

整食法発見のエピソード

整食法1 硬い筋肉や関節を柔らかく若返らせる 空腹運動労働法

私は1990年に自力整体を考案してから、多くの人の歪みを正して健康へ導くお手伝いをしてきました。ところが2000年頃に自力整体で歪みが正され整体になる人と、やっても筋肉や関節が硬くて、骨格が動かず整体にならない人に分かれることに気付きました。

そして生徒に聞き取り調査をしてみると、やはり食べ方の違いでした。

日ごろ空腹で過ごす時間の多い人は筋肉が柔らかく、自力整体ですぐに整体になるのですが、おなかが空いたらすぐに食べ、ほとんど空腹時間がない人は筋肉が硬く、整体不可能なのです。そこで人体の栄養循環を調べてみました。

食べたものは腸で糖というエネルギー源になり、血液中の糖分を上げます。

残りの糖は肝臓や筋肉や内臓脂肪に貯蔵されます。そして活動中に血液中の糖分がなくなると、筋肉から貯蔵していた糖分グリコーゲンといいますが、溶けだして血液に流れて活動するようになっていきます。

血液中に糖分が少なくなるとお腹が空きます。しかし少しお腹が空いたのを我慢して活動していると、今度は筋肉から糖分が出ますので血糖値が上がり、空腹感がなくなります。そして空腹で働いてこの筋肉内のグリコーゲンを出しきっている人の筋肉や関節は若く柔らかくて、自力整体が効くのです。

しかしお腹が空いたらすぐに食べる人、いわゆる血糖値が下がったらすぐに食べる人は、ほとんど筋肉内のグリコーゲンは使われなまま古くなり、この古くなったグリコーゲンが筋肉を老化させ硬くし、しまいにはそれが筋肉や関節の痛みになっていることがわかりました。

だから筋肉や関節を柔らかく、若く保ちたいなら、筋肉内のグリコーゲンを使い切る、つまり空腹で労働や活動をするという習慣をつけることが必要です。

実際に私自身もそのように実験し、さらに生徒にもやらせてみたら、今まで硬くて整体出来なかった人が、みるみるうちに柔らかくなり、整体になるのです。

そして筋肉内の古いグリコーゲンの蓄積の為に、硬化して痛みを発していた腰痛や坐骨神経痛が治っていくのです。

それで、空腹運動労働法という名前を付けたのが、整食法の始まりです。

整食法2 体温を上げ排泄を良くする 空腹睡眠

生徒、特に女性が一番多い悩みは冷えと便秘、肥満あるいは痩せ過ぎです。

これが治れば女性の不定愁訴の大半は治ると言っても過言ではありません。

そして冷えと便秘、肥満や痩せ過ぎの人の食べ方を調べてみると、ほとんどの人が夜更かしで、真夜中まで起き、夜遅くまで食べて、満腹状態で眠りについていました。

そこでそんな生徒に、毎朝起きたらすぐに体温を測るようにさせました。

空腹で眠った日の体温と、満腹で眠った日の体温を比べてみると、明らかに空腹で眠ったほうが体温が高いことがわかりました。

そして体温が高い時は排便がスムーズで、低い時は便秘になるのです。

要するに冷えと便秘はセットであり、高体温と排泄はつながっている。

そして空腹睡眠を実行した全ての人の血流が増大し、体温が上がり、筋肉は柔らかく強くなり、熟睡と排泄によって癒しが起こりました。

この空腹睡眠が2番目の 整食法です。

整食法3 若さを維持するためには、多種類の食べ物を胃の中に入れていないこと

1995年私はインドのダラムサラというダライラマのおられるお寺へ行きました。

その時にお会いした僧は90代の人でも少なくないのですが、見た目も体力も40歳代にしか見えません。その秘密は食べ物にあるのを発見したのです。

それは炭水化物の主食のみをいただき、日本でいうおかずを食べないことです。

例えば寺では昼食にはふかしたてのジャガイモのみが食事で、夕食はゆでたとうもろこしだけという非常にシンプルな食事でした。

その単品だけの食事こそ90歳の僧が40歳代にしか見えず、若さを維持しているのではないかと 帰国してから自分も単品だけの食事に挑戦し、解明しました。

胃は食べ物の種類によって、色々な消化液を分泌しています。野菜には繊維用の消化液、肉や脂肪にはそれを分解する消化液、炭水化物を消化する消化液などです。

炭水化物だけの食生活にすると、胃は炭水化物だけの消化液を分泌すればよく、他の消化液は使われずに済みます。胃にとっては色々な消化液を出さずに済むということはとても労働が楽で、この事が胃の過労を防ぎ、老化を遅らせていることになる。

反面日本のように30品目の食材を食べましようというスローガンを実践すると、胃は過労になり、胃や内臓の老化はどんどん進んでいくのです。

だから、あの僧のようにいつまでも若さと体力を維持したければ、胃を過労させないこと。これが炭水化物だけを食べて、後は炭水化物が食べやすいような汁物を摂る。

という炭水化物の単品だけの食事法を考案し、単食法と呼んでいます。

内臓へ負担をかけない単食法は内臓の老化防止法であり、若さ維持なのです。

したがって、整食法とは最初は整体可能な筋肉や関節を作るための空腹運動労働法から始まり、次第に冷えと便秘解消の空腹睡眠が加わり、内臓年齢を老化させない単食法が加わり、その3本柱で構成されています。

具体的に述べると、朝から何も食わずに空腹で働き、全ての仕事を終えてから炭水化物の食事をいただくという一日一食生活です。

空腹がどうしても我慢できなければ、ビスケットや飲み物でまぎらわせるのも構いませんが、次第に空腹が気持よくなり慣れて来ます。

実践してみたら栄養失調どころか、筋肉は柔らかく強くなって癒しが起こるのです。

質疑応答

質問 「65歳の女性です。会社の健康診断があり血圧が少し高めで145ありました。

医師からは降圧剤を飲むように勧められましたが、自分では健康そのもので、少し肩が凝るくらいで不調な感じは全くないのです。今まで薬を飲まなくても快調にやってきましたので、薬を飲む副作用の方が怖くてためらっています。

また同僚のほとんどは何らかの薬を毎日服用しているので、同僚からは安全の為に飲んでおいた方が良いと勧められますが、体調が悪くもないのに予防の為に薬を飲むことが不自然に思えて仕方がないのです」

矢上 「気持ちはよくわかります。本来薬は苦痛を除くために一時的に使われるものという認識があるので、予防の為に一生飲み続けるというのは私も不自然さを感じます。

でも薬を飲むか飲まないかという質問に対して、医師でもない私が飲まない方が良いと答えるのは、薬を勧めた医師の業務妨害という医事法に触れる犯罪行為になります。ですから、飲む、飲まないはあなたの意志で決めてください。私は言及しません。

ただ、血圧のしくみというものをあなたに分かっていただくために、以下のことをコメントすることにします。

人は年を取ると誰でもが末梢の血管が老化して細くなります。

特に脳の末端へは血液が届きにくくなります。その為心臓は血圧を上げて末端まで届けようと努力します。特に脳へ送るには心臓より上に血液を送るから大変な苦勞です。

37年前私が鍼灸学校で教えてもらっていた血圧基準は、年齢と共に血圧が上がるのが自然だから、年齢+90=が血圧の正常値でした。

つまりあなたのような60歳代の方は60+90やから=150が正常値ということです。

だから昔の基準でいけば、あなたは立派な正常値ですよ。

当時は年を取ることと血圧が上がることはとても自然と考えていて、降圧剤などを飲んでいる人もあまりいませんでした。それでも、そんなに脳出血で亡くなる人もいませんでした。

それが、ある時日本動脈硬化学会という研究機関が新しい基準を作りました。

年齢+90という基準をやめて、160以上は高血圧症という病気にしてしまおうという基準が出来上がったのです。

そうなると70歳になると自然と160くらいまで血圧が上がったり下がったりしますので、健康な70代のほとんどがその基準によって高血圧症にされてしまっ

たのです。

それによって、一気に1600万人が医者から薬を薦められます。

飲まないで脳出血になる怖さから、体調が悪くなくても当然飲みます。

それだけではありません。

2000年には基準数値を下げ、140以上は高血圧と、これまた学会が決めました。

これで一気に3700万人の正常な中年が、何の体調不良もなしに、健康診断で高血圧って言われ薬を薦められた。今まさにあなたがその該当者です。

それによって薬が処方されるので、降圧剤を発売している製薬会社に莫大なお金が入ります。（実はその基準を決めた学会には研究費の補助という名目で、億単位のお金が製薬会社から届けられていますので、ある時期問題になりました）

ちなみに世界中の降圧剤の半分は日本人が消費しているという報告もあります。

降圧剤は高価な薬ですから、当然国民の医療費は上がります。

だって数字を決める人が数字を設定したら、今まで正常だった人が病気と認定され、認定された方は血圧降下剤を飲まされるのだから。

問題はそれだけではありません。恐しいことに薬には必ず副作用があります。

それは今まで血圧を上げてくれていたお陰で、脳の末端まで血液が届いていたのに、降圧剤で脳の末端に血液が届かないことで、以下のお年寄りが増えました。

- 1、脳の末端まで血液が届かないので、脳梗塞になりやすくなる。
- 2、視力や聴力が衰え、同時に反射神経が鈍くなり、転倒しやすくなり骨折が増える。
- 3、脳の末端細胞が徐々に死滅し、認知症へと移行する。

無理矢理に血圧を下げられ、脳がやられて認知症などが増えていることは知っておいた方がいいでしょう。

だから自分の脳を守りたかったら、脳への血液循環を妨げてはいけません。

こんなに介護施設が増えたのは単純に老人が増えただけじゃなくて、薬が増えたから薬の副作用で介護が必要な人が増えていると考えられます。

私は体調が悪くなければ血圧を測らないことを勧めます。

数字を追いかけるから不安になってよけいに体が悪くなる。

人間は年を取れば、目や耳が悪くなるように、心臓だってそうなる。

それは自然なことだと思いませんか？

老眼やかかって薬を飲んだり、耳が遠くなったからって薬なんて飲まないでしょう？それと一緒に、自然な老化に対し数値を計り、症状もない元気な人に、数値を下げるための薬を飲むってこれはどう考えてもおかしい。

実際に免疫学で有名な安保先生が、老人ホームでみんなが血圧降下剤を飲んでいたので、飲まないようアドバイスしたそうです。

すると数ヶ月後、その老人ホームから連絡があったそうです。

「先生、自分の名前が言えなかったおばあちゃんが、名前を言いはじめました」って。

世界中で認知症の人口で日本はダントツで、100万人を超えています。

そして世界中の降圧剤の半分は日本が消費しているといえます。

この関連は未だ説明できていませんが、早く説明して正しい指導をしてほしい。

また、あるナビゲーターからこんな話を聞きました。

「78歳になる女性で元看護師の生徒がいます。とても78歳には思えない元気な方です。その方は普段の血圧が170前後ですが、降圧剤は飲んでいません。

時々200を超える時があるのですが、その時は頭が重かったりふらついたりするので、自然に下がるまで休養を取るだけなのです。

そして、ナビゲーターがその女性に、「何故それだけ血圧が高いのに薬を飲まないか」を聞きました。

するとその方は「だって上がる必要があって身体が上げているのだから、それを無理やり薬で下げる必要はない。実は看護師をしている時に多くの降圧剤を飲んでいて、その方々の大変な最後を知っているから、私は決して飲まないことにしている」とのことでした

結論です。これは私の意見です。脳の末端の血管が細くなったら、その先の細胞が栄養不足で死ぬのですから、当然血圧を上げて血液を流そうとするのは理の当然です。

身体の頑張りを無理やり薬で下げるのは私もあなたと同意見で、どうしても納得がいかないのです。

本来薬は苦しみを取り除くためにあるのであって、検査をしてその数値を一定に保つために使われるものではないはずです。

身体は間違っただけをしません。

検査をした数値が高ければ、身体は高くすることで身体を維持しようと頑張っているのです。

そして生活を整え、身体が正常になれば検査の数値も自然に正常になるのです。

結局、自分の身体が行っている事を信用するのか、数値を信用するのか ということですね。

質問者のアドバイスになったかどうか わかりませんが、ここまでのしくみを分かった上でご自分でご判断ください」

質問 「よくこの通信や本に滞留便の話が書いてありますが、それを排泄すると体調が好転するそうですが、どうすれば排泄できるのでしょうか？」

矢上 「滞留便の排泄は、気の流れが良くなった結果行われる自然治癒反応の一つです。自然治癒反応とは、病気や痛みや不調が治る前に起こる反応のことです。

他にも子宮内の汚れた血液が不正出血で排泄されることにより、子宮筋腫が消えたり、高熱が続くことで癌細胞が死滅したりするのも、自然治癒反応です。

花粉症の人は嫌がりますが、毎年春になると体内に蓄積してある余剰水分を鼻から排泄する花粉反応も自然治癒反応です。余剰な水分がある人が花粉症になるのです。

要するに肛門から滞留便を出す代わりに、鼻から出してすっきりしているのです。そもそも気というものは、循環のエネルギーです。

血液だって心臓のポンプだけで末端まで流れるのではありません。

血液中の水の気という生命エネルギーが、血液を末端まで動かすのです。

腸の中にある水の気の活動が強くなった時に、大量の腸内水分が便と共に排泄されるのが滞留便です。

こんな経験はありませんか？

何だか身体が重くて、関節が詰まっている日に自力整体をしたとします。

自力整体で関節を広げると、筋肉にある経絡の中の気が流れ始めます。

すると、自力整体の前におしっこが溜ってなかったのにもかかわらず、休憩中にトイレに行きたくなった。という体験です。

要するにあれは気の循環が良くなったために、体内の水が動き始めたのです。

それがおしっこではなく、大腸内の水が動き始めたら滞留便排泄になるわけです。

人によっては、子宮内の血液循環が良くなり、生理でもないのに黒い生理血がでて、筋腫が治る人もいます。

また、胸が詰まっていた人が、どんどん咳がでて、大量の痰が排泄されて呼吸器が治る人もいるし、自力整体中にわけもないのにどんどん涙が出て、視力が回復する人もいます。要するに気が動き始めると、「出物腫れもの所構わず」状態になるの

