

【第81号 付録】（「日本ナチュラル・ハイジーン普及協会」のホームページにほぼ毎月掲載されている松田先生の「ヒューストンからのメッセージ」のうちから、2018年12月、2019年1月、2月掲載の記事を再編集したものです）

～Hello from Mamiko Matsuda, Ph.D. in Houston / 2018年12月～

ホリデー・シーズン（クリスマス&新年休暇の季節）になると、しばらく会っていない遠方の友人たちから、近況を添えた素敵なカードや写真が毎日のように届きます。インターネットが普及している現在、クリスマスカードもEカードで送る人が増えたため、郵便で届くカードの数はかつてに比べずいぶん少なくなりました。それでも、毎年決まってすばらしい手作りカードを送ってくれる「ナチュラル・ハイジーン」の友人がいます。



↑マーサとスタンリーからのクリスマスカードの表書き。

二人から届いたカードには、毎年、孫やひ孫の写真がたくさん添えられています。写真が多い理由を知っている私は、カードが届くと「今年も彼らは孫やひ孫たちの成長を見守りながら健康な一年を過ごせたんだなあ、ととてもうれしい気持ちになります。

というのは、この二人は今から13年前まで、血圧やコレステロール値が高く、動脈硬化や心臓血管疾患を防ぐため、降圧剤やコレステロール低下薬を服用していたのですが、その副作用のために、二人の健康状態は最悪だったからです。

ひ孫どころか孫たちの成長すら見続けることはむずかしいだろう、と二人ともあきらめていたのです。特にマーサの状態はことのほか悪く、スタチンの副作用で生じた筋肉痛・筋力低下・脱力感などのため、ほとんど寝たきりだったといいます。

スタチンはコレステロール値を下げる薬として、日本でも一般的に用いられている薬です。コレステロールは肝臓の酵素「HMG-CoA」の働きによって合成されますが、スタチンはその酵素の働きを阻害し、コレステロールがつかられないようにすることから「HMG-CoA還元酵素阻害薬」として知られています。ところが、この酵素を阻害すると、やはり肝臓で合成される「コエンザイム（補酵素）Q10」の合成も阻害されてしまうのです。

マーサとスタンリーの写真。左から2005年、2007年、2018年に撮影したものです。↓

「コエンザイムQ10」は、「アセチルCoA」（アセチルコエー／あるいはアセチルコエンザイムA）という物質からコレステロールと同じ経路でつくられていくからです。スタチンの服用は筋肉機能に關与する「コエンザイムQ10」の欠乏症を引き起こすため、筋肉機能がひどく損なわれ、筋肉痛・筋力低下・脱力などの障害を引き起こすリスクが高くなります。

マーサは、コレステロール値を下げるために処方されていたスタチンが、コレステロールの合成

サラソータ（フロリダ州）に住むマーサとスタンリーという「ナチュラル・ハイジーン」歴13年のご夫妻です。左の画像の「Martha Stanley」という書き文字の名前の下には、「またクリスマスがやってきました。そして、私たちが想いを馳せているのは・・・」と記されています。

カードを開けると、次のようなメッセージが書かれていました。「私たちはみなさんのことに想いを馳せています。最高のクリスマス、そしてとっても幸せな2019年になりますように！！ 愛をこめて、マーサとスタンリーより」



↑二人の写真とともに記されたメッセージ

マーサ&スタンリーの変身



- ◆スタンリー:18キロ減量
コレステロール値206 (薬使用) → 154 (薬不要に)
- ◆マーサ:15キロ減量
コレステロール値182 (薬使用) → 163 (薬不要に)

ばかりか「コエンザイムQ10」の合成をも阻害するため、筋肉機能に障害を起こし、筋肉痛や筋力低下に苦しんでいたのです。ところが13年前、マーサとスタンリーは「ナチュラル・ハイジーン」と出逢い、人生が一変したのです。

マーサとスタンリーの孫たち。↓

食習慣を「プラントベースでホールフードの食事」に変えると、わずか数か月でコレステロール値や血圧は正常になり、スタチンも降圧剤も一切いらなくなり、苦痛や体調不良などはなくなりました。アメリカ人特有の太った体型も瞬間にスリムダウン、別人のように変身し、エネルギーに満ちあふれた日々を送れるようになったのです。

