大型ハリケーン「ハーヴィー」は、私の住む街に空前の大洪水を引き起こしました。このニュースは世界中で大きく報道されましたので、全米はもとより、世界各地や日本のみなさんなど、たくさんの方々から、安否を気遣うメールや電話、お見舞いの言葉などを頂戴しました。この紙面をお借りして、みなさまに心よりお礼申し上げます。

今は水も引き、いつものような静けさを取り戻していますが8月27日（日）の朝は、まるで津波のような大水が高い場所から低い所へと押し寄せ、私の住むマンションの前の通りに止められていた何台もの車が完全に水の下になって、姿も見えませんでした。

↑私の住むマンションの前の通り。水面下に何台もの車が沈んでいます。



マンションの地下1階と2階の駐車場は、完全に水没していました。アメリカ南部一帯に多く見られるバイユー（bayou / 河川や湖に注ぐ支流。または、湿地帯になっている入り江）からあふれ出した水が、道路を川のように流れ、あたり一帯が濁流の大河と化していたのです。

マンションの裏手はそのバイユーで、ふだんは雨が降らない限り、ほとんど水のない状態ですが、8月27日の朝には高さ6～7メートルほどあるバイユーにかかる橋も、1.5メートルくらいある欄干も水の下でした。

←私の住むマンションの裏手にあるバイユーです。

この写真はすでにバイユーの水がかなり引き始めてから写したのですが、一時は写真奥手に見えている橋の白い欄干は完全に水面下にありました。

幸い我が家は5階で水害は免れたものの、断水していたため、お手洗いをを使うたびに、1階にあるプールへ水を汲みに行き、5階まで運ばなければならなくなりました。これはかなりの重労働です。階段部分は停電していて真っ暗なので、片手に懐中電灯を持ち、もう一方の手で1ガロン（約3.8リットル）入りの容器に入れたお水を運びました。

でも、これではお手洗いのタンクを満たすのに5往復もしなければなりません。そこで断水3日目からは、首に懐中電灯を下げて、一度に4ガロン（15リットル余り）のバケツで運びました。15キロありますから、かなり重いです。尾籠（びろう）なお話ですが、排尿のときは一度でお水を流さないようにし、トイレットペーパーは便器に捨てない、などの工夫をしていたものの、「プラントベースでホールフードの食生活」を実践しているハイジニストのみなさんにはきっとおわかりいただけるかと思いますが、私はかなりの時間を水の運搬に費やすことになりました。1日に少なくとも3回はある「bowel movement」——つまり大きいほうの排泄のために、何度も水を汲みにいかねばならなくなったからです（笑）。

そんなことを10日も続けて、11日目にやっと水道が復旧しました。重労働をなんとかこなせたのは、「ナチュハイ・ライフ」を長年実践してきたおかげでしょう。同じマンションに住む私よりずっと若い男性から「キミはとっても小柄で華奢な体つきに見えるのに、どうしてそんな重労働ができるの？」と言われました。

そういうおほめの言葉をかけられると、「お肉やチーズを食べていないおかげでしょう」と、思わず皮肉を言いたくなってしまいます。彼らはお腹に余計な脂肪をつけ、食べているものといったら、たいていピザ、バーベキュー、ハンバーガー、ホットドッグなどです。そんな食べ物では消化に膨大なエネルギーを使ってしまうので、ほかの作業に回せるエネルギーが確保できなくなります。

エネルギーレベル低下の最大原因は、誤った食習慣にあります。食べたものが体に与えてくれるエネルギーの大半が、次に体内に入ってくる食べ物の消化のために費やされてしまうのです。

でも、多くの人があることに気づいていません。そのためでしょうか、疲労回復や眠気ざましのために、最近では非常に多くの人、特に若い人たちが「エナジードリンク」を愛飲していると聞きます。

しかしこのようなカフェイン飲料の常用は、知らぬ間にカフェイン中毒へと誘い込まれ、致命的な健康障害を惹き起こしたり、死亡事故さえ発生させます。さらには、エナジードリンクではもはや疲労感をなくすることができず、カフェインをもっと効率よく摂取できる錠剤を利用する人も少なくないといえます。

「疲労感や眠気をなくし、大量の仕事をこなしたり、パフォーマンスの向上に役立つ」という情報がネット上を行き交い、受験勉強中の子供たちでさえネット通販でカフェインの錠剤を気軽に入手できる世の中は、どこか異常ではないでしょうか。

NHKテレビの『おはよう日本』（2017年9月2日）と『クローズアップ現代』（同9月21日）が、この問題をとり上げていましたが、エネルギーに満ちあふれ、血気盛んな時期にあるはずの若者が、疲労回復のためにリスクの高いエナジードリンクやカフェインの錠剤などに手を伸ばすより、食生活を見直すことに目を向けてほしい、と願わずにはいられませんでした。

～Hello from Mamiko Matsuda, Ph.D. in Houston/2017年11月～

11月も終わりに近づき、私の住むアメリカでは、「Thanksgiving Holiday（感謝祭）」、そしてクリスマスへと一連のホリデーシーズンを迎え、人々の心はすでにワクワクと浮かれている感じです。

私は3週間余りの日本滞在（10月12日～11月6日）からヒューストンに戻ると、その3日後にはサウスカロライナ州の大西洋側に浮かぶ「Hilton Head（ヒルトンヘッド）」という小島で開催された、4日間のヘルスケアの