です。

ではどうしたら、気の活動力が高まるのかという話をしましょう。

気というエネルギーは心の働きにより、強くもなったり弱くもなったりします。分かりやすい例えで言えば、最も気・エネルギーが強くなる時は恋愛でしょう。好きな人の事を思い浮かべるだけで、胸の奥が熱くなり、気が全身を駆け巡ります。その結果、血液循環が良くなり、体温が上がり、腸内水分が活発に動き出し滞留便が排泄され、ホルモン循環が良くなり、女性なら生理が早くやってきて生理も軽く済みます。

さらに皮膚の新陳代謝が活発になり肌がうるおい、つやが出て来ます。

これと同じ現象が、一心不乱に何かを研究、探究、創造している時や、大勢の前で自分の作品を発表したり、演奏したり、歌を歌ったりしている時

自分の才能を発揮している時、要するに、命を燃やしている時というものは、気が動いているのです。それで気の循環による癒しが行われる。

要するに、気が詰まっている状態が病気だとしたら、気が動いている時が元気なのです。そして人は自分が本当にしたいことを、したいように、自由に、創造的に、意欲的に行っている時に気が動きます。だからそんな人は病気をしません。

したくもないことを 命令されて、ノルマがあってやっている時は気が詰まります。だから何を食べたから滞留便が出るとかではなく、気が動き始めたから出るのです。

滞留便排泄は、気が流れた結果の一つの自然治癒反応と考えてください」

質問 「 寒くなると腰痛がでます。 腰だけでなく、背中から首筋までが硬く凝ってきて首が張って、首が回りません。 どうしたら良いでしょうか 」

矢上 「 この種類の腰痛は腎の弱りの腰痛です。

足が冷えて、膀胱経絡（けいらく）が詰まっています。 まず、足湯をしてください。

お風呂のシャワーの所に両足を入れるバケツを置き、50度のお湯を入れてください。椅子を持ってきて座り、服を着たままズボンをまくり、それに足をつけます。

途中でお湯が冷めてきますので、時々50度のお湯を注いで熱くします。

新聞や本を読みながらでもかまいませんから、15分温めてください。

お風呂に入る前にやってもかまいません。

私の場合は教室の指導の前に風呂に入りますが、冬は足が冷えて身体は温もっても足だけがまだ冷たいまま風呂から上がります。

それで、風呂のお湯が溜るまで先に足湯をし、足が温まってからお湯に入ります。すると、足の温度と身体の温度が同じ時間に温まるので、自力整体をやっても身体

がとても柔軟に動きます。

足が温まると腰の動きが良くなり、同時に首や肩甲骨が動きやすくなります。
是非試してみてください。

それともう一つ 柔らかすぎるお布団に寝ていませんか？

お布団が柔らかいと、背中とお尻だけが沈んでしまいます。

すると腰が反った状態になり、朝起きた時に腰が痛くなる時があります。

また忘年会や新年会が続き、胃腸が弱ると腰に来ます。そういう時は朝の排便がスムーズにいきません。くれぐれも寝る前の飲食だけは気をつけることです。

私が鍼灸師だった頃は、正月明けにぎっくり腰の患者さんが多く、1月の収入が一番多かったのを覚えています。それだけ胃腸の疲れが腰に来ているのです。

タイ・チェンマイ「うさとの森」視察報告（表紙の写真はうさとの森の矢上）

昨年の年末12月24日～31日まで、タイのチェンマイに行ってきました。きっかけは1着の服でした。3年程前妻が自然素材の洋服を買ってきてくれました。

その衣服を素肌にまとうと、何と急に呼吸が深くなるではありませんか？

肩が脱力し皮膚がその服に触られることを喜んでいるのです。

このような服は初めてだ、どうやって作ったのだろうか？その工程を実際に見てみたいというのが、今回の旅の目的でした。

洋服のブランド名は「うさと」といいます。

日本人デザイナーさとうさぶろうさんが、タイの村で綿、蚕を育て糸を紡ぎ、それを草木の汁で染め布にして製品化し、主に日本で販売しています。

チェンマイではうさぶろうさんのご自宅と仕事場（総称してうさとの森という名前です）に何日かお邪魔して、うさとの洋服にかかわっている村や、縫製の工場などへ案内していただきました。

彼は言います。

「人間に必要なモノは衣食住ですが、一番目に衣服の衣がきているのには理由があります。昔、薬草として使用した植物のエキスが繊維に良く染まることを発見し、その服をまとうことで病を癒していました。そのため薬の「服用」の語源もどうやらそこから始まったようです。そのくらい「衣」というのは重要なのですね。

ところが現代人は食べ物を口から入れる時は、やれ無農薬や添加物は悪いと騒ぎますが、衣に関してはどうでしょう。

経皮吸収といって、シャンプーにしても、歯磨きや化粧品にしても、衣服にしても皮膚や粘膜の毛穴から直接血液に薬剤が吸収されます。

だから石油製品などで大量生産された衣料は、からだやところにも影響があるのではないか。そうであれば、皮膚から吸収されても、赤ちゃんに着せても大丈夫なものを作りたい、肌が喜ぶ自然素材の衣服を創りたいと考えました。

そのため20年程前になります。私は世界中を巡り、タイで自然の素材とそして大切な人々にも出会えました。今ではたくさんの製品が日本に出荷され、その結果村の人々の生活は豊かになり、物を作る喜びを味わい、日本の人々には「からだが好き」自然エネルギーの塊の洋服を提供することができるようになりました」と。

現在、自力整体の予防医学指導士（ナビゲーター）の中で、うさとの服が気に入って、自宅や会場を借りて年に数回、展示会をしている人が7～8名います。

自力整体で気持ち良くなった肌に、うさとの自然素材の服が気持ち良いようです。皆さんも一度、よかったらうさとの服を試してみられたらどうでしょうか？

（一般のお店にはありません。本店は京都にあります。日本各地で展示会が催されています。ネットで「うさと」で検索してみてください）

矢上予防医学研究所の活動について

今回は矢上予防医学研究所の活動についてお話したいと思います。

研究所といっても、私が所長で妻が副所長で所員はいません。

有限会社としての研究所の設立は、2002年12月2日誕生です。

私は57歳ですが、20歳の大学生の時に、母親の闘病がきっかけで予防医学の重要性に目覚め、予防医学のメソッドを求めて、鍼灸、ヨガ、断食、整体を学び、そこから1990年に独自の自力整体法を考案し指導しています。

そして1995年より、この通信を通じて予防医学の情報を全国に発信し、17年目を迎えています。この通信が94冊目になります。

私は1973年より予防医学の研究を行っており、現在も研究中です。

今日本では75歳以上の方の29%が要介護老人です。でも残りの71%は自分の足でしっかり歩き、中には仕事を続けておられる方もいます。

あなたも、是非後者の71%に入りたいと思います。

現在の所、この方法を実践するなら介護生活になることなく、人生の最後まで自力で生きることができる という10のメソッドを開発しました。

それは、全て自力で行うことを前提に

- 1、 整体法・・・左右対称の歪みのない脱力した身体を作る。
- 2、 整食法・・・空腹労働&空腹睡眠により、老化を防ぎ、内臓を元気にする
食事法
- 3、 整心法・・・ストレスによるエネルギーの消耗を防ぐ方法。

- 4、 整気法・・・経絡の気を巡らし、生気を満たし、邪気を排除する方法
- 5、 整眼法・・・近視、乱視、老眼、白内障、飛蚊症の治し方 衰えない目の
使い方
- 6、 整腸法・・・胃と腸を整え、老廃物を排泄するデトックス法
- 7、 整経法・・・月経を整え、妊娠、安産、健康児出産、楽な更年期への導き
方
- 8、 整脳法・・・脳脊髄液を増やし老化しない脳、 目的を実現する脳の使い
方
- 9、 整水法・・・体内水分を保ち、若々しい皮膚や血管、骨を保つ老化防止法
- 10、 癌予防法・・・癌の予防 と 抗腫瘍免疫機能による癌細胞の自然治癒法

これらの予防医学メソッドを伝えていくのが矢上予防医学研究所の仕事です。
今年の西宮予防医学研修は下記の通りです。

2011年	1月	3月	5月	7月	9月	11月
土曜日	整気法	癌予防法	癌予防法	整眼法	整水法	整水法
日曜日	整眼法	整眼法	整眼法	整腸法	整腸法	整腸法

質疑応答

質問 「実は、子ども（6歳）が、足の甲がいたむということで、2・3日ほど足を引
きずって歩いていました。

先生と同じ、内臓の疲れが足首にでたのかと思ひあたりまして、なるべくおかゆにし
ました。ただ、痛みは右の足だけでした。

打ったりひねったりした覚えもなく、昼食後の突然の痛みでした。

その日の晩はほんのちょっとのおかゆでほぼ絶食しました。

子どもでも、経絡の痛みという可能性はあるのでしょうか。

2日後、周りから強く言われて、病院で診てもらいましたが、レントゲンも異常なし
でした。今は、ほぼ回復しています 」

矢上 「実は私も正月休み明けには右の足首が痛みました。同じですね。

そして1月の一般の予防医学研修を終えたら自然に治ってしまいました。

アメリカに行った時も、足首が痛んで仕事を休んだことを通信でも報告しています。
結論から言ってこの足首の痛みは、余剰エネルギーによる経絡痛です。

あなたの息子さんも この私も お正月で学校や仕事でエネルギーを発散できな
かった為に、余ったエネルギーが足首で痛みになったと思います。

エネルギーを発散するようになったら痛みが消えた。私も研修が始まりエネルギーを発揮した直後に痛みが消えた。同じです。

足首だけではありません。けがをしたわけでもないのに、突然膝が痛くなったり、肩こりとなったり、首が回らなくなったりすることもあります。

エネルギーを発散して昇華しないと、残ったエネルギーが動かす部分に溜り（邪気ともいいます）、それが痛みやコリとなるのです。

もちろんそれは病院に行っても原因が確定できません。

食べ過ぎや飲み過ぎてエネルギーを入れている割には、運動や活動で発散しないエネルギーが内攻（自己を攻める）して痛んでいるのです。

だから関節や脊椎の痛みは、余剰エネルギーのせいなので、大いに身体や脳を使ってエネルギーを外に発散しましょう。

同時に整食法をして食事のエネルギーを制限するのも有効です。

ちなみに私の娘の話ですが、下の娘はすごくエネルギーが多く、幼稚園の頃などは暗くなるまで外で遊びまわっていました。

たまに雨が降って外で遊べない時は、決まって風邪をひいて熱を出していました。

熱を出すことでエネルギーを昇華していたのです。

子供は大人と違ってエネルギータンクは満ち溢れていますから、親が上手にエネルギーを発散できる遊びや運動の機会を与えてあげてください」

質問 「今年は例年の10倍の花粉の量だそうです。対策を教えてください」

矢上 「まず、花粉症になる人は決まっています。体質が副交感神経型の人です。

副交感神経体質から交感神経体質になってしまうと、花粉症で悩むことはなくなるでしょう。どういうタイプが交感神経体質・副交感神経体質かを説明します。

交感神経型とは活動的で早寝早起き、高体温ですが、副交感神経型は休息好きで、夜更かし甘い物好き、低体温タイプです。

活動的で高体温の交感神経人は、体内に老廃水分が溜まりませんが、休み好きで低体温の副交感人だと老廃水分が溜まります。

花粉症とは体内の老廃水分が存在する人が、花粉の刺激を受けて排泄しようとしている姿であり、本当は鼻汁の排泄が済むと視力が良くなったり、体調が良くなるはずです。（病気と考えるべきではない）

要するに一番老廃水分が溜まる春に、老廃水分を身体が排泄しようとする自然のデトックス運動が花粉症というわけです。

老廃水分体質者が春に花粉症でデトックスしなかったら、慢性頭痛、膝の痛み、近視、下痢と便秘の繰り返し、扁桃腺が腫れる、喘息、むくみと冷え、蓄膿症、アトピーなどになっているはず。まことに花粉はありがたいのです。