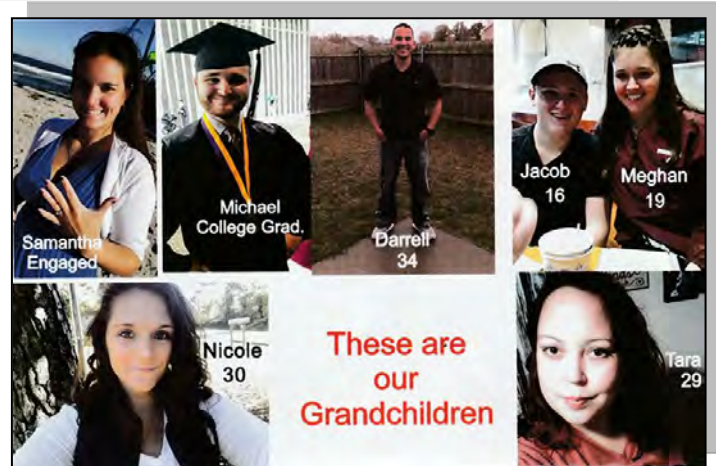
私が初めて彼らと出逢ったのは、二人が「ナチュハイ・ライフ」を始めて2年後のことでした。

2年前、高血圧と高脂血症の薬がもたらす副作用で最悪な人生を送っていた頃のことを知らない私は、二人が話してくれたそのサクセスストーリーに感動し、それ以来二人は、私のとても大切な友人になりました。「ナチュハイ・ライフ」の恩恵を示す、すばらしいお手本のようなカップルです。

ここ数年、夫妻に会うと、必ず「ナチュラル・ハイジーンに出逢っていなければ、孫の成長を見守ることはもとより、ひ孫たちの誕生を家族と共に祝い、一緒に過ごすことなど決してできなかっただろう」と感慨深げに話してくれます。

洋の東西を問わず、私たちは中高年になると、たいていメタボ体型となり、血圧・血糖値・コレステロール値などが高くなります。そうなると動脈硬化・心臓病・脳梗塞・糖尿病などを防ぐために、降圧剤やコレステロール低下薬、インスリンなどの薬を使用するようになります。

その結果、薬の副作用に悩まされ、その副作用をなくすための薬が処方され、年を重ねるごとに薬の種類や量が増えていきます。それは高齢者にとって普通のことのように受け入れられていますが、「ナチュラル・ハイジーン」について学び実践することで、私たちは誰もがマーサとスタンリーのように、薬のいらぬ晩年を過ごすことが可能になるのです。



マーサとスタンリーのひ孫たち。↓



~Hello from Mamiko Matsuda, Ph.D. in Houston / 2019年1月~

新しい年を迎え、「健康長寿」を願った方も少なくないかと思います。亡くなるまで病気をせずに健康に暮らしたい——これは年齢に関係なく、誰もが願うことでしょう。

私たち日本人の寿命は年々延び続け、現在、女性は世界第2位、男性は第3位となっています。海外では「日本は長寿国」と称えられていますが、現実を見てみると、亡くなる前のおよそ10年間は介護を必要とする生活が強いられるといえます。最新2016年の統計によれば、男性は8.84年、女性は12.35年という期間です。

みなさんは亡くなる前の10年間、そうした日々を送りたいと思われませんか。「平均的な生き方」をしていれば、統計的にこうした一人に加わることとなります。「平均的な生き方」とは、テレビやインターネット上に氾濫している健康情報を鵜呑みにしている人たちの生き方のことです。もしみなさんが、「そんな一人になりたくない」と願うのであれば、「平均的な生き方」をするのではなく、「新しいライフスタイル」を選択することができます。

『チャイナ・スタディー』の著者・キャンベル博士は、こうしたメディアが報じる情報のほとんどは栄養学研究によって導き出された証拠とはかけ離れた「くだらないもの」と指摘しています。亡くなる前の10年間、介護を必要とせず、健康に恵まれた晩年を過ごすための「新しいライフスタイル」とは、どういうものなのか。その答えを求める人にお役に立つのが「ナチュハイ・ライフ」（ナチュラル・ハイジーン理論に基づくライフスタイル）です。そして、この「ナチュハイ・ライフ」を実践するみなさんをサポートしているのが、「超健康革命の会」です。

