

現在通院中の方も、「この症状は薬の副作用では無いでしょうか?」「では、別の薬に変えましょう」とか、「変わりはないですか?それなら同じ薬を出しておきますので」で終わるのが常ではないでしょうか。また、年配の患者さんたちは口を揃えて「医師には恐くて何も言い出せない」といいます。この弱者を屈する力関係で良い医療ができるはずもありません。もっと、対等であるべきであり、患者さん自身も自信を持って医師

あなたはどちらがいいですか?



医師も実際におられます。顔色一つ見ない医師に健康管理を任せておいて、果たして良いのでしょうか。

今の医療とは、起こった病気に対してのみ行われ、事後処理医療と呼ばれるものです。医療の進歩は何かというと、簡単に言ってしまうには「医療機械と技術の進歩」なのです。こうした事後処理医療に頼る限り、真の健康を得ることは出来ません。健康から病気へ逸脱しない生活を営むことが真の予防であり、病気の人が健康を取り戻すための近道なのです。



と対峙してほしいのです。日本の医療が日夜進歩しており、世界最高水準であることは認めますが、それで病人を減らせることに成功しているかというと、増え続ける病人に医療は疲弊しています。

# 今こそ養いたい、「健康自立力」

著者・田中佳<sup>よしみ</sup>先生からのメッセージ

EM技術を医療に活用している医療法人照魁会の田中佳医師がこのたび、健康を目指す人のバイブルとも言うべき本「健康自立力」を出版されました。著書の中には、現代医療に対する問題点を指摘するとともに、意識の改革や食の重要性など具体的な知恵がぎっしり!そこで出版を記念し、先生から読者に向けてのメッセージをお届けします。



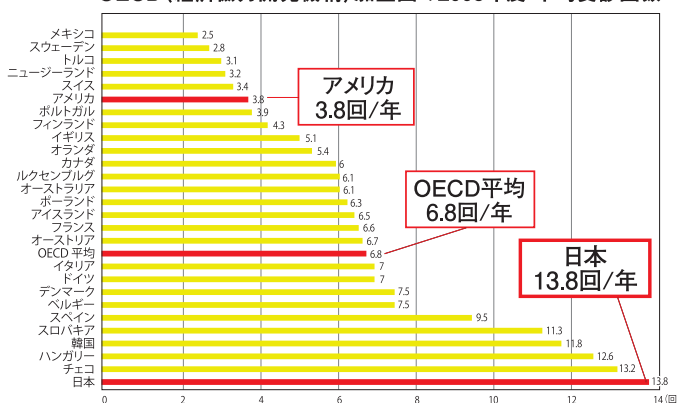
予防医学セミナーの講演内容を  
読みやすく一冊に集約

私はEM(有用微生物群)と関わりを持って10年以上が過ぎました。沖縄のホテルコスタビスタで定期的に予防医学セミナーを行い、平成21年初頭からはNPO法人地球環境・共生ネットワーク主催の「善循環の輪」という集いで「現代医学の現状と問題点」について講演を重ねて参りました。参加された方々から講演内容は良い話であったが、とても覚えきれないので是非本にしてほしいという要望がございました。お伝えしたい内容はたくさんあるのですが、日頃の講演では時間がありませんので、このたび、一冊の本にまとめることになりました。薄い割にかなり濃い内容となっておりますが、なるべく読みやすく、解りやすくしたつもりです。その本がみなさまの健康に役立つことを願っております。