では、どうやったら、交感神経体質に変えることができるかという話をしましょう。

皆さんは老人に花粉症がないのを知っていますか？

大体において老人になると人は交感神経が強くなり、血圧が上がったり、朝早くに目が覚めて眠れなかったり、トイレが近くなる。水分がなくなりしわが増えます。

老人に花粉症がないのは、交感神経の排泄作用の為に、老廃水分がないからなのです。老人になるのを待っていただけませんから、早く交感神経型になるには

- 1、 老人を見習って早寝早起きを励行する。
- 2、 体温が低い時間帯、朝10時までと夜の6時以降は食事をしない。
- 3、 深夜の甘いものは老廃水分に直行し、次の日の朝には鼻汁に変わるので入れない。
- 4、 朝起きてから寝るまで、休まず動き続ける。
- 5、 夏の暑い時でもクーラーを使用せず、老廃水分を汗から出し切るようにする。
- 6、 シャンプーや石鹸を使わず、皮膚や頭皮の常在菌を強くする。
- 7、 自力整体で気の巡りを常に良くしておき、鼻から出る老廃水分を便として排泄すれば、花粉症はなくなる。
- 8、 花粉症のきつい時は3日位の断食をする。
- 9、 どんなにつらくても薬に手を出さない。薬のリバウンドで慢性化するから。

以上やってみてください。でも本当は春になってからでは遅い。

一年がかりで老廃水分排泄を心がけ、来年の春には完全な交感神経体質をめざしましょう。

質問 「昨年予防医学指導士を卒業した〇〇です。

実は、私ごとですが妊娠がわかりました。しかも気づいた時には既に6か月でした。自力整体のおかげか、ツワリらしいものが全くなく、私は自分が太ったのだと勘違いしていて、判明が遅くなったのです。

計算してみると、去年の研修の9月、11月も既にお腹にいたことになります。

そして、気づかぬまま、12月から新しい教室を開講。私の妊娠がわかった以上、2月3月は「妊婦さんも大歓迎！」ということで教室を開催しようと思うのですが、実技の中で、「この動きは特に妊婦さんにオススメ」というものはありますか？

やってはいけない動きというのは特にはないはずでしたが、是非これをやると良い！というような動きがあれば知りたいのです。

もちろん自力整体は身体全体を調整していくもので、妊婦用自力整体などはないとわかっているつもりですが。アドバイスいただけたら嬉しいです」

矢上 「妊婦に良いことを列記します。

- 1、腕の経絡をほぐすと母乳が良く出る。
- 2、自力整体の手首、足首を柔らかくする一連は、仙腸関節の開閉をスムーズにして分娩の時に開きやすくなり、陣痛が楽で、産後も骨盤が締まる。

- 3、現在のカリキュラムの仰向けでの一連の股関節、仙腸関節ほぐしをやると、お産の後の骨盤の締まりが良く、出産後太ることがない。
- 4、赤ちゃんが乳首を吸うことで骨盤が締まるので、母乳で育てると肥満予防。
- 5、食事は整食法で良いが、身体が欲しがるものを食べて良い。
- 6、胎児に必要な一番の栄養は、家族の祝福である。必ず対話すること。
- 7、妊娠中は醜いもの、汚い言葉、嫌な人に会ってはいけない。美しいものに触れると、生まれてくる子は美しくなる。
- 8、立って四股を踏む動作は、出産にも良い。
- 9、めがねやコンタクトの使用や、目の過労は仙腸関節を開きにくくし、月経や出産を困難にする。夜は暗がりです。
- 10、自分が生むという意識より、子供が勝手に宿り私は住処を提供している。どうぞご自由にお使いください。位のリラックスした気持ちでいること。
- 11、妊娠しても、過保護にせず普段通りやること。階段の上りは出来るだけ歩き、下りはエスカレーターが良い。ねんざすると流産しやすいので気をつける。
- 12、自力整体は分娩台に上がるまでやっても良い。
- 13、分娩台は明る過ぎると赤ちゃんが出にくいので、可能ならば暗くすること。
- 14、分娩後すぐに歩くと骨盤がずれることがある。ご主人にお姫様だっこして分娩台からベッドまで運んでもらうこと。

質問 「 昨年春より通信会員になりました、40代の男性です。

子供の頃から母親に朝から沢山食べなさいと言われ、毎日のようにお腹を壊していました。(姿勢も悪いとよく注意されていました。)

若い頃より、夜や、真夜中によく食事をしていました。

どうしても太れず、自分なりに研究して10代、20代と断食にもチャレンジしたことがあります。今ではどうにか一日一食には慣れて一歩前に進めたのですが、便秘に悩まされています。

1週間近く便意が無い日が続き、ある日の夕食後に思いっきり下痢を繰り返すという状態です。

生活スタイルは 朝から昼過ぎまで仕事(PC作業も多い)、一日おきに空腹でウォーキング 1日おきに就寝前に自力整体、食事は夕方3時頃に一食のみ 運動は得意なほうです。やる気はあるのですが、どうも空回りしているようです。

お腹を壊さない、もっと上手な食べ方が知りたいです。

どうか、矢上先生のアドバイスをお願い致します」

矢上 「 現在（2011年1月28日）岡山のホテルで予防医学指導士18名と共に断食合宿をしています。他のお客さんが食べている同じ空間で、水だけの完全断食を4泊5日続け、今あなたのメールを自分の部屋で見て、返信しています。

あなたの食生活は禁欲的過ぎます。もう少しはめを外してください。

それと、自力整体を二日に一度くらいの頻度ではなく、筋肉が凝って気の流れが滞っているなど感じた時に自力整体をやってください。

整食法は本来 食べ過ぎて病んでしまった人を治すために作られました。

要するに、胃腸の過労を取り去る、断食に近い食べ方を紹介したものです。

しかし、効果もある半面、今度は胃腸を甘やかすすぎて弱くしてしまうという弊害もあるようです。整食法は不摂生者たちへのショック療法ですから、整食法で体調が戻れば、普通の食事に戻しても構いません。

基本的に空腹睡眠さえ守れば、何を食べても構いません。時々、焼き肉でもケーキでも、たまには身体に悪そうな、胃腸に負担をかけるようなものも食べてやらないと、胃腸はさぼってばかりで強化できませんよ。

制限をかけずに好きな物を好きなだけ食べましょう。

回転寿司で20皿に挑戦してもいいし、吉野家でも、激辛カレーでも、胃腸へ特訓を開始しましょう。がつがつと腹12分目食べて、大いに下痢しましょう。

過保護で居眠りをしていた胃腸も目を覚まし、吸収力が高まり、見事な体格になるように働くことでしょう。

では、あなたの痩せ体質と便秘に関して述べましょう。

人間の気は、管の中を流れる営気（えいき）と皮膚や皮膚の外側を守っている衛気（えき）の二つがありますが、結論から言ってあなたには気の量が少ない。

特に営気といって、血管、腸管、ホルモン管、リンパ管の流れを生みだすエネルギーが少ない。

だから腸管の流れが悪くなり便秘になっているのです。

そしてエネルギーが満ちてきたら、下痢と言う形で今までのつけを支払っています。

営気不足で血管の流れが悪いと低体温になるし、ホルモンの流れが悪いと、男性は筋肉が痩せて、女性は生理がなくなります。リンパの流れが悪いと老廃物が溜る、すべて営気不足です。

血液も心臓の拍動だけで流れているのではなく、血液中にある営気のおかげでこそ流れ、腸内の排泄物も腸の蠕動運動だけで動くのではなく、腸管の水分に存在する営気のおかげで排泄が起こるのです。

営気は出し切らないと入ってきません。

日中クタクタになるまで心身を一心不乱に使い果たし、夕食が終わったら眠くて起きていられない位の生活リズムになると、どんどん睡眠中に営気が入ってきて朝になると一回りエネルギーになって起きて来ます。

蓄えた営気が腸の中の老廃物を排泄し、体温も上げるのです。

次に、痩せ体質ですが、男性ホルモン不足です。

よくスポーツ選手がドーピングで摘発されていますね。

あれは筋力増強剤という男性ホルモン・テストステロンです。

原始の狩猟生活時代、男の仕事は獲物をゲットすることでした。

つまり目標達成が男の本能であり、男性ホルモンは目標達成ホルモンなのです。

この男性ホルモンが分泌される時は恋愛中です。

しかし恋愛だけではありません。 目標を持つことです。

目標を達成しようと、それに一途になる時に男性ホルモンが出て筋肉は付きます。

仕事に集中している男に女性が惚れるのは、男性ホルモンのせいでしょう。

英雄色を好むというのは、仕事ができる目標達成能力の高さと性欲は一致するという意味で、男の仕事力は男性ホルモン力＝筋肉がっしり体型なのです。

まとめると、あなたがナイスボディになるためには、日中目標に向かって一心不乱にエネルギーを使いきることを 22時～深夜3時の熟睡です。

栄養が筋肉や骨に定着するつまり筋肉や骨が育つ時間帯が22時～深夜3時なのです。 この時間こそ成長ホルモンが出るからです。

さあ、今夜は焼き肉でも食べて営気を養いましょう。

質問 「高校生の娘のことで相談です。 娘は新体操の部活をしているのですが、いくら食事に注意しても肥えてしまうのです。

担当の部長から痩せないと言われ、試合に出さないとわれ、最近食べた物を吐き出しているようです 」

矢上 「 残念ですが、高校時代から23歳までは女性ホルモンのエストロゲンが子宮や卵巣を作り上げるために分泌されるので、痩せることはまずありません。

実は私の姪もバレエを習っていたのですが、思春期になって太り始めて悩んでいました。それでも23歳になると自然に痩せています。

残念なのは思春期の女性のメカニズムに対して無知な先生がいることです。

もしこの時期にダイエットをやると、子宮卵巣が未発育になります。

生理痛やPMS（生理前に精神的、肉体的に落ち込んで不安定になること）がひどくなり、これが更年期まで続きます。そんな状態ですから当然不妊症になる。

エストロゲンは体脂肪から作られるし、またエストロゲンが体脂肪を作ります。

私の下の娘は現在23歳です。思春期から肥え始め、何度も痩せたいと相談にきましたが、私は23歳になると自然に痩せてくるから、大丈夫とアドバイスし、一切のダイエットをさせませんでした。

娘は自力整体の先生なのに、ダイエットの相談にもものってくれないと怒っていましたが、昨年あたりから痩せ始め何もしないで20キロ近く痩せました。

そしてお父さんの予言は当たったと喜んでいます。

もちろん彼女なりの工夫があったことは事実ですが・・・。

時期が来ると自然に痩せるから、ダイエットしないようにと説得してください。

私は生理がない人や不妊、子宮筋腫の人の相談を受ける時に、必ず思春期にダイエットをしていなかったかを聞きます。

100%に近い確率で無理なダイエットをしていました。無理なダイエットでなくても、心に大きな傷を受けるような事件があると同じようにエストロゲンがストップしてしまうので、何か対人関係のトラウマはないか聞きます。

それとこの寒い中、よく高校生がミニスカートでストッキングもはかないで歩いています。それも太ももの体熱を守るうぶ毛をみな剃ってしまっていますね。

あれも子宮卵巣を冷やします。またお尻や太ももはその冷えに対抗しようとしてより皮下脂肪を溜めこむので、そんなかっこうをするほど太ももは太くなるのです。

そしてもう一つ、思春期の女性は身体が膨らんでくると同時に、眼球も膨らみ近視になります。その時にめがねやコンタクトをすると近視は定着しますので、例えば見えなくても裸眼で過ごしてください。すると23歳頃になると自然に近視は治ります」

質問「 教室でも「一生懸命に自力整体をしているのに、中々症状が良くなりません」という生徒さんがいます。 私の指導方法が間違っているのでしょうか? 」

矢上 「 あなたの指導風景を見ていないし、症状が良ならない人がどんな人かもわからないので、何とも言えませんが、真の治癒について述べてみます。

真の治癒とは病人が病人でなくなることであって、症状がなくなることはありません。つまり病気だった頃の人と、治ってから後の人が別人になったなら完全な治癒と言えます。別人になっていなければ例えば症状が何らかの治療で消えたとしても、同じ人間ですから、また同じ過ちを繰り返して再発します。

完全な治癒に至るまではある順番を通ります。それは以下のような順番です。

- 1、 病に対しての考え方が変わる。 他力依存思考が自力思考に変わる。
- 2、 身体に対しての態度が変わる。 身体への怒りやいらだちが、感謝に変わる。
- 3、 日常の行動が変わる。 甘いものをやめたり、活動的に良く動くようになる。

- 4、 習慣が変わる。 健康習慣になり、前の習慣に戻すとつらくなり、戻れない。
- 5、 知らない内に 姿勢、体型、体重、柔軟性が変化し、人に指摘される。
- 6、 人柄が変わる。 周りに影響され流されていた人が、自分の生き方を確立する。
- 7、 人生が変わる。 病んでいた時の人生とは、異なる人生を歩くようになる。

