

未曾有の高齢社会を目前に、国民の健康と幸福を実現する21世紀社会を考えよう

山本 克郎

生命を守り継いでいくために一後の祭りが大事です。

後悔先に立たず、気が付いた時は後の祭り。これは、誰でも聞いたことがあり、臍を嚙んで悔しい思いをしたことがある。そして、「失敗の経験から学べ」という教えにその時は、共感した筈です。大事なことは、この『後の祭り』です。「失敗の経験から学ぶ“お祭り”を如何に盛大に、楽しく、確りやるか、が大切です。しかし、多くの人は悔やむような重要な失敗を、しばしば繰り返します。その結果、失敗を繰り返して人生を終える人が少なくありません。

この事に出来るだけ早く「気が付く」。これは大変大事なことです。いのちに直に関わらない仕事は、それでも良いとしても、いのちに直に関わる「生活」はそれではいけません。

「生活」とは、生命活動です。生まれてから死ぬまでの「生命活動」の歴史が、「人生」です。誕生してから心肺停止に至るまで「人間」は「生命活動」を確りと果たす責任と義務があります。生命を受け継ぎ、受け渡して、次代に繋ぐ義務と責任があります。

病気になるらず、未病を治すことが出来れば、こんな良いことはありません。医師も薬も検査も不要な暮しが一番です。

健やかに生きるには、何と言っても「病気」にならないことです。病気になってから、慌てて病院に駆け込みます。そんな患者が毎日飛び込んでくる病院は大変です。

病院では、医師は「患者」が、どんな暮らしをしている人なのか、どんなものを食べている人なのか、食べ方をしているのか。どんな家に住まいして、どんな仕事をしている人なのか。して来たのか。それは殆ど知る由もありません。そんな時間も余裕もありません。

病気の原因は不明のままに、俄かに、「症状」からだけで推測し診断することは至難です。やむなく、どうして病気になったのかは、さて措いて、取りあえず棚に上げて、患者を検査し、検査で、何の病気か、診察と検査結果から診断する他ありません。

「どういう病気か」を決めないと、処置、処方、手術も出来ません。こうした「医療」で明け暮れているのが日本医療の現実です。これでは、患者も医療サイドも大変です。

国民医療費は年々増加の一途を辿ってきました。この間、殆どなす術もなく破綻する医療へ向けて加速してきたように思います。

未病を治そう

このことに気が付いたら、何故病気になるのか原因を知り、病気にならないようにすることです。未病を治すことです。現在の日本では、医者や病院は、“患者”でない、病気でない、と診療の対象外です。医師が“病気”と認定することが医療の前提になっています。

病院は、「未病」を治すところでもなく、医師は、「未病」を治す人でもありません。

そこで、私は、考えました。「病気」になると、様々な「症状」が起こります。「風邪」を引くと、喉が腫れる。咳が出る。熱が出る。頭が痛い。ふしぶしが痛い。・・・

「病気になる前」には、「からだ」は様々な警告信号を出します。風邪になる前に前触れがあります。顔色がよくない。気分がすぐれない。元気が出ない。頭が重い。咳がでる。水鼻汁が出る。食欲がない。・・・等の「症状」を示します。

この時点で、こうした「からだ」がいろいろ送ってくれる合図（警戒信号＝シグナル）に気が付いて、適切な対応をすれば、病気にならずに症状は終息します。一早くこのシグナルを察知して、そのシグナルを解読して（意味するところを理解して）、その

前触れに対応すれば、早く治まります。こういうことが、「未病を治す」ということだと思います。

この前触れやシグナルは、自分自身にしかわからないことです。自分しか出来ないことです。

その昔中国で、一番の名医といわれる医師が目指した『医』は「未病を治す」ことだといわれています。私達の優れた先輩や賢人が「朝に道を聞かば、夕べに死すとも可なり」と言いました。それは、「真実を知り、真理を学ぶことが出来れば」それに従って、「道理に適う生き方が出来る。」そのことを死ぬ前に気付くことが出来れば本望だ。という意味だと思います。これに気が付かないで、あの世に行けば、来世も地獄になるでしょう。死ぬ前にこれに気が付いて来世に往けば、来世は極楽浄土にいけるでしょう。