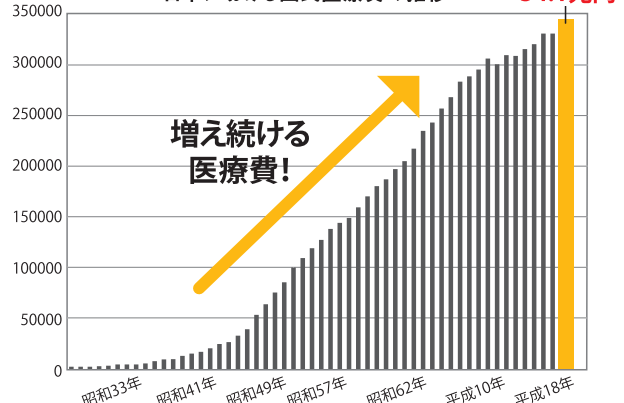
本当の健康のために  
医療がなすべきこと

現代医療の問題点として挙げたいのは、医師も患者も医療に対して意識の改革が必要だということです。まず、みなさまに「病気になる

OECD(経済協力開発機構)加盟国の2005年度 平均受診回数



日本における国民医療費の推移



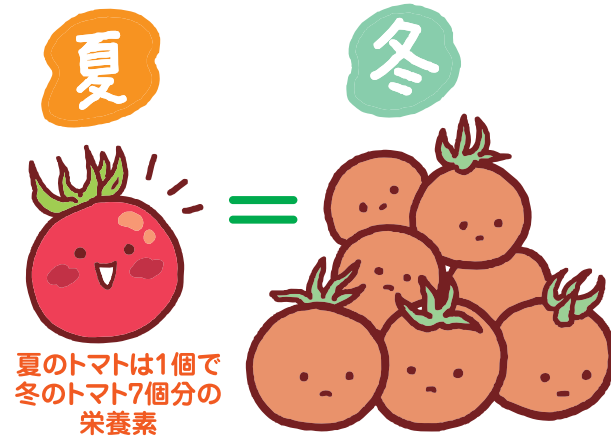
EMを知った当初は、私自身、EM・Xを飲めば病気が良くなると思っていました。しかし、多くの病人を診てきますと、それだけでは不十分であることに気づかされました。EM・X GOLDを飲む意義については前号で比嘉教授が述べられているので参照してください。そして、健康を突き詰めていった時、身体の材料を取り入れる「食」の重要性は避けて通れないのです。みなさんも食の大切さを何気なく認識されていると思うのですが、どうも病気は他人事という根拠のない自信過剰が続いているようです。そうして病気になるって初めて慌てるのが世の常ですが、ともかくその認識を変えていただきたいのです。試験の前日に慌てて勉強しても間に合わないように、平日頃の健康管理が大切です。「食」と言っても多岐に及ぶのですが、まずは良い食材を選ぶことが大切です。良い食材とは、旬であり、天然、自然の物です。旬の食材とは、その季節にだけ栄養素

※EM-Xは2008年にEM-X GOLDにバージョンアップしました。

ば病院へ行けば良い」という安易な考えを改めていただきたいのです。健康診断や人間ドックで早期病変が見つかったとしても、それは病気の結果を見ていると言うことです。もし、早期病変が発見出来た場合は、医療機関で必要最小限度の治療を受ける必要が有るでしょう。しかし、その後は新たな病気を発生させないための努力、すなわち病気になるという体質への改善努力が必要だということですから。たとえ早期の病変であろうとも、病気が発生する下地をお持ちになっている点を忘れてはいけません。そして、医師の問題です。自分が病気を治していると思いついて、その奢りをはやく破棄してほしいのです。風邪や花粉症も治すことが出来ない医師が、どうしてガンや難病を治せるのでしょうか。多くの薬は症状を緩和するに過ぎません。患者さん自身の自然治癒力の上に治療が成り立っているということに、1人でも多くの医師が気づいてほしいのです。現状はと言いますと、高圧的な、高飛車な医師が多いことは悲しい現実です。3分診療も問題ですが、電子カルテばかりを見て患者さんの顔も見ない



を凝縮したもので、少ない量でも大変栄養素に富んでおり、しかも美味しい、とてもお買い得な食品なのです。農家の方に伺った話では、何もしない夏のトマトと、手塩に掛けた冬のトマトの栄養素を比較した場合、冬のトマトは遠く夏物に及ばないと言います。夏のトマト1個分の栄養素を冬のトマトで補うには、7個を要するそうです。これが「旬」の力なのです。