良くなると質問して来た人は、このルートを通っていますか？

第一関門の、考え方が変わるという門の前でウロウロしていませんか？

考え方を变えるのではなく、病人のままの考え方で自力整体で治してほしがっているのではありませんか？

病気を作るのも自分、治すのも自分、ですから、自分が変わるしかないのです。

末期癌を自然治癒させた方々の統計があります。

それは以下の条件下で起こりました。

- 1、 癌と戦うのをやめて、治りたい、すがりたいという心を手放した人
- 2、 自分の事より、他人の幸せを願って一生懸命尽くしている内に癌が消えた。
- 3、 仕事が楽しく面白く、忙しくしているうちに自分が癌であることを忘れた人
- 4、 自分の生き方の間違いが癌となって表れたと癌に感謝し、生き方を变えた人
- 5、 阪神大震災で家が全壊し、家族を養うために奔走しているうちに癌を忘れた人
- 6、 余命を本当に自分のしたかった事（旅行など）をしているうちに自然治癒した人
- 7、 断絶していた家族や友人に別れを告げ、感謝の言葉を出しているうちに治癒した。

心が変わる、考え方が変わると、すごいことが起こるのです。

質疑応答

質問 「 今回東北大震災で、福島原子力発電所からの放射能汚染に対する報道があります。 不安になっている関東方面へのアドバイスはないでしょうか？」

矢上 「 放射能は体内で、細胞が水膨れになり、膨張させて破裂させることで、色々な場所がただれるようになって人体に害をなします。 東洋医学では細胞を陰性化すると表現します。 例えばお砂糖を食べると細胞は陰性化して膨張し、粘膜がただれるようになったり、皮膚病になりますが、放射能は同じようになるのです。

逆に梅干しや塩を食べると細胞から水が抜けていき、細胞が収縮しますが、これを陽性化といいます。

要するに、陰性化というのは細胞の水膨れ、陽性は細胞の収縮と考えてください。ということは放射能に被ばくする人は、体内水分量の多い赤ちゃんや幼児で、70歳過ぎて体内水分が枯れて来ている人は被爆しないということがいえます。

さらに甘いもの好きでむくみがちの人は被爆しやすく、辛いものを普段からとって甘いものを摂らない人は被爆しないということがいえます。

この事を証明した医師がいます。

それは秋月辰一郎医師で、長崎原爆記という本に書かれてありますが、彼は長崎に原爆が落とされた時に爆心地の1, 5キロの場所で診療中でした。彼は元々食養生で梅干しやみそ汁など塩けの物を取り、甘いものを摂らないという信念を持っており、病院の職員や、その病院で手当てを受けていた患者さんに、甘いものを禁止し、塩けを取ることで被爆しなくて済むようにした医師です。

彼は食べることで徹底して細胞を陽性化し、放射能が細胞を膨張させようとするのを防いだのですが、それ以外にも細胞を陽性化し被爆に耐える方法があるので、紹介しましょう。

- 1、まずは情報を遮断し、情報を信じないこと。自分の治癒力のみを信じ、被爆する自分ではないことをイメージする。情報で不安になるほど陰性化し被爆します。
- 2、交感神経を強くすることが細胞の陽性化につながるなので、早く寝て早く起き、昼は太陽に当たり太陽を3分間凝視すること。
- 3、可能な人は月に一度、金曜の昼から日曜の昼までの48時間断食を時々行う。食を断つ時に細胞は強く陽性化し、断食中はどんな被爆にも耐えうる細胞になる。
- 4、朝から食べずに身体を動かし、昼は腹八分で動き、夜は空腹で眠る。
- 5、甘いものを食べずに、味噌汁、梅干しを常食する。
- 6、自分は被爆しないというイメージを持ち、完全に身体を信じて任せる。
- 7、体温を常に36℃以上をキープし、高体温にしておく。

質問「私は現在30代です。19歳のときストレスや体重減少によりホルモンバランスを崩して生理が止まってしまいました。

それ以降、一年近く放置してしまい子宮が萎縮して機能を忘れてしまっているとゆわれました。それからは自力で生理がこず、ずっと薬の力で起こしています。

できるなら薬に頼りたくないのですが、病院では『3ヶ月以上生理起こさないとまた子宮が働きを忘れて萎縮していくから、毎日飲むのがいやなら、最低でも、3ヶ月に一回は生理を起こすために薬を飲みなさい。』とされています。

特に生活に支障が出るような病気でもないのに薬自体を飲みたくないのですが、こんな場合は飲んだほうがいいのでしょうか？

薬をやめて、しばらく生理を起こさなくても、自力整体や整食法を続けてたら子宮は働くようになるのでしょうか？

妊娠を望みますが、もちろん今の状態では妊娠も難しいです。
先生ならどんな方法を考えられますか。 」

矢上 「 薬物を使わなくても生理は可能です。

起きてすぐ左右の脇で、体温を測ってください。36, 5度が平均かしてきたら自然な生理があります。

自力整体をして、目を休めて、熟睡して、排泄が良くなれば体温があがります。

血流が増大し体温が上がリ、筋肉は柔らかく強くなり、熟睡と排泄によって癒しが起こるはずです。

やってみてください。そして経過を報告してください。

そして旦那様とのパートナーシップがうまくいくことも体温が上がる条件です。

質問者からの返答 「先生、奇跡が起こりました！！！」

実は、今朝に自力の生理がきたんです！！！」

毎日体温をつけたり身体をととても観察していたので、何となく生理が来そうな予感はしていたんですが、でも、まさか、薬も一切やめて自力整体・整食法を続けていたら先生のおっしゃる通り自力で生理が起こったんでびっくりしました。

思い切って、夜遅い仕事を一切辞めて仕事内容も変えて生活リズムを変えたのも良かったです。

今まで10年近く悩んで、ありとあらゆるものを片っ端から試しては効果がなく、の繰り返しだったんです。そんな私でもまだ力があったんだと思うと感激です！

本当に先生のおかげです。感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございます。

これからも自力整体、整食法を続けてもっと健康な身体を手にいれます。

次はきちんと毎月排卵もあって妊娠ができるような身体を目指して頑張ります！

本当にありがとうございます。 2011年2月17日」

質問 「 抗がん剤について質問します。

アメリカでも癌による死亡が多く、その原因が抗がん剤や不要な手術にあると判断した政府は癌に対する手術や抗がん剤治療を禁じ、それ以外の代替療法（東洋医学やホメオパシーなどの西洋医学以外の治療法）を勧めるようになり、禁止された1993年を境に癌死が急激に減少したという報告があります。

ところがこの抗がん剤の製造メーカーは、自国で抗がん剤が使用されなくなったことで経営危機になり、禁止された抗がん剤を日本で売ることにしたそうです。

日本の厚生省はアメリカで抗がん剤による衰弱死を出しているこの薬を認可したのです。

恐ろしいことにアメリカで禁止された抗がん剤が横流しされて使われているのです。日本人の癌死者の80%がこの横流しの抗がん剤使用による、薬物副作用によ

るという事実は本当でしょうか？」

矢上 「私の知っている限りでは、あなたの情報は真実です。

今から19年前、私の父は抗がん剤による衰弱死で、70歳でこの世を去りました。

現在になってようやくマスコミも、抗がん剤による衰弱死を報道するようになり、癌と言う病気で亡くなっている年間33万人の約8割の25万人は、癌による死ではなく、癌の治療法である抗がん剤による衰弱死であることを報告しています。

父がなくなった当時、抗がん剤による衰弱死とは誰も思っていませんでした。

死亡診断書を書いてくれた医師が、盛んに首をひねり、死因を書く欄に、何の病気で死亡したのかわからないので、困っていたのです。

父の闘病から死までの経過はこうです。

父は70歳になっても自分で車を運転して、六甲山の仕事先へ通い、足腰も丈夫で山登りをしていたくらいの元気でした。その父がある日胃に違和感を覚え、健康診断のつもりで、車を運転して病院へ診察に行きました。

その病院で検査の段階で肝臓に小さな腫瘍ができているのを発見され、私達家族に告知されました。普通70にもなれば 検査をすればどこかに癌が見つかるのは不思議ではありません。

腫瘍を見つけた病院はその日から入院させ、抗がん剤の点滴が始まりました。

私は、1か月後、父を訪ねましたが、あれほど元気で山を駆け回っていた父が、すでに歩行困難になっており、明らかに廃人のようになっているではありませんか？

私はこの時に、直感で抗がん剤による衰弱だと悟りました。

このままいくと死ぬと判断し、強制退院させ自宅で看護しました。

しかし、すでに遅く父の意識はもうろうとし、ほとんどの時間眠っていました。

このままでは死を待つばかりと判断し、別の病院に転院し、しばらくしてその病院で息を引き取ったのです。

あの元気だった父が、2か月の間に廃人のようになり、衰弱死を迎えたのです。

死亡診断書を書いてくれた医師が、死因が特定できずに困ったのは、病気による死亡ではなかったからなのです。

その後、私は独自に抗がん剤の調査と研究の結果このようなことがわかりました。抗がん剤の成分は元々戦争で人を殺すために使う毒ガスのイベリットガスから作られたもので、殺細胞剤ということがわかりました。

細胞を田んぼに置き換えて説明すると分かりやすいと思います。

田んぼにイネが育っています。当然同時に雑草も生えて来ます。イネが正常細胞だと仮定すると、雑草が癌細胞になります。雑草をほっておくと田んぼの栄養分を雑草が取ってしまい、イネは生育しなくなります。

だから雑草を殺すために作られた農薬が抗がん剤なのです。

田んぼの水の中に、除草剤を入れる治療が抗がん剤治療なのです。

そうするとどうなりますか？

当然正常なイネも雑草ももろともに、枯れてしまいます。これが実際行われている抗がん剤治療です。だから癌細胞より正常細胞が死んで衰弱死をするのです。

治療とは言えませんね。抗がん剤によつ殺人です。

癌で死ぬのではなく、抗がん剤による衰弱死をしている25万の人たち。

何とも哀れではありませんか？

薬や医療に対して日本人はあまりに、無知であり従順ではないかと思うのです。

私の父も自分の身体がだんだんおかしくなっているのに、医師を信じて文句も言わなかった。これほど無知ということは恐ろしいことです。

私はこの通信を書き続けているのは、自分の身体や薬に対する無知な人を1人でも減らしたいと思い書き続けています。

さて、癌が見つかって、生活習慣を変えるだけで、医療にかからなくても自然に治るように出来ています。癌即死と思っているからあわてるのです。

癌即死ではなく、抗がん剤即死とってください。

70を過ぎて癌が見つかって、それは病気ではなく老化であり、処置する必要はありません。癌と共に生きていけばいいのです。

食べ物を減らし、ストレスを減らし、十分な睡眠と休息と心の安定、安心を得れば、正常な細胞が癌細胞を取り囲んで、癌細胞を死滅させるシステムが出来ています。

現在の所、西洋医学に癌を治療する手段や技術は存在しません。

手術をしても手術をした後で体力の低下、免疫力の低下でなくなってしまっても元も子もないではありませんか？

癌は自力整体生活で自然治癒することを信じてください」

質問 「日本人の男性の二人に一人、女性の三人に一人が癌死と言われます。

世界中でも癌死者の多さは群を抜いています。その原因については、先ほどの抗がん剤使用以外にも、別の原因があると思います。いかがでしょうか？」

矢上 「日本人の薬好き、特に抗生物質と癌の発生には深い関係があります。

抗生物質の使用頻度のグラフと、癌患者の増加のグラフの比較を見たことがありますが、見事に同じ右上がりのグラフでした。

これは明らかに抗生物質が癌患者を作り出しているのです。

とにかく今の時代、安易に抗生物質を使い過ぎるのが原因です。

理由を説明しましょう。

人体内では毎日何億と言う細胞が分裂し、新しい細胞に生まれ変わっています。しかし、その中には たまにできそこないの細胞に分裂することがあります。要するに奇形が生まれることがあります。いわゆるコピーミスです。

その奇形細胞がまた分裂して、また奇形細胞を生んでいるうちに、最終的に癌細胞になっていくというのが、癌が身体にできるメカニズムです。

毎日人体内では、何億分の5千個の細胞が奇形になっています。

この奇形が分裂を続けると癌細胞になってしまいますので、人体内では血液中の白血球のリンパ球が、細胞全体をパトロールして奇形を見つけ出し、次の分裂を防ぐために殺していくのです。

そうやって正常細胞だけが存在するようになっているのです。

その白血球を生産する場所、また生産してくれるのが、腸であり腸内細菌です。そして抗生物質は元々結核菌や炎症を起こすバイ菌を殺す薬品ですから、当然免疫機能の白血球を作る腸内細菌までも殺してしまうのです。