カンファレンスに出席、連日午前7時から午後10時近くまでのプログラムを無事終えて帰宅、ようやく一息ついているところです。

今回の日本滞在中は、キャンベル博士をアメリカからお迎えしての講演会のコーディネーターという大任を背負っておりましたので、講演会が無事に終わるまでは、緊張の連続でした。

←熱く語るキャンベル博士。





↑講演後に、キャンベル博士とカレン夫人を囲み、参加されたみなさん全員と記念撮影。

しかし22年前に、キャンベル博士の講演を初めてお聴きして以来、キャンベル博士からのメッセージを日本のみなさんにお伝えしていくことは私の「ミッション（使命）」だと信じてきましたので、今は大きな目標をクリアした喜びでいっぱいです。

講演会当日は台風21号の影響で大雨に見舞われたものの、「食と栄養と健康」に関するキャンベル博士のお話を、同時通訳付きでみなさまに聴いていただきました。

【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】と題された講演のポイントは下記の6点です。

- (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、タンパク質量は10%を超えることはなく、ガンの形成・成長メカニズムを進行させることはない。
- (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ほどのメカニズムが相互に作用していると考えられる。
- (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、進行の抑制、症状の改善などを可能にする。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。
- (4) サプリメントには健康増進効果はなく、「ホールフードの食事」が与えてくれるような効果は得られない。
- (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 → 代謝反応 → 不要物の排泄」という一連のプロセスを指す。
- (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、本当の健康は成しとげられない。無数の細胞が織り成す無数の代謝反応がすべて円滑に行なわれ、「健康」という良い結果が得られる。

※ 詳細については、「会報」の本紙をご覧ください。また、講演DVDが今春3月頃、(株)ナッセルより発売が予定されています。

キャンベル博士はガン発生のメカニズムやその予防法に関して、私たちにすばらしい知識を与えてくれました。私たちがその知識を生かして実践していくならば、日本人の2人に1人がなり、3人に1人は亡くなるというガンを激減させていくことも可能です。私たちの食事選択次第でガンの進行を「OFF」にすることを科学が裏付けているのです。

「プラントベースでホールフードの食事」という正しい食習慣を選択することによって、ガンばかりか心臓病や糖尿病ほか、さまざまな病気の予防や改善も可能、と断言するキャンベル博士の講演は、まさに栄養学の常識を変え、日本の歴史に残る出来事となったのではないのでしょうか。

この講演会に参加されたみなさんは、キャンベル博士のお話を自分のものだけにしておくのではなく、広く大勢のみなさんにシェアしていただきたいと思えます。

主催された(株)ナッセル作成の記念講演会プログラム→



キャンベル博士の講演会の1週間前の10月15日(日)には、東京・東麻布で「ナチュラル・ハイジーン」の基礎講座とクッキングデモを合わせたワークショップを、同28日には山梨県甲府で、翌29日(日)には大阪・堺筋本町で、それぞれ「欧米の最新科学が裏付ける食習慣の真実」をテーマに講演会を開催しました。

11月3日に沖縄県那覇市で行なった講演は、「ナチュラル・ハイジーン基礎哲学&実践講座」全6回シリーズの第5回、翌4日に福岡県春日市での講演は同シリーズの第4回でした。



10月28日の甲府講演には、「プラントベースでホールフードの食事」でガンを克服した小野徳子さん(「超健康革命の会」会員)がいらしてくださいました。ご主人亡きあとも青果商を切り盛りし、「毎日が楽しくてしょうがないの」とおっしゃる小野さんは、14年前、胃ガンのため胃の全摘手術を受けましたが、肝臓に転移、余命3か月の宣告を受けたにもかかわらず、「ナチュラル・ハイジーン」のライフスタイルに従い、肝臓ガンを完全に追放した女性です。抗ガン剤・放射線療法は一切受けていません。ガンで苦しんでいる多くの方に対して、小野さんは言います。「ガンは誰でも克服できるのよ」と。

↑ 余命3か月の宣告を受けたにもかかわらず、「ナチュハイ・ライフ」でガンを克服、以来14年間、健康でエネルギッシュな人生を送っている小野徳子さんと。



10月29日の大阪講演を主催した株式会社ジェリコ・コンサルティングの荒川圭基社長は、関西を中心に「ナチュラル・ハイジーン」の普及活動を積極的になさっていらっしゃる方で、先頃フェイスブック内で「ナチュラル・ハイジーン交流会」というサイトを始めました。

← 大阪講演を主催して下さった(株)ジェリコ・コンサルティングのスタッフのみなさん、司会の松野芳子さん、お手伝いいただいたみなさんと。

11月3日の沖縄県那覇での講演では、世界の5大健康長寿圏(ブルーゾーン)の一つだった沖縄が、現在では平均寿命・健康寿命ともに全国平均以下に落ち込んでいることから、「健康長寿 沖縄」の名誉挽回のため、「いま、沖縄県民にできることは何か」について、お話しさせていただきました。

← 那覇での講演会后、懇親会に参加されたみなさんと。

↓ 春日市講演后、スタッフのみなさんと。



11月4日の福岡県春日市での講演には、『女性のためのナチュラル・ハイジーン』を読んだことがきっかけとなりお子さんを授かることができたという女性が、赤ちゃんと一緒に参加されました。こうした体験をされた方からお話を伺うと、「ナチュラル・ハイジーン」の普及活動をしていて本当によかった、と思わずにいられません。