この会は『常識破りの超健康革命』が刊行された2002年に発足、以来17年近くにわたり、健康長寿を可能にする「ナチュラル・ハイジーン」理論や、きわめて真っ当な科学によって裏付けられた「健康や栄養」に関する情報などを、会員みなさんに提供しています。年4回発行の「会報」は、日本のテレビや新聞、インターネット情報では見聞きすることのない欧米発の最新「健康・栄養情報」をいち早く掲載、また「ナチュハイ・ライフ」を実践していくうえでのお尋ねなどに回答する「Q&A」欄もあります。当会発行の私家版刊行物（書店やネットでは市販されていない書籍、DVDなど）を会員特価で購入できますし、私の講演会やワークショップなどへの参加も優遇されます。

さらに特筆したいことは、昨年から新設された「プレミアム会員専用サイト」を利用できることです。『ナチュラル・ハイジーン「Q&A」ブック』①②の内容を中心に、健康関連用語1000語以上の検索が可能です。お友だちに「ナチュラル・ハイジーン」の知恵を分けてあげることもでき、「勉強会」で活用するのにも便利です。

「松田麻美子の超健康革命」プレミアム・サイト（フェイスブック使用）では、私が発信する海外からの最新健康関連情報も全文をお読みいただけます。

さらに、会員みなさんの「ナチュハイ・ライフ」をサポートし、会員同士や私との交流を図るために春と秋に東京と大阪で開催される「交流会（ディナー懇親会）」にも参加できます。昨年4月、東京での交流会に参加された会員みなさんと。→



今春は、4月5日（金）18:00より、「新宿シズラー」での開催が予定されています。参加資格は「超健康革命の会」プレミアム会員みなさんで、講演会では実現できないパーソナルな時間を共有できます。（事務局より／予約が必要ですので、詳細・お申し込みは「会報」本紙の最終ページをご覧ください）

また、昨年から行なわれている「会員限定の海外ツアー」に参加できます。この企画は、「超健康革命の会」プレミアム会員有志の方によって結成された「ナチュラル・ハイジーン交流会」（フェイスブック使用）が主催するものです。

「ナチュハイ・ライフ」を実践している人にとって、海外旅行をするときに戸惑うのが食事です。パッケージツアーは手軽でも、お仕着せの食事を受け入れざるを得なくなります。個人で旅行しても「プラントベースの食事」ができる場所を探すのは、旅慣れたベジタリアンではない限り、たとえ英語が堪能であっても、かなり大変です。

そんなみなさんのために企画されたのが、全行程で「プラントベースの食事」が楽しめるこのツアーです。世界各地の名所旧跡を巡るだけではなく、毎回、世界各地の文化や歴史、食習慣、ファーマーズマーケットの視察など、知的なテーマで企画されています。昨年（2018年）は、『南フランス紀行～フランス中世の原風景とヴィーガン食を求めて～』と名づけられたツアーが9月18日（火）～26日（水）の日程で行なわれました。このときの旅のハイライトは、テニスプレイヤーのジョコビッチと夫人がモナコで経営するヴィーガン・レストラン「Equivita（エクヴィータ）」を貸し切って堪能した、ジョコビッチご自慢のヴィーガン・ランチでした。

「超健康革命の会」の会員さんが北海道・沖縄・九州・東京などから参加され、総勢16名でのツアーとなりました。帰国後、会員の福岡奈奈さんが送ってくださった「ツアー・レポート」が「日本ナチュラル・ハイジーン普及協会」のホームページに掲載されていますので、ぜひご覧になってください。



今年は、6月15日（土）～20日（木）の予定で、私も同行する「カナディアン・ロッキーを巡る大自然の旅」が企画されています。もちろん全行程の食事がプラントベースです。アサバスカ氷河の上を歩き、湖畔のログハウスに宿泊、私の講演を交え、バンクーバーでクルーズ、ブッチャート・ガーデンで25万株の色彩と花の香に包まれた庭園を満喫、といった魅力的な旅になることでしょう。

講演は、美しい大自然の中で「自然と調和して生きる」という「ナチュラル・ハイジーン」のライフスタイルについてお話しする予定です。バンクーバーでは、市内の巨大な「パブリック・マーケット」や「ホールフーズ・マーケット」などで自然食材の視察もします。