すると、毎日5千個生まれる癌細胞になる前の奇形細胞は、殺されずに野放しでどんどん 分裂して癌細胞化しているのです。

これで抗生物質の使用量の増加と癌患者の増加が同じグラフの上昇比率になっているのが理解できたかと思います。

それだけではありません。どんな薬物も私達の免疫機能を低下させます。

薬物を入れてしまうということは、薬物の解毒の為に肝臓が疲労します。

肝臓も腸と同じように、免疫工場ですから、肝臓がエネルギー不足になると免疫機能が働かないのです。

薬好きの人は免疫機能を破壊して、自ら癌細胞を作っているのです。

世界から見ると、欧米人などは薬に対して知識がありますので、命にかかわる事態でない限り、薬はできるだけ飲まないようにするのが常識になっています。

質問「 先生は癌検診を受けたことがありますか？ もし癌になったらどうされますか？ 現在行われている子宮頸癌のワクチンについての考えも教えてください 」

矢上 「 受けたことはありません。 その他の検診も予防接種も受けたことはないし、これからも受けません。

癌検査そのものが癌を作るという報告が、癌の権威である近藤誠医師から報告されています。 何故検診が癌を作るのかを説明します。

最近はこの病院も異常部位を発見するために、すぐにCT撮影を行います。

このCTは放射線を当てて撮影するのですが、この放射線の量がすごいのです。

白血病や癌の原因になる放射線の限界量は、0, 1ミリシーベルトといわれます。

現在福島原発の処理に当たっているレスキュー隊が浴びている放射エネルギーは28ミリで、CTから浴びる放射能は30ミリという量だそうです。

要するに一回のCT検査で原発事故の放射能よりも多量の放射能を浴びている。癌を作っている検診なんて、私は絶対に受けません。知らぬが仏です。

私が癌になった場合ですが、一切の治療は受けません。

癌と共生します。何とか寿命まで癌を持たせて生きていきます。

もし癌が痛かったらモルヒネなどの薬で痛みは取り去りますが、癌を取り去ったり、攻撃したりするような医療は受けません。

次の質問ですが、

子宮頸癌のワクチンを10歳から15歳までの少女全員に予防接種しようという国の政策に関して疑問があります。一本5万円もする高額なワクチンと聞いています。

子宮頸癌について説明が要りますね。この癌はウイルスの感染によって引き起こされる癌で毎年3000人以上が亡くなっています。

このウイルスは性交によって感染しますので、まだ性交体験がない10歳から15歳までの少女に予防接種をしましょうというものです。

ところが、子宮頸癌ウイルスは色々な種類がありますが、ワクチンは一部のウイルスにしか効きませんし、他の種類のウイルスを男性が持っていたら予防接種は無意味です。

またこの予防接種は将来不妊症になるという副作用がある危険性もあると言われます。一本5万円も払って、不妊の可能性があり、効くか効かないか分からないワクチンをも買う政府の気が理解できません。

そして全ての予防接種に言えることですが、予防接種は劇薬に属します。

というのは、薬品には培養したウイルスを入れるからです。そのウイルスが身体に入ることにより、身体の免疫機能が抗体を作るから、予防接種なのですが、

もし、体力が低下して免疫機能が抗体を作れない人がいたら、逆に予防接種そのものでウイルスに感染して死亡するのです。

感染してからでも治療の方法はあるのですから、心配しないでください」

質問「では具体的な癌予防法を教えてください」

矢上 「癌には3つの種類があります。

一つがウイルス性の癌、先ほどの子宮頸癌やピロリ菌による胃がんですが、これは菌の駆除により治りますので、問題はありません。

二つ目が交感神経が緊張し過ぎて、白血球の顆粒球が増え過ぎ、顆粒球が活性酸素を発生することで、細胞の遺伝子が傷つき癌になるケース。

交感神経が緊張するのは、ストレスなので、ストレス性癌と言えるでしょう。

最後が、老人性癌です。これは70歳を過ぎると長年の細胞分裂の結果、正常細胞が癌細胞に変化するというものです。これは私達の宿命のようなもので、人は誰でも癌で死んで、次の世代にバトンタッチするようになっています。

これも問題はありません。70 過ぎに癌が見つかって手術する人がいますが、逆に命を縮めるだけで、命取りになる癌ではないので、放置した方が良いと思います。

問題はストレスによる交感神経緊張型の癌で、これは予防できますし、癌になっても生活習慣を改めることで、自然治癒することができますので、この交感神経型の癌の予防について述べます。以下の3つを気をつけてください。

1、 残業（夜間の仕事）⇒過労死による癌の発生

人体は22時～深夜3時の熟睡中で、白血球のリンパ球が日々発生する癌細胞の前段階の奇形細胞を駆除します。この時間に起きて仕事をすると癌の免疫機能が仕事できません。したがって夜間労働は命を削るようなものです。

2、 薬物の摂取

癌患者の特徴は、市販のドリンク剤や栄養剤も含めて大量の薬物を摂取しているという報告があります。肝臓が疲弊し、免疫機能が働かなくなります。

3、 電磁波の影響

高圧線の近くの住民に白血病やその他の癌の発生の多さが指摘されていますが、それは電磁波により正常細胞が分裂する際に、遺伝子が上手くコピーされず、奇形が生まれ、その奇形が長年かけて癌細胞になっていきます。

電子レンジの使用禁止、携帯電話の携帯禁止、夜のパソコン禁止、電気毛布、電気カーペットの禁止、寝る前にはコンセントを抜くなどの措置をしてください。

4、 夜間のめがねやコンタクトの禁止

夜に人工的な装具を使って眼を使うと交感神経が緊張します。夜の眼はとにかく休ませること。外して生活しているうちに見えなくても生活に不自由はしなくなり、視力も回復するはずです。

質問「癌の話とはズレルのですが、最近の健康保険証や車の免許証をみて、驚いたのですが、カードの裏が、臓器移植のドナーカードになっているのです。脳死で臓器提供しますか？ 心臓が停止してから提供しますか？ 提供しません のどれかに○をつけておくようになっているのです。恐ろしくなりました。

知らないうちに国民がドナーにされてしまうなんて・・・

臓器移植の是非について、先生の見解を聞かせてください」

矢上 「私も人から聞くまでは保険証や免許証の裏がドナーカードになっていることは知りませんでした。あなたと同じようにぞっとして、あわてて移植しません。の所に○をしておきました。もし国民が気が付かず、どこにも○をしていなかった

としたら、事故で病院に運ばれて意識がないあなたの保険証を誰かが、移植しますの所に○をしたら、勝手にドナーにされてしまいます。

私は臓器移植に大反対です。人の臓器をもらってまで生きたくはないし、そもそも自分が生きるために人の死を待つという社会なんて、恐ろしいではないですか。

今や臓器移植は巨大ビジネスになっています。お金持ちが不摂生で壊した腎臓などの為に、多額のお金を払って臓器を買っているのです。

その為に、中国などでは死刑囚の臓器が使われるので、小さな罪でもすぐに死刑になる。またタイなどで親から捨てられた孤児を買い取り、その孤児の臓器を売買するという映画もありました。生きたまま麻酔をかけられて臓器を取り出される子供たちの姿に、人間はここまで墮落するものかと私は怒りを覚えました。

脳死というのは脳が自分の意志を表現できないだけで、心は生きています。その証拠に脳死状態の人の手を握ると握り返すし、言葉をかけると涙を流す。

脳死を人の死と断定して、生きている感情もある人から臓器を取り出すなんて、はっきり言ってこれは殺人です。

意識があるのに切られる本人になってみてください。怖いし、痛いはずですよ。

さて、人は善意でドナーカードに移植の所へ○をするかも知れません。

では、もしドナー登録したあなたが、交通事故で意識不明で病院へ搬送されたとします。その病院はあなたを救おうとすると思いますか？ あなたの保険証に移植に○をしていたとします。すると病院側は、あなたを生かそうとするよりも、多くの臓器を待っている人々の為に、あなたの脳死を待つのではないのでしょうか？

そして、あなたの脳波が回復して生きることがわかったなら、臓器を待っている人たちは一斉に落胆するでしょう。病院側もせっかく移植の体制を取りながら待っていたのに、あなたの生還でがっかりするでしょう。こんな風景は美談ですか？

病気は自業自得であり、自分の罪です。自分の罪は自分で償うべきです。

これが自力の世界の常識であり、人の命を犠牲にして自分が生き延びるという考えはありません。

私の見解として 臓器移植は世界中で禁止すべきと思います 」

質問 「 中学の娘の喘息がひどく、薬や吸入をしても治りません。何か良い方法はないのでしょうか？ 」

矢上 「 まず、喘息は肺や気管支の病気ではないということを知るべきです。喘息は自律神経の副交感神経が強すぎて、気管支の平滑筋を緊張させることで、気道が狭くなって起きる自律神経失調症ということを知ってください。

小児に喘息が多いのは、人間は23歳頃から交感神経が完成しますが、それまでは副交感神経主導で生きているから、どうしても副交感神経が交感神経を抑えてしまうのです。大人になるに従って喘息が自然治癒するのはそのためです。

戦後すぐにはぜんそく患者はあまりいませんでした。ところが喘息を抑える薬、いわゆる副交感神経を抑圧する薬や、交感神経を興奮させる薬を処方するようになってから、急激にぜんそく患者、それも慢性化して治らない患者が増えました。

さらに、喘息の治療に吸入器や、酸素ポンプを使用してから、いよいよ喘息が治らず、喘息によって命を落とす人が増えだしたのです。

これは喘息は薬を使用してはならないという啓示です

何故薬がぜんそく患者の死を増やしているかを説明しましょう。

振り子をご存知でしょうか？ 左に振れると、右にも同じように触れますよね。

これは自律神経にも同じように言えます。交感神経が強くなると、そのバランスを取るために、今度は副交感神経が強くなる。振り子現象と呼ぶことにします。

さて、喘息に戻しますが、副交感神経が強く気管支を狭くするため、薬や酸素吸入によって、交感神経を目覚めさせ、高ぶった副交感神経を抑えますので、発作は楽になります。楽になるのでぜんそく患者はこぞって吸入をします。

問題はそこにあります。先ほどの振り子作用によって、薬や吸入によって抑えつけられた副交感神経が、このまま押さえつけられっぱなしということはありません。

機会をみて、更に大きく振り子現象で爆発するように高ぶるのです。

今度の高ぶりは、今までの発作どころではありません。押さえつけられた分だけ大きく振れます。その為に今まで苦しいだけで、発作が過ぎれば治っていた喘息が、直接死につながるようになってきたのです。

発作を抑えればよいという安易な自律神経操作が、ぜんそく患者を増やし、今までに考えられなかった喘息による死者を生みだしたのです。

だから喘息の薬や吸入などは一切やめることです。そして薬に頼らないで交感神経を強くして副交感神経の暴発を抑えるのです。方法として

- 1、 太陽光線を浴び、肉体労働をする、また太陽を3分間凝視する。
- 2、 早寝早起きを習慣化する。
- 3、 少食多動を習慣化する。つまり朝食抜きにし、身体をこまめに動かす。
- 4、 夜の甘いものを禁止し、寝る前は空腹にする。
- 5、 スポーツに集中する。何かに熱中すると交感神経が強くなり発作はでない。

質問 「 うつ病に関しての先生の見解を聞かせてください 」

矢上 「 うつ病は男女とも性ホルモンがなくなる更年期に多くなりますが、この時期が過ぎると、自然に治りますから心配要りません。

また、自分のやりたいことを、自分のやりたいように、やっている人にうつ病はいませんね。 やりたくないことを、人から指示されて、自分を殺して生きていると正常な人でもうつ病になります。自分がわからなくなるからです。

うつ病を、現代医学では抗うつ剤を処方しますが、これには私は反対の立場でいます。 うつは誰でも自分のやりたいことをやりたいようにやらせると治るのです。

うつになった原因をそのままにして、薬を使うことはおかしいのです。

日本では年間3万人以上が自殺しています。その大部分がうつ病患者でそれも抗うつ剤を使用している人だと言います。

代表的な抗うつ剤にパキシルという薬がありますが、その副作用として、自殺衝動が起きるといえることが、薬の使用上の注意として書いてあります。

うつ病では自殺までには至りませんが、抗うつ剤を飲みだすと自殺衝動が出て来て、それで多くの自殺が抗うつ剤によって引き起こされているのです。

何という悲惨なことでしょう。うつ病を治しに病院に行って、抗うつ剤を処方されて、その副作用が自殺だなんて。

確かに抗うつ剤を使用している人に聞くと、薬を飲むとやる気や感情がなくなり、自分は生きる価値がないと思うようになるといいます。薬に頼ることはやめた方がよいと思います。

質問 「口内炎が中々治りません。何が原因でしょうか？」

矢上 「市販の練り歯磨きを使っているのではないのでしょうか？ 私自身も口内炎の時、市販の練り歯磨きを使っていた時は中々傷は治りませんでした。

それで今度は練り歯磨きを使わずに、塩だけで磨くようにすると3日間で傷がふさがりました。この傷をふさいでくれるのが口腔常在菌といって、元々私達の口腔内の衛生と虫歯菌や歯周病菌から歯を守ってくれている兵隊です。

あなたも一回やってみてください。

私は現在は、「とれるN01」という台所で食器を洗う洗剤で、時々髪の毛も歯磨きも行っています。とにかくきれいになるし、そのまま飲んでも無毒なのです。この洗剤は米ぬかと有益微生物の力で汚れを分解するクリーナーで、現在問題になっている合成界面活性剤をはじめ、一切の化学薬品を使用していないので、人体にも無害なのです。下水に流しても下水そのものを浄化する、環境に良いすぐれものです。製造元は、東大阪の株式会社アドバンス エコ環境開発部です。