「病気になってよかった」という一病気になって学んだ私の経験一

そういう私も、立ち止まって、腰をおろして、越し方を振り返り、この先、行く末をつらつら思うようになって漸く気が付きました。そうだ、後悔しても仕方がない。これから、盛大に“後の祭り”をしよう。悔やんで「じめじめお通夜」をしてはいけない。と考えました。それは、既にリタイアを予定して身辺整理を始めていた最中でした。

ふとしたことで或る日検査をすると、「A1C 7,9」と告げられ、「糖尿病」と宣告されました。仕方なく、しかし、真面目に、「糖尿病」とは何か。どうしてなったのか。どうしたら治るのか。懸命に勉強しました。糖尿病に関する文献、雑誌、資料は山ほどあります。それを万巻の書を渉猟しては、わかった時には、既にあの世に行っています。

私は、急いで「糖尿病」を知り、わかって、病気を治さなければ合併症になり、・・・その先がどうなるかは、わかりました。至急「真実を知り、道理に適った生き方」をすれば、病気は治るし、治せる、さもなくば、合併症を引き起こしてその先は！と考えました。

多くの「糖尿病」の本や資料の中から、これだと思う本を一冊選びました。渡邊昌著「糖尿病は薬なしで治せる」（角川書店）2004年刊、です。

本屋で目に止まりました。「薬なしで治せる」という題名が気に入りました。本の帯には、『「糖尿病と宣告された医師が実践した方法」6万人に読まれています。「糖尿病患者は、予備軍を含めると1600万人にもものぼると推定されています。しかし、その大部分は、薬に頼らなくても治療できる「高血糖症」なのです。医師であった著者は「糖尿病」と診断されましたが、薬を使わずに食事と運動だけの治療法を実践、マラソンを完走できるまでになりました。新聞・雑誌で大きな反響を呼んだ治療法のすべてを公開します。』と書かれているではありませんか。

この本の目次を見ました。

はじめに

第1章 「糖尿病」と宣告されて

第2章 わが糖尿病体験を語る一食事編

第3章 わが糖尿病体験を語る一血糖モニター編

第4章 わが糖尿病体験を語る一運動編

第5章 区別が必要な「高血糖症」と「糖尿病」

第6章 メタボリックシンドロームとしての「糖尿病」

第7章 糖尿病薬の作用と副作用

第8章 治療法の選択

第9章 天寿を全うする知恵

おわり

参考文献 索引

この「目次」は、私が求めていた本にピッタリでした。その「はじめに」を読んで「これだ」と思って、即座に購入しました。2度も3度も読み返しました。知るだけでなく、わかってきました。

早速読んである程度の知識を持ち、「糖尿病」を理解してから3週間入院しました。

入院は内科でしたが、2, 3日すると、脳外科へ、そこで診察して検査をすると『脳梗塞』と診断されました。次は、循環器科でした。そこで診察して検査をすると『心筋梗塞』と診断されました。次は、消化器科へと言われました。そこでの診察は遠慮させてもらいました。

糖尿病で3週間入院して、「脳梗塞」と「心筋梗塞」という病名が加わりました。退院するとき、治療についての説明を受け、退院後の治療のための処方と、それによるいろいろな薬を沢山薬局で購入して自宅に帰りました。

私は、入院している間、考え続けてきたことは、渡辺先生のように「薬なしで治す」ことでした。退院後も渡辺先生の「糖尿病は薬なしで治せる」を読み返しながら「自己流儀の治療法」を実践し続けてきました。退院後、この薬を一錠も飲まずに、その薬を現在も記念に保存しています。

この体験の中で「自分の病気は自分がつくったもの」ですから「自分の病気は自分で治すもの」と確信できました。同時にリタイアして、一番大事なことは、「健康」だということも知っていましたが、「自分の健康は自分で守る」とわかっていなかったことに気が付きました。

「糖尿病」を治すことは「生活習慣病」を治すこと。

渡辺先生の「糖尿病は薬なしで治せる」は、私が糖尿病を治すための最良のガイド・ブックでした。私は糖尿病だけでなく、脳梗塞であり、心筋梗塞といわれましたから、纏めて一緒に治す必要があります。

いろいろ薬を飲むと副作用があり、医師に聴いても薬剤師に聴いても私の体質、私の症状に適合した薬や治療について学ぶことが出来ませんでした。自分が自分の体に相談して、自分で治していく他に方法がないと考えていました。それで、77歳になってから食養学院の通信教育を受講していろいろなことを学びました。