今では旬の食材当てクイズが行われるほど季節感が失われてきましたが、お勉強して食材選びをしていただきたいと思います。

がお取り寄せグルメになってしまいました。これではエンゲル係数が跳ね上がってしまい、多くの方には非現実的です。文明を捨てて自給自足するという選択肢もありますが、ここまで便利になつてしまった生活を捨てることは、もはや困難です。ではどうするかというと、多少は化学物質で体に不具合が生じるとしても、それを上回る代謝力や修復力を持つて良いのです。EMにはそれができると確信しています。普通の自転車電動アシスト自転車になるようなものです。

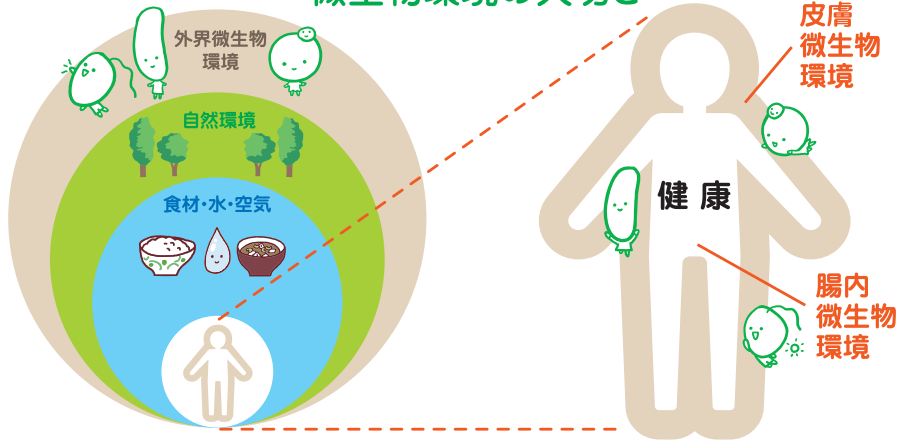
自然のサイクルのもとでは、太陽からのエネルギー、水、二酸化炭素、土の栄養分で植物は育ち、動物が食べてまた土に戻ります。我々の食べ物は全て土に育まれていると言っても過言ではなく、その土は微生物が育んでいるのです。食物連鎖の頂点に立つ人類を底辺で支えているのは、この微生物たちであることを改めて認識し、人に有用な善玉菌を育むことが巡り巡って我々を健康にしてくれるのです。そのすべてが環境へ良い影響を与えることができるEMを生活に取り入れることは、必ずや健康への道筋になるでしょう。

人間の身体もまた自然の一部

天然、自然な食材がなぜ身体に良いかというと、皆さんの身体が天然物だからです。まだサイボーグの方はほとんどおられないと思います。機械には合成物、人体には天然物が合うのは当然のことなのです。天然の人体に合成物質を取り入れるから不具合が起こるのです。自動車のエンジンに天然玉絞りゴマ油を入れないように、逆にエンジンオイルで鳥の唐揚げをしないように、合う・合わないを認識しなければなりません。

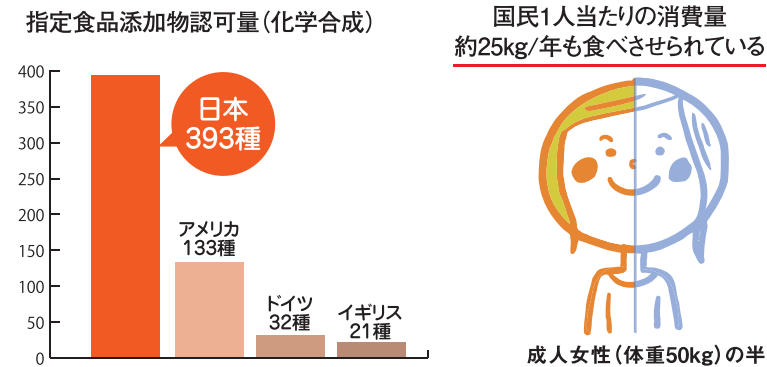


微生物環境の大切さ



この限られた紙面では伝えたいお話は書ききれません。もしご興味があれば私の本を読んでもらいたいです。

こんなに食べてる食品添加物!?