地球洗い隊 で、ホームページで検索してください」

質疑応答

質問 「自力整体の実技に関する質問が二つあります。経絡をほぐす時に、左側を全身やってから右側に移るやり方をされていますが、普通体操では左側を刺激したらすぐに右側というように、交互に刺激するのが当たり前ではないのでしょうか？二つ目は、前半の整気法はほとんどが腕、特に手首や指の付け根の刺激が多いのは何故なのでしょう？」

矢上 「一つ目の、何故交互にやらないかという質問からお答えします。

あなたはマッサージを受ける際に、マッサージ師があなたの右手をほぐす時に、指先から肩にかけて同じ側を順番にしてもらおうのと、右の手首をほぐしたら次に反対側の手首というように交互にされるのとどちらが気持ちが良いでしょうか？

自力整体はマッサージですから、片側を全てほぐしたのち、もう反対側を順番に行っているのです。

経絡はつながっていますから、片側の経絡の通りが良くなると反対側も良くなり、また上半身がほぐれると下半身もほぐれているのです。

二つ目の手の指、指の付け根、手首への刺激が、整気法のベースになっている理由を説明します。私は鍼灸師時代、手の指、指の付け根、手首の刺激だけで、内臓から下半身の疾患まで全身の病を治してきました。

何故手の刺激だけで万病が治るのか？

その理由は手の指、指の付け根、手首の刺激は、脳に直接的に作用するからです。手の指先を動かすようにすると、ボケないといえますね。

それは手の指、指の付け根、手首を刺激すると、脳が刺激されるからです。

脳はホルモン、自律神経、免疫活動の指令者で、身体を治すのは脳なのです。

自力整体が狙っているのは、身体の指令者である脳です。

要するに脳が疲れて、脳に邪気が溜まっているから自然治癒力が低下している。脳の邪気を経絡を通じて、手の指から捨てようとしているのです。

その為に、手指・手首をほぐして、邪気の排泄がしやすいようにほぐしているのです。現代人を診察すると脳にすごく邪気が溜まっています。身体は使わなくなり脳だけがオーバーヒートしています。すごいストレスがある。

そんな人でも整気法を受けた日の眠りはすごく深く、今までこんなに眠れたことがないとびっくりするようです。

夜の8時くらいには眠たくなり、9時頃に眠りにつく朝の5時まで熟睡です。最高の治療は熟睡であり、整気法は熟睡で脳疲労を取り去っているのです。

質問 「. スポーツによる過剰な身体の使いすぎによって、慢性のひざ痛をかかえる30代の方ですが、手術したら治ると言われてるが、自力で治したいと思って、自力整体を最近はじめられました。

授業中は、“痛いところは刺激せずに、他のできるところだけ動かしてください。そのことを繰り返すことで修復する自然治癒力が高まるとお伝えしています。

果たして、長年の痛み（普段はあまり痛まず、雨の時がつらいという痛み）靭帯がのびきった状態から回復してくれるのか。と思いご相談しました 」

矢上 「結論から言って、障害を受けた場所でも気が通ると痛みはなくなります。レントゲン検査で異常が認められたまま、つまり靭帯が伸びきった状態でも、気が通じれば痛みは消えます。それにはまず整食法で体内水分量を増やすこと。

前日食べ過ぎたりすると、その消化や解毒の為に大量の水が失われますので、体内水分量が少なくなり、その結果痛みが出ます。

要するに細胞が脱水すると痛みが出るのです。

断食などで消化や排泄の為に水を使わないと、水をあまり飲まなくても体内水分量は増え、痛みは消えるのです。

この原理をしってもらって、その人には整食法、とくに空腹睡眠を勧め、体内水分量を増やしてもらうこと。

面白い報告をもらったので紹介します。 ひざ関節の痛みも同じ原理です。

「4月中旬より、長時間の重度介護作業により指の関節が痛みだしました。 リウマチではないかと調べましたが大丈夫でした。 小麦食（お好み焼き、クッキー、ケーキ、パン）おかきやピーナツ、アルコールなどを摂取して、身体の水分を奪うと関節が痛み、飲食を控えると痛みは軽減するので面白いと思いました。
現在は痛みはありません 」

次にやることは、 ひざは刺激せずに足首と股関節を柔軟にすることです。

すると膝に気が通りやすくなります。

膝が痛いからと言って完全に刺激しないのではなく、痛い方向と痛くない方向とが必ずあるはずで。

そして痛い方向と真逆の方向へ動かすと、痛みが消えるという運動器の法則がありますので、痛くない角度と強さを本人に捜させ、膝を動かして気持ちが良い方向を見つけ出し、痛む膝の刺激の自力全体の時には、皆と同じ動きをするのではなく、本人に「快」の動きを自由にやらせてください。

ひざを曲げると痛むのであれば、膝を伸ばす動きを何度も繰り返すと、今度曲げようとする時案外痛みなく曲がります。 そう伝えてください。 」

質問 「自力整体をしているの 気になる冷えについて

前半の自力整体は体温が上昇していくのを感じ、手を中心にぽかぽかしてきます。その後、一旦、風呂上り後の冷えのような感じになり、休憩しているときに、少し寒く感じ、下半身をほぐしているときは、あたたかい感触がすくなく、冷えた感触がのこります。

冷えてきたところで、また後半にも肩甲骨を引き上げ、広げる動きを

少し、いれるカリキュラムは、いかがですか？ 解決策を模索中です。

矢上 「前半は温かくなり、後半はその温かさが消えていくというカリキュラムになっているので、あなたの思いは間違っています。

理由を説明します。

自力整体前半は、活動の神経である交感神経をゆるめ、休息の神経の副交感神経を盛りたてる**自律神経切り替え療法**です。

だから一日の働きを終えた時間帯の夕方に行うことにしています。

特に前半の整気法は手をほぐすことで、脳や内臓に集まっていた血液を手足の末端へ導く目的で作られていますので、眠たくなると同時にゆるんで、ぼかぼかになるはずで、要するに脳が脱力すると手足が眠りの前のように温かくなる。

そして休憩で眠りに入る人もいるくらいゆるみますが、だんだんと目が覚めて、交感神経に切り替わってぼかぼかがなくなってきます。

後半の動きは足腰への刺激に変わりますので、そのまま体温が下がった状態が続きます。要するに自力整体の前半は副交感神経刺激で、眠らせぼかぼかせ、後半は交感神経が働いてはっきり、しゃっきりさせるように組まれてあるのです。

そうしなければ、副交感神経優位のままだと、眠ったままの脳で事故に遭いやすくなります。（車で教室に通われている人は、できれば電車かバスで通ってください。自力整体後は副交感神経の強い人は、居眠り運転をしてしまうおそれがありますし、せっかく脱力した脳が運転でまたストレス状態になり、もったいないです）

また最初に手足が温かくなるのは呼吸法によって、大量の酸素を入れるからです。

人の末梢の毛細血管は酸素が多量に入ってくると、それを欲しがって血管が広がり、末梢が温かくなります。

酸素が入ってこないと血管は収縮し、手足が冷える仕組みになっているのです。

だから前半の整気法では、まるで呼吸法かと思われるくらい、呼吸を深く長く誘導しています。その呼吸誘導で酸素が大量に入るから、末梢の毛細血管が開いて、ぼかぼかしてくるのです。最後まで呼吸が深ければ授業の最後まで、いや帰り道や帰ってからでも温かいのが持続するはずで、もう少し前半に多量の酸素が入るような誘導を心がけてください。余計なカリキュラムの追加は不要ですし、やっても温かくはなりません。とにかく呼吸で酸素を大量に入れることが冷えを治すのです。

質問 「子供の視力のことでうかがいたいことがありますので、メールをさせていただきます。今10才、小学校5年生の息子です。

小4の時、春の学校の視力検査で片目がA判定(1.0以上)、片目がC判定(0.6~0.3)で、眼科へ行くよういわれました。

眼科へ行くと斜位もあり、様子見といわれました。

自力整体の本で、めがねをかけたらいけないというのでおいておきました。

そして今年の4月、また学校から眼科へ行くよういわれ、先日行きましたら両目の視力が0.2の近視でした。斜位のことはいわれませんでした。

眼科医は「これ以上悪くなるようならめがねを」といいます。

このままほうっておいてよいですか？

知人にききましたら、数人が「小4、5年でゲームもしてないのにいきなり視力が低下した」という意見がありました。これは成長過程になにかあるのでしょうか？

わたし自身、いま36歳ですが、ゲームやテレビの習慣はありませんでしたが、小3から視力がさがりはじめました。

ある時、いきなり先生の顔が見えにくくなったのではっきりわかりました。

小5くらいで0.3になり、メガネやコンタクトレンズをしていましたが、3年ほど前に自力整体をしってから0.2だった視力が0.8にあがり、去年から裸眼生活をしています。

メガネの副作用として、長い間神経がたかぶる不眠症でほんとうにつらい思いをしてきましたが、夜はサングラスを、と先生の言葉通りにやってみたところ、10時に熟睡とはいきませんが、寝つけるようになってきました。やはり日没後の光と騒音はいけませんね。

息子の生活ですが、朝6時半起床、9時就寝です。

朝食は食べない子で、昼は学校の給食、夜は7時までには食べ終わっています。

テレビは8時で終わり（観たり観なかったりですが）、パソコンは暗くなるまでに30分ときめています。ゲーム機はありません。

週末は夜更かしOKでしたが、去年の冬休みから9時就寝と徹底しています。

お忙しいとは存じますが、何分、子供のことでですので不安です。

大人なら自己責任でどうにでもなるのですが・・・。お返事いただければうれしく思います」

矢上 「結論から言ってメガネをする必要はありません。

今メガネをすると一生しなければならなくなります。

これからの長い人生の中で目が良くなる可能性があるのに、メガネをするとその可能性はゼロになります。そしてメガネをかけることによって、頭痛、不眠、肩こり、背中の痛みや腰痛、女の子なら生理痛、便秘といった交感神経緊張症候群に悩むことになるでしょう。

では、何故小学校の4・5年生から近視になるのかを説明します。

10歳という年齢は親に甘えていた子供時代から、自立する時期です。

自分は自分であり、親の言いなりにはならない。という自覚が芽生え反抗する時期でもあります。

これは反抗と言う目に見える態度や行動を表す子供と、表さないで内向する子供がいます。自分の気持ちを外に出す子供は身体への変調はないのですが、表さない子供は視力に現れます。

小学校2年生までは先生は優しく教えますが、345年生くらいから厳しくなり、

子供は先生が嫌いになる時期に、視力が低下します。あなたも同じでしたね。これを心因性近視、別名仮性近視といいます。

すると勉強も楽しくなくなっていきます。勉強が楽しくなくなると黒板の字も見たくないし、見えなくなります。

また女の子は初潮が始まるころに、一時的に仮性近視になります。

しかし、この時期は必ず過ぎ去り、目は回復するものです。

子供の心の葛藤や不安や面白さは、目に現れるのです。

しかし、残念ながら日本の教育者は子供の心の変動から、視力の低下になるということを知りません。この変動期を過ぎたら視力は戻ることを信じません。

だから安易にメガネをかけさせて、一生メガネ漬けにしてしまうのです。

おそらく今の大人の人でも、あなたのように初めてメガネをしたのが、小学校中・高学年だったという人が多いはずです。

この時期の一時的近視は、メガネをしなければ本来は時期が来たら治るはずの近視なのです。ご理解いただけましたでしょうか？

ちなみに、ほとんどの外国では学校で視力検査はしません。

よっぽど生活に支障がある視力の低下は別ですが。視力が悪くても時期がきたら治るということを信じているからです。

それとあなたのメールの返事を書いている間に、偶然にこんなメールが届きました。すごく参考になると思います。

「おはようございます 岡山の予防医学指導士 高橋美佐子です

「おばあちゃん オレ 目が見えるようになった！」この春 小学校六年生になった孫が言いました。五年生の二学期頃 目が相当悪いらしいと 聞いた時、私はメガネをかけさせないように 親子に 言いました。孫は 疑いながらも メガネに頼りませんでした。そして今 視力を 徐々に回復しています。

孫との 会話から 推察すると、どうやら 五年生の時の 担任との 相性が 悪かったように 思われました。矢上先生のおかげで一人の男の子が メガネを かけると言う被害から救われました。ありがとうございました

またその子が言うには、同じクラスだった子に 何人かメガネをかけるようになった子がいたということです」

予防医学指導士の 自力整体報告

私は、高校卒業後から結婚するまで、重度身体障害者施設で働いていました。

その施設は、70名の1、2級の障害を持っておられる方が生活する場所で、食事・排泄・入浴介助などが主な仕事内容でした。

その時に椎間板ヘルニアとそれに伴う坐骨神経痛で、腰から足にかけて痺れるようになりました。同時に一年間に決まって二度は起こるぎっくり腰になるし、生理の前にはひどく下半身が重く感じ、生理中には寝れないくらいの痛みが襲ってくるため、鎮痛剤を飲んで床についていました。