私は、もう30余年前から「総合医学」を知って、亡くなられた沼田勇先生、甲田光雄先生の警咳に接したことがありました。その他中嶋常允先生等々、多くの先生達から学んで来ました。また、総合医学の理事で傑出した免疫学者である新潟大学医学部安保徹教授の業績には注目してきました。先生は日本では珍しい大学の先生です。研究教育の傍ら、患者のために、精力的な「文筆活動」をして来られました。この10年位の間に40冊ぐらいの本を出版されています。ザーッと上げてみましょう。

自律神経と免疫の法則（三和書房） 医療が病いをつくる（岩波書店） 「やってみる」だけで病気は自分で治せる（永岡書店） 40歳から免疫力がつく生き方（静山社）

ガンは自分で治せる（マキノ出版） 「薬をやめる」と病気が治る（マキノ出版） 病気を治す「体の声」の聴き方（マキノ出版） マンガで教えて安保教授！病気にならない免疫学（マキノ出版）・・・数え切れないほどあります。

私が愛読した何冊かの本をあげると、

こうすれば病気は治るー心とからだの免疫学（新潮選書）2003年刊

免疫革命【実践編】（講談社インターナショナル）2004年刊

病気は自分で治すー免疫学101の処方箋（新潮社）2006年刊

「はじめ」をやめれば病気にならないー簡単免疫生活術（PHP）研究所2008年刊・・・

があります。そうして、昨年、安保先生は、

「人が病気になるたった二つの原因 低酸素・低体温の体質を変えて健康長寿！（講談社）2010年刊」を出版しました。

私は、これまで、本格的に「病気の原因」を解明した本」を知りません。

病気に関する医学書は沢山ありますが、「人は、何故、どうして病気になるか」を解き明かした本はこの本が「世界初」だと思いました。

この本は、ノーベル医学賞を三つ受賞するほどの値がある本だと私は考えています。

気が付いたら、後の祭りをどうするか。

病気の原因がわかれば、病気にならない方法、病気にならない生き方がわかる筈です。2500年の昔中国では、秦の始皇帝が不老長寿の薬を探せと命じたそうです。「ないものを探せ」というのは無理難題です。「ないもの」は始皇帝の思考能力でした。始皇帝が賢明なら「不老長寿」の生き方を自分が学んで「不老長寿」になるべきです。どんな医師を探して連れて来て貰っても不老長寿にはなりません。始皇帝が「不老長寿」になりたければ、自ら「不老長寿」とは何か。どうすれば「不老長寿」になるか、を知り、学んで、「不老長寿」になる生き方を自分が実践する他にありません。

病気もそうですが、健康も同じことです。病気にならないければ健康になるでしょう。健康に気を付ければ、病気になりません。表と裏のようなものです。難しく考えるより、立ち止まって考えて下さい。そうすると、見えてきます。自分の健康は、自分で守ることです。そのことに気が付いたら、「健康」とは何か、人はなぜ、病気になるのか。それを知ることが第一です。しかし、知っただけでは駄目です。よく知り、わかることが必要です。

病気の原因はたった2つです。病気になるような生き方から、病気にならない生活を目指すことです。「人間らしい生活」を送るように毎日の生活習慣を変えることです。そうすることは、同時に、健康を守ることになる第一歩です。自分の健康を自分で守るためには、健康になるような「日常生活」を習慣にすることです。

極めて単純明快なこの真理に気が付いて、気が付いたら、勉強しながら実践するので

す。

医師や医療機関はこれまで、病気のことばかり考えてきたようです。日本の医学や医師養成を振り返ってみると頷けます。医療が荒廃してきたのは、近代化によって資本主義化されたために、本来「仁術」である「医」を「算術」にしてしまってからです。

この二つが主な原因で、それが、医のあり方が歪めてきたからです。

原点に立って考えてみると、病気は医師が治すものではなく、医師は「患者の治癒力」を引き出して、患者が自分の病気を治す。それを指導し、支援するのが本来の「医」です。

しかし、患者に代わって、治してあげる、その対価に治療費を頂くという算術になってしまったからだとは私は考えています。

それは、西洋医学が日本に流入して、その素晴らしさに我を忘れた人々が、維新になったのを機に「医」の近代化（西洋医学と資本主義化）を目指し、政府は「医制」を発布して、「自今、これまでの日本医学、漢方は医と認めない。西洋医学を基本とする」と宣言しました。