ただ、現代の食材提供の状況を見ますと、合成植物油が普通に陳列棚に並び、お手軽な食品には豊富な合成添加物が盛り込まれています。このような化学物質が体内に入れば、それを処理する余計な手間が発生します。場合によっては、誤って細胞に取り込まれたり、異物処理ができなかったりしている内に、体内の営みに不具合が発生し、やがては病気という形で表面化するのです。

食べるという行為は、単にお腹が一杯になれば良い訳ではありません。栄養素を取り入れて血と肉とし、生命活動を維持する為の材料補給なのです。若い方に多いと聞く乱れた食生活。朝食を抜いて、昼は菓子パンをかじり、おやつにスナック菓子を食べ、夕飯は軽く済ませ、夜食にカップ麺を食べるような方はおられませんでしょうか。もし成長期に栄養素を充分に取り込まなければ、成人後は老化しか無いことを知った上での食生活なのではないでしょうか。老化は身体の機能が下がるので、若い内に高い所へ上がらなければ、還暦までに余力を使い切ってしまうでしょう。好きな食べ物を選べる自由を手にした反面、必要な栄養素をおろそかにする現代に増え続ける生活習慣病は、なるべくしてなっていることに早く気がついてほしいのです。

すべての環境を支える微生物の可能性

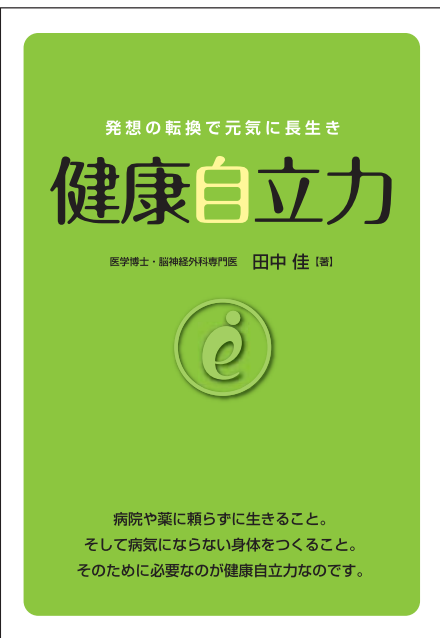
生産地では良い食材も入手は簡単かもしれませんが、人口の密集する都会で理想的な食材を手に入れるようになると、残念ながらほとんど

～おもな内容～

- 【第1章】日本人の医療をめぐる状況はどうか
  - 【第2章】ガラパゴス化する日本の医療
  - 【第3章】医学の進歩と限界
  - 【第4章】健康に関する誤解
  - 【第5章】病気を呼び込むライフスタイル
  - 【第6章】ライフスタイル革新の要である食を正そう
  - 【第7章】病気にならないライフスタイルに挑戦してみよう
  - 【第8章】ライフスタイルをサポートするEM
- 【推薦の言葉】

「健康自立力」

出版社:メタモル出版  
定価:1,600円+税  
5月下旬発売予定



抽選で30名様に「健康自立力」をプレゼント!! 詳しくはP32をご覧ください。



医療法人照燈会 医師 田中佳氏

昭和60年に東海大学医学部卒業後、同大学附属病院脳神経外科助手を経て、市中病院で急性期医療に長年携わる。脳神経外科学会および抗加齢学会の専門医となり、悪性脳腫瘍に関する研究で医学博士を取得している。現在は、予防医学、教育講演活動、執筆活動に取り組んでいる。