今から思えば、自分の身体を労わりもせず、そのくせに「なぜ自分ばかり、こんなつらい目にあうのだろう・・・」と、被害者的な意識を持っていました。

私は負けず嫌いで、きちんと物事をしていないと嫌な性格なので、何事にも力を抜きませんでした。毎日が時間に追われる生活をしていました。

身体や生活がそんな状態ですから、もちろん心も、いつもざわざわと波立ち騒がしく穏やかな日が少なかったと思います。人の目を気にし、人の言動が気になり、人が許せず批判ばかりし、そして何よりそんな自分がとても嫌いでした。

自力整体を知ったのは、結婚の為にその施設を退職した後パート事務員として働いていた整体院の院長が、自力整体教室を始められたからでした。

参加者の中から「腰痛が楽になった。」や「身体がほぐれて、気持ちいい。」と声を聞いて「腰痛や坐骨神経痛が少しでも楽になれば・・・」という軽い気持ちで参加しました。

初めて参加した日は、身体の硬い私にとっては、何もかも痛く、出来ない事がたくさんありました。一日おきくらいにテニスをしていて体力には自信があったのに、次の日は筋肉痛になりました。

「続けたら腰痛が楽になるかな？」と疑問に思ったのですが、「自分の身体で試してみよう」という気持ちもどこかにあり、しばらく続けてみることにしました。

その頃は、自力整体を『体操』として受けとめていたので、整食法や整心法は知りませんでした。

教室に参加し、半年くらいが経った頃、腰痛が少し楽になっていることに気づきました。考えてみると、生理前の下半身のたるさも楽になり、寝る時に飲んでいた鎮痛剤も飲まずに過ごせる月もあるようになっていました。

「これは、すごい！！手術をしないと治らないと言われていた椎間板ヘルニアもよくなるかもしれない。」

それから、教室だけではなく自分でも本を買い、自宅でもするようになりました。本を読んでいくと、整食法や整心法のこともあり、「整食法や整心法もやると、どうなるのか？試してみよう。」と実践してみました。

初めて滞留便が出た時は、内臓まで出て行ってしまったのではないかというくらいの量に驚きました。

滞留便が出ると、驚くほど体調が良くなり、体温も上がりました。

そして「こんなすばらしい自力整体をもっと多くの人に知って欲しい。」と思い始め、予防医学指導士になろうと、第4期の予防医学指導士養成に参加しました。

指導士の研修会や通信で「氣」や「骨盤の開閉」「自律神経の働き」などを勉強して、自分の生活習慣を顧みると、痛みが出ていた理由がわかり、納得できました。腰痛、坐骨神経痛になったのは、施設で働いていたことだけが原因ではなく、それま

での3食きちんと食べ、間食もし、いつも満腹状態での生活、満腹で眠っていたのが、そもそもの原因であること。そういう状態で、筋肉労働をするので仙腸関節がずれぎっくり腰や腰痛になっていたのです。

決まって年2回なっていたぎっくり腰も、自力整体を始めてからの5年間で1度だけでした。たまに不摂生をした時は腰のだるさがありますが、前もって身体からお知らせが届くので、動けなくなる前に自分で対処できるようになっています。

そして腰から足にかけての痺れもなくなりました。

生理痛に対しての変化は、私は小学5年で初潮を迎えたのですが、「生理は病気ではないから何をしてもいい。」と教えられていたので、生理が終わって骨盤がゆるゆるの時に、激しい部活動をしていました。

生理が始まった頃はまったく生理痛がなかったのが、中学・高校時代には、生理痛や貧血がひどくなり授業をぬけてよく保健室で休んでいました。

親や保健の先生にも相談し、病院にも行ったのですが「大人になると楽になりますよ。」と言われ、鎮痛剤を処方されていました。

結局大人になっても良くなるどころか、生理前まで辛くなり、毎月くる生理を忌々しく思っていました。

研修で習った、生理後になるべく動かないこと、目を休めることを勉強し実践すると、生理前や生理中の痛みもまったくなくなり、出血も4日で止まるようになりました。思いだしてみると、初潮を迎えた小学5年の頃から視力も悪くなっていることから、眼球と骨盤の筋肉の関係も納得がいきます。

以前に比べて、イライラすることはとても減ったのですが、役員などの頼まれごとで忙しい日が続いた時や生理前に甘いものが無性に食べたくなったりしまうので、ストレスが溜まる前に上手く解消出来るようになり、そして、裸眼で生活できるようになりたいと思います。

予防医学勉強会を開催しているのですが、解説力や説得力がまだまだ未熟だと思います。これから表現力を身につけ、「手術をしないと治らない」と言われていた椎間板ヘルニアがよくなった実体験を腰痛で苦しんでいる方へ伝えたり、痛みを手放せない人に1人でも多く予防医学を伝えていきたいです。

編集後記

前号に東日本の大震災で原発事故の為の被爆対策として、長崎で被爆しながら健康を維持された秋月辰一郎医師の話を書きました。

今回は秋月医師が書かれた長崎原爆記という本の中から、彼がどうやって爆心地から、1.5キロしか離れていなかったのに、彼と彼の病院の看護師や入院患者が原爆症にならなかったのかをお話ししましょう。

その秋月医師ご自身もその後も健康を維持され、80歳を越えて生きられました。

被爆しなかった人々は秋月流の食養生を実践していた人々です。

そのポイントは玄米菜食と塩にあります。

人は水で構成されています。その水は細胞の中に70%、細胞の外側に30%あり、細胞の膜を通じて細胞内の水が細胞の外へ流れたり、外側の水が細胞の中へ入ったりします。甘いものを食べると細胞の中の水が外側に流れて、体内水分量（細胞の中の水をいう）が減って、体温が下がります。

逆に塩は細胞内の水を外側に逃がさない働きをします。要するに塩は細胞内の水を保水し、細胞外のむくみを排泄すると同時に、体温を上げる働きをします。

さて、人間が放射能を浴びると、細胞内の水が細胞の外側へ出よう出ようとして、だから被爆者は全身がパンパンに腫れて、水膨れ状態になるわけです。

それなのに、砂糖を取るとさらに水膨れを後押しすることになるので、秋月医師は原爆患者に「絶対に砂糖を摂るな。塩を取れ」と励ましたのです。

逆に塩を取ることで、細胞内の水が放射能で外側に漏れるのを防いだのです。

特に塩辛い味噌汁を飲むように指示しました。

ちょっとここで塩の話をしてします。

戦後の日本では塩田を廃止し、政府はミネラルのっていない人工塩を作り出し、政府の専売にしました。

この塩は魚が死ぬくらいですから、人体にとっても最悪な塩で、その為に塩の摂り過ぎで高血圧などをひき起こすようになりました。

高血圧には減塩と言うのはこの専売塩のことで、本当の塩はいくら食べても健康を害することはありません。

天然の塩はミネラル「にがり」成分を含んだ海の水を、そのまま太陽の熱で乾かした塩田の塩のことで、

その天然塩は逆に高血圧や冷え性を治す作用があります。

人間の血液の塩分濃度は海の塩分濃度と全く一緒です。塩を食べるということは海の栄養を取ることで、天然塩は身体になくてもならないものです。

話は戻って、何故、秋月博士が被爆に塩が効果があると思ったのでしょうか。

その「塩の摂取が原爆症から身を守る」というヒントは、彼が若いころの研究生の頃に、レントゲン撮影の仕事仲間としていた時の出来事でした。

彼と彼の仲間は、レントゲンで多くの放射能を浴びたそうです。

すると、多くの仲間が原爆症に近い症状、吐き気やだるさに襲われ、レントゲンに酔った状態になりました。

どうしたら、その被爆症状を治すことができるのか？

または放射能を受けても、その害を受けないように予防することができるのか？と色々とした結果、食塩水を飲ませたら被爆症状が治ったのです。

食塩水を飲み続けていると、レントゲンを浴びても被爆しないことがわかったのです。それでそれをヒントに秋月医師は、自分流の食養生を考案し、看護師、入院患者たちは、日ごろから玄米菜食と、濃い味噌汁、甘いものは摂らないという食事を徹底していたのです。

それから、数年後原爆です。秋月博士は、実際に原爆 1.5 キロの近い場所で診療していましたが、その食生活を実行していた人々は原爆症にならなかったのです。

さて、私も秋月氏の理論にならって、朝には塩スープを飲もうと決め、天日で干した海の塩で、天然のミネラルを含んだ塩を探し求めました。

そしてある人の紹介で昔ながらの塩田で作られる **濟塩**（さいえん）という名の塩を買い求めました。そして毎朝妻と二人、特別塩スープを飲むことにしました。

すると体温が上がリ、朝の塩スープだけで夜までお腹が空かず、元気で過ごせる。身体がいつも熱いのです。冷え症に是非お勧め。「塩の力 恐るべし」です。これで秋月医師達は、原爆を乗り越えてきたのだなあ実感しました。

私のレシピを紹介します。

前の晩から昆布を鍋で水につけておき、朝に火をつけ昆布を取りだします。

自分の器に好みで、**濟塩**一つまみ、鰹節、あおさ、醤油少し、を入れ、昆布スープをそそぐ。それだけです。何だか海の栄養を飲んでパワーが出ます。

人によって塩の好み異なるので、鍋に塩を入れないこと。

関東、東北で被爆におびえている方へ是非おすすめします。

濟塩のお求め先は、東京杉並区永福 1-7-2 本應寺念仏工房で、電話番号は 03-3321-7860、または携帯 090-7171-9050（担当千野）です。

自力整体の矢上先生から聞きましたと言え、丁寧に対応して下さると思います。k.chino@sweet.ocn.ne.jp ヘメールすると、千野氏より塩の通信を送ってもらえます

この通信を初めて購読される方へ 通信で何を伝えようとしているのか

この通信では自力整体の深い解説や、これまで私が研究体験してきた予防医学の智慧をお伝えするための通信教育です。通信教育の方法として

- 1、 この文章を読むことによる予防医学や身体の実態を知る。
- 2、 毎年、春と秋に出している 自力整体の新作DVDを購入しての実習
- 3、 地方講演に参加して、矢上から直接の講義や実技を受ける。
- 4、 予防医学会員になって、定期的に西宮で予防医学の勉強をする。

5、 予防医学指導士養成に参加し、指導士になって、今度は自分が伝える側になる。この5つの学び方を提供しています。

では、どういうことが予防医学なのか ということをお伝えします。

予防医学というと、病気を予防する医学ということになりますね。

私は元々鍼灸師でした。 日々患者さんの筋肉を触っていると、体調の良い日は筋肉がふっくらとして柔らかいし温かい。 悪くなると筋肉が細って、硬くなり、脂肪やむくみが溜まって冷えている。 と 全ては筋肉に現れる。という経験をしました。

要するに、生命エネルギーが流れている経絡という気の通路は筋肉内にありますから、病気と言うのは生命エネルギーの通路が通過障害を起こしている。

鍼灸師は、気の渋滞して、流れないところにハリを刺して、刺激して流れるようにして治すわけですから、 気が渋滞しないように生活を工夫するのが、予防医学になると考えたわけです。

気がすり減り、巡らなくなることが、自然治癒力の低下になり、それが続くから病気や老化になると分かると、予防の方法がはっきり見えて来ます。 それで

- 1、 筋肉のクリーニング&リセット（浄化と整体）を人を集めて教室で指導する。
- 2、 正し食べ方の指導、そし定期的断食の指導を合宿で
- 3、 整心法によりストレスをコントロールし、心を整理整頓し、日々穏やかに、平らかに暮らすための方策を勉強会で教える。

この、筋肉や関節ケア、内臓ケア、脳、心のケア これを予防医学の3本柱として、私は自力整体、整食、整心法を創作して来たのです。

ところが、私の気を減らさないで、充実させ、巡らせるという予防医学に対して、大きな邪魔が存在するのです。

それが、今まで教育され、洗脳されてきた間違った健康常識です。 この常識を外して、自力整体の常識に入れ替ええない限り、日本に予防医学は定着しません。

要するに予防医学の門に入る前に、自分の記憶の中の健康常識を捨て、自力整体の予防医学の常識に入れ替えなければ、前に進まないのです。

そこで今回は、 5つの健康常識の洗脳と真実をお伝えします。

洗脳1・・・人間の一日の最低必要カロリーは2000キロカロリーで、カロリーを減らすと栄養失調で、病気になる。 だから一日30種類の食材をバランスよく食べましょう。

真実・・・私は一日一食か二食で総カロリー1000キロカロリーでこの30年間生きて来て何の栄養不足もなく、がりがりでもない。 逆に2000キロカロリーを摂ると、太り、筋肉は硬くなり、気分も重く、風邪をひきやすく病気に向かっている