敗戦後占領軍が進駐してきて民主化政策を指令しました。教育改革を推進しました。医療・医学の分野でも、それまでの主流としてきた「ドイツ医学」から、アメリカ医学、アメリカ医療へ変化して行きました。爾来65年が経過しました。これが現在の、日本の教育と医療に重大な影響を与えてきました。この歴史をふりかえって、戦後の医療制度や学校教育の問題を解明して、現在の医療や教育を21世紀にふさわしい制度にどう改革するのか。こうした視点で考えるべきだと私は思っています。

思えば半世紀余り、良くも悪くも長かった自民党政権が今日の状況を形成してきました。

この間、国民がそれを支持してきたからです。民主党がマニフェストを掲げて「政権交代」を勝ち取りました。これも、民主党の「国民生活第一」というスローガンに国民が期待したからです。各政党は、国会で他党を論難し、誹謗する前に、戦後国会がこれまでの65年の経過を振り返って欲しい。何故、どうして、こんな日本になってきたか、してしまったのか。何が本当の問題なのか。その上で国民生活の現状を確りと認識し、問題を浮き彫りにして欲しい。その上で、解決の方向と道筋を議論すべき時だと思いません。

昨今の国会は、混迷から混乱へ、国会の議論は「内政」も「外交」も、『国民生活第一』にという根本的な立場や『いのちを守りたい』という理念が薄れています。国会は、前回選挙で、大多数の国民が支持した政治課題を真剣に議論を尽くし、協力して、その実現を図るべきです。

そのためにも舵取りは「政治主導」に変えねばなりません。長く続いた「官僚主導」の弊害を一朝一夕に打破するのは無理です。時間がかかります。かけなければなりません。

これは、国会が協力一致して取り組むべきことです。しかし、依然としてこの先の行方も定かではありません。国会には、与野党ともに危機感が希薄すぎると国民は嘆いています。

各党は与野党問わず、国会は、21世紀のあるべき未来から、そこへ行く道をつくづく考えて欲しい。国民が選んだ政府・内閣は国民の政府であって民主党の政府ではありません。

自民党、公明党は、長い間政権を担当し、政権の座にあって「失敗」の経験も沢山重ねてきました。今日本が直面している難題の殆どは、その結果です。「失敗」から学んだ智慧を日本のために発揮するべきです。政権の座に就いて僅か2年にも満たない民主党の揚げ足を取り、政局を揺さぶって、早く政権に復帰しようというケチな根性では、当分政権に復帰して欲しくない。国民は、その反省を期待しています。

国民の期待を集め、支持を得て、漸く政権の座に着いた民主党は、政権を託された『初一念』、その『志』を忘れず、昨年一月、鳩山首相の『命を守りたい』といった施政方針演説を忘れず、反故にしないで欲しい。今年一月の菅首相の「施政方針」は、前とは“様変わり”でした。「最少不幸社会」とか、聞き慣れない熟語を発明しただけで、もう既に破綻している社会保障制度の改革、国債や政府借入を合わせて、一千兆円に上る国の借金を抱えるこの国の財政は、消費税を10%増税しても再建するのは不可能です。このままでは、この国の近い未来に「無限地獄」が待ち受けているような気がします。

国会は智慧を絞って正しい解決の方法を見出す責任がある。責任逃れは金輪際許さない。なぜ、どうして、社会保障が破綻する事態になったのか。誰がこれまで放置してきたか。なぜ、誰が、どうして、世界第二の経済大国が世界第一の借金大国になったのか。その原因を明らかにして、その借金は、誰が、どう使ったのか。是非明らかにして欲しい。長い時間をかけて作った借金は、長い時間をかけて返す他ないが、その中で誰が、どう返すか。二度と同じ過ちを再び繰り返さない。「日本再生」の道が鮮明になるでしょう。

必要なことはパラダイムの根本的な転換です。生活価値観の転換なしには、未曾有の高齢社会となる21世紀世界に、国民の健康と幸福を実現することは出来ません。国民は、立ち止まって、思案しよう。国民が日本の「生活習慣病」に気が付けば、意識を変え、習慣を変え、生活価値観を変えて、生き方を変える。私は、つくづく考え込んでいます。

【未完】