ツアーの詳細につきましては、今回の「会報」に同封されている「ご案内チラシ」をご参照ください。

←この美しいレイク・ルーズの湖畔にも泊まります。



「ナチュラル・ハイジーン」について、「ダイエット」、あるいは「ベジタリアンよりもっと厳しい食事法」「動物性食品の摂取を避ける宗教の一派」などと誤解されている人が少なくないようです。「ナチュラル・ハイジーン」は「ダイエット」でも「宗教」でも、単なる「食事法」でもありません。

それは「自然と調和した、一つの生き方 (A Way of Life)」です。「ハイジーン (Hygiene)」という言葉は著名な「ウェブスター大辞典」で引くと、まず最初に「健康および健康維持のための科学。健康を保ち、病気を予防するための原則の理論」と記されています。一般的に理解されている「衛生習慣、清潔さ」といった意味が出てくるのはそのあとです。

「ハイジーン」とは「健康を維持し、病気を予防するための原則の理論」のことで、その理論とは「体の内外を清潔に保つこと」であり、体の内外を清潔に保つには「自然と調和して生きること」、というのがナチュラル・ハイジーンの教えです。



自然界に暮らす動物たちを見てみると、「体にとって必要な要素」を本能的に知っていて、体の中を必須要素以外の有害物質で汚染させるようなことをせず、自らの天寿を全うしています。体内にたまる二酸化炭素を吐き出して、新鮮な空気を吸い、また喉が乾いたら水を飲むことも知っています。

「自分の体にとってふさわしい食べ物」についても本能的にわかっている、その食べ物を体にとり入れています。肉食動物は植物界にあるものは直接食べません。一方、草食動物は動物を食べることはありません。お互いに、体にとってふさわしくない食べ物をとり込んで体の中を詰まらせるようなことはしていないのです。

彼らは、疲れたときには静かに体を横たえて休んでいますし、必要に応じて体を動かしたり日光に当たったりしています。これらの行動は生き物にとって必要不可欠な基本行動で、自然界の動物たちは「自然と調和して生きる」なかで、生命維持に必要な要素を本能に従って体に与えているのです。「ナチュラル・ハイジーン」の教えとは、自然界の動物たちと同じように、「自然と調和したやり方」で体に必要な要素を与えれば、健康は維持され病気は予防できる、ということなのです。

19世紀の中頃までのヨーロッパやアメリカでは、衛生観念がなく、新鮮な空気や純粋な水が病人には与えられなかったため、コレラ、赤痢、チフス、天然痘などの流行病が蔓延し、多くの命が失われていました。ナイチンゲール（1820～1910）が野戦病院の軍医たちに訴えたのは、病人には「清潔な環境（新鮮な空気や水、快適な衣類）、快適な温度、十分な休養、正しい排泄」を取り戻すことの必要性でした。

多数の兵士の健康を回復させたのはこの時代です。この野戦病院にいた兵士たちの大半は傷病兵ではなく、コレラ、赤痢、チフスなどの流行病の患者だったといいます。兵士らに必要なだったのは、「清潔な環境」や「十分な休養」でした。

こうした中、病気の正体を解明し、人体に対するケアを根本から変える方法を提唱する医師たちが欧米に現われてきたのです。19世紀の前半、「ナチュラル・ハイジーン」の始まりでした。彼らは、健康維持と病気の予防・改善の第一のモットーは、まず体の内外が清潔に保つことだと庶民に教えたのです。こうしたことから、彼らの提唱する理論は「ハイジーン」と呼ばれることになりました。

しかし「衛生習慣」や「清潔」などにも「ハイジーン」という言葉が使われるため、「ナチュラル・ハイジーン」のパイオニアの医師たちは、自らの指導法を【ナチュラル・ハイジーン】と呼ぶようにしたのです。それから170年余りの間、「ナチュラル・ハイジーン」の健康理論は人々の間で受け継がれ、数え切れないほどの人を救ってきました。

私たち人類にとって「生命維持に不可欠な要素」とは、右図に記した「健康の7大要素」と呼ばれるものです（詳細は『50代からの超健康革命』参照）。

今日では欧米の最新科学が、ガン、心臓血管疾患、糖尿病、アルツハイマー病、自己免疫疾患（関節リウマチなど）ほか、あらゆる病気の予防・改善にこの健康理論が有効であることを裏付けています。病気の症状がないだけでなく、はじけるようなスーパーヘルシーな体を手にする方法を教えてくれるのが「ナチュラル・ハイジーン」なのです。