気がする。

元々、日本人は 米、大豆、ごま、わかめや昆布の海藻類、野菜、魚、イモ類で十分生きられているし、健康であった。この日本人に乳製品や、肉類、洋菓子などが輸入され始めてから病人が増え始めた。そもそも30品目の食材宣伝をしたきっかけは、アメリカが日本の車を輸入する条件として、アメリカで生産される、牛肉、オレンジ、乳製品、その他の食材を買ってくれと頼まれた結果、日本食だけで健康を維持していた日本人に、よりアメリカ産を食べさせるために、当時の厚生省が考えた方策である。

洗脳 2 ……朝ごはんは健康の元、朝に糖分を摂らないと脳が働かない。

真実 ……朝に糖分が足りないかどうかは、朝の血液中の血糖値を測ってみるとよい。たっぷりの糖分があるはずである。それは朝起きる直前に、体内にため込んでいた脂肪分が溶けだし、血糖をあげてくれているのである。要するに食べなくても、ガソリンは満タンになっている。

逆に朝食を摂ることで糖分過剰になり、それが糖尿や肥満になるのである。

糖尿病＝朝食病は日本に237万人（病人数第2位）である。

だから、ダイエットしたければ、朝食抜きが楽である。

もし、どうしてもお腹が空くのなら、炭水化物をやめて、豆腐や野菜を食べること。

とにかく、朝は糖分の摂取を控えた方が、身体の為に良い。

洗脳 3 運動不足になると太る。 ジムなどで筋肉を鍛えなければ衰える。

真実 …… 痩せるためにウォーキングをしている野生動物を見たことがある？

足腰が衰えないようにと、夜に散歩をしているライオンがいるだろうか？

野生動物が身体を動かす時は狩りの時だけで、後は寝そべてエネルギーを温存している。そして必要以外の栄養は摂らない。人間だけが栄養を過剰にとり、その過剰分を運動で捨てている。多く食べて運動でエネルギーを捨てている人間と、少なく食べて、必要以外は動かない野生動物どちらが自然だろうか？

人は運動するほど太るのである。運動することでカロリーが消費されると、次に食べた物は失われた分を取り戻そうと、より吸収率が高まる。すると運動する前よりも肥えてしまう。そしてその肥えた分をまた運動することで消費しようとガンバルが、体はもっと肥えようと待ち構えている。運動しないと太る身体になるのだ。

運動健康法の罨は、運動しないことによる罪悪感を植え付け、また運動不足という不快感を汗を流すことで解消させようとし、運動中毒にさせている。

運動しなければならぬほど、食べなければ良いのだ。

日ごろの正しい姿勢の維持と、日常労働だけで運動量は十分である。

洗脳 4 . . . 目が悪くなったら、メガネをかけなければ、ますます悪くなる。

真実 これは眼科医がメガネを勧める際の決まり文句であるが、では今までにメガネをかけて目が良くなった人がいるだろうか？ 目が良くなるならメガネは要らなくなるはずだが、ほとんどの人が一生メガネをつけっぱなしである。

真実はメガネをするから、目は良くなるしないのだ。

多少の不便を我慢してメガネをかけなければ、目は自然に良くなり、裸眼で生活できるようになる。そしてメガネの常時装着によって、頭痛、肩こり、腰痛、生理痛、便秘という不調が起きる。メガネは勇気をもって外して生活するに越したことはない。

裸眼で生活するうちに、必ず見えるようになってくるので、今すぐ外した方が良い。

洗脳 5 . . . 血圧、血糖値、コレステロールを測定し、基準値を越えているなら、薬で基準値まで下げなければならない。

真実 中高年になれば末梢の血管が細くなるので、交感神経が、血圧、血糖、コレステロールを自然に上げて、身体を守ろうとしているのである。それを薬で下げさせるのが現代医学であり、その為身体に何の不具合もないのに、数値だけで判断して、中高年で薬を常用する人が増え、その薬代が医療費を増大させている。

身体が行っている体内の自然な働きを、薬でコントロールすることこそが病気の元であり、介護老人へ向かう。薬物を使用しない老人には認知症や寝たっきりがないという統計がそれを物語っている。介護は薬物によって引き起こされる。

人間も自然界の動物の1人であるということです。30品目の食材を、しかも朝から

食べている動物がいるのでしょうか？ 牛は草、パンダは笹、コアラはユーカリの葉しか食べません。それなのにあの体格です。

人間だけが自然界にないような人工的な物を作り上げ、それを使用するように専門家に言われて、したがっているだけなのです。

私の言いたいのは、人工的なことをやめ、野生動物のように、自然に生きましょう。それが、最高の予防医学なのです。ということに尽きるのです。

質疑応答

質問 「 若々しい体型の維持の仕方について、アドバイスがあればお願いします」

矢上 「 この質問はよく頂くので、何回か通信に書いたかも知れませんが、私自身が心がけていることを、もう一度お答えします。

タニタというメーカーのインナースキャンという体脂肪などを測定する体重計がありますが、まずはそれを購入して、毎日の自分の内部環境を測定、観察するところから始めてください。特にその中で筋肉量が低下していなかどうかチェックするのです。それと、やはり自力整体で骨格が左右対称であるかどうかをチェックする。

骨格が左右対称でないと、背骨が老人のように曲がってくるからです。

例えば私の場合、身長が178センチ、体重が68キロで、筋肉量が54キロという数値が出ています。

68キロ中筋肉量が54キロということは、筋肉質であるということがいえます。

この測定器は、これ以外に、内臓脂肪量、皮下脂肪量、BMI（身長と体重とのバランス値）、骨量、基礎代謝、体内年齢、体内水分量がわかりますので、

予防医学実践者の必須アイテムです。電気屋さんで5～7千円で売っていますので、是非購入され、毎朝、同じ時間に測定することをお勧めします。

1・・・豆腐を毎日の食事の主食にする。・・・ご飯や甘い物を食べた時の翌日は体脂肪が増えて、筋肉量が減っています。

筋肉の外側に体脂肪がかぶさるので、裸になっても筋肉のくびれ部分が目立ちません。その点たんぱく質の塊である豆腐はそうならず、筋肉量が増えるのを実感します。この豆腐のたんぱく質が筋肉の材料になっているのは確かなようです。

2・・・姿勢が良いことと、姿勢が崩れるようなせかせかした動作をしないこと。

自力整体でせっかく左右対称になって、良いスタイルになっても、動作がセカセカすると、猫背になってしまいます。

猫背に筋肉がついても、不細工なだけです。

まずは、きれいな骨格が必要で、きれいな骨格に筋肉が肉付けされて、良いスタイルになるのではないのでしょうか？

それと胸を常に上に引き上げ、骨盤と肋骨との間を伸ばし、おなかを引き締めてください。時折、ウエストのくびれに手を当てて、横腹に贅肉がついていないかチェックするのです。これだけで、ウエストが常に引き締まった状態になります。

ウエストを常に意識して生活すると、贅肉が付きません。

それと、畳にじかに座るとい生活は避けましょう。座る場合は背筋を伸ばして正座してください。畳にあぐらという姿勢が、どうしてもウエストが出て、背中が丸くなり、膝や腰が痛くなるような原因を作ってしまうのです。

3・・・異性を意識することで溢れるホルモン

女性の場合は、閉経に伴って女性ホルモンが少なくなります。

女性ホルモンが少なくなると、胸とお尻が小さくなって、ひょうたん形体型から、ウエストが出てくる四角形体型に移行します。男性の体型に近くなるのです。

男性の場合は、男性ホルモンが低下すると筋肉量が減り、脂肪が増えていきます。要するに年を取ると女性の男性化、男性の女性化が始まるのです。

しかし、男は女を意識すると男性ホルモンは減らないし、女性も男性を意識すると女性ホルモンが減らないそうです。

ホルモンの命令を出す脳下垂体は、強く感情の影響を受け、意識次第でホルモンは相当な高齢になっても分泌されるものなのです。ですから諦めないで。

外国人の夫婦は、お互いを名前で呼び合いますが、

日本の中高年の方々は、伴侶をお父さん、お母さんと呼び合うことが多い。

こんな呼び方をされると、夫は妻に女を、妻は夫に男を意識できなくなる。

私はこれでは、ホルモン分泌にもよろしくないので、名前で呼び合うように勧めています。

筋肉を作るのはアンドロゲンという男性ホルモンですから、いつまでも若々しい筋肉を保ちたいければ、男は常に女性を意識し、男を卒業しないことが重要だと思います。

また、女性を意識することで男性ホルモンを枯れさせないことは、結局は高齢男性がなりやすい前立腺の病気を防ぐことにもなるのです。

世の男性方、家の中でもパンツでウロウロするのではなく、服を着ましょう。

これは女性も同じです。川柳で「嫁に来た 頃は巻いてた バスタオル」というのがありますが、やはり恥じらいを忘れると体型は崩れるようです。

まとめますと、ご飯やパン中心の食生活から、豆腐などのたんぱく質を食事の中心にすえること。左右対称の身体を作り、姿勢を正しく保つこと。

死ぬまでホルモンを枯れさせないこと。それともう一つ。

人目にさらされる仕事や場所に出かけることです。人に見られるから良い姿勢をするし、おしゃれもするのです。積極的に人とかわりましょう。

質問 「最近、お葬式やお墓は不要である。という書籍や、そう考えている人が増えています。先生は、それについてどう思われますか？」

矢上 「人、それぞれ自由な考えがあって良いと思いますが、私はこう思います。

葬式について・・・

葬式は死んだ人の為にあるのではなく、遺された人の為にあると思います。

私の場合は当然お葬式をします。

私の場合は会場まで決まっています。

現在私の自力整体教室である会館は、近所のお葬式の会場にもなっています。

一度、その会館でお葬式を見た時に、ちょうど私が指導している舞台にお棺が置いてありました。ですから私が死んだら、自力整体を指導していたその場所にお棺をおいてほしいと 妻や娘には告げています。仕事場＝死に場所です。

そして御経で送ってくれるお坊さんも、知らない人では嫌なので、日ごろから懇意にいただいている 東京の本應寺の住職にお願いしています。

(ただ住職は私より年上なのが・・・)

葬式は、死者から生前お世話になった人への感謝式だと考えています。

私は多くの人に参加していただき、生前に用意した感謝状をお配りする予定です。

お墓について・・・

人間は死んだらおしまいだ、葬式も墓も要らないという考えは、自分だけのことしか考えていない自己中の思考だと思います。

お墓は本人の為というより、遺された人が、悩みを相談したり、入学や出世を報告したりする場所としてあるのではないのでしょうか？

お墓参りで、ご先祖様に手を合わせることで、自分は脈々と続いている先祖の代表である。そして先祖に恥ずかしくない生き方を貫いて、あの世に戻った時に、温かく迎えられるような一生を送る。という日本人の生き方が大好きです。

死を意識して生きる・・・

それと50代に入るところから、自分の死に場所を選定し、死ぬまでにやり遂げることを、整理しておいた方が良いと私は思います。

自分の死を前提に死の準備をして生きるということは、大きな心の安定をもたらし、死ぬまでにやるべきことの整理がつきます。

人間の病気に対する免疫力の調査では、二十歳の時を100とすると、40歳になると半分の50、そして70歳になると10まで下がります。

70を過ぎると、いつ死んでもおかしくない身体が出来上がるのです。

ですから、70歳を過ぎて病気になったら、そろそろ来たか 位の心準備をしておきたい。その時にやり残しがないようにしておきたいと思います。

質問 「 私は、現在香川在住の24歳女性です。

去年秋頃、岡山の指導士と縁あって知り合い、自力整体に出会いました。当初生理の周期が乱れていたこと(たまに不正出血もあり)、肌荒れがあったので、それを改善したくH22年10月よりDVDを週1回程度始め、11月より整食法も始めました。

もともと便秘症ではないのですが、始める前一日一回あった排便が一日に2回あることもあり、H23年3月中旬まで排便がない日はほとんどありませんでした。

生理は周期が早くなり不正出血もありましたが、体が一生懸命出してくれているのだと思っていました。

自力全体の効果を実感しました。肌荒れは変化なしでした。

しかし突然3月中旬より、一週間ぐらい排便がなくなりました。それ以来、現在までずっと便秘が続いています。1週間排便がないと苦しくなるので、漢方薬や浣腸等を用いて出す感じですが、下剤のようなきつい薬はしないように気をつけています
が・・・

それとともに生理も3月より止まっています。肌荒れも悪化しました。

3月に彼氏と別れたこと、4月より就職したため環境の変化があったことがストレスだと思えます。

ただ、自分の中では新しい恋愛がしたいという前向きな気持ちでいるし、仕事も慣れてきているつもりでしたが、自力整体をずっと続けているのに、排便がむしろ整体を始める前にも経験したことの無いぐらい出ないので、どうしたものかと思い連絡させていただきました。

自力を始めた当初、体が慣れるまでは便秘になることがあるとの話がありますが、一度、自力全体の効果を実感し、どんどん滞留便がでる時期を経験してからまた便秘になることがあるのでしょうか？

以前より生理不順はあったものの、今回のように止まったのも初めてです。

生理や肌荒れが改善するのはきっと時間のかかるものだと思いますが、自力全体の要である排便がどうしてないのか教えていただけると幸いです。

私の体が何を伝えてくれているのか、体の声を知りたいです。

正直なところ、体が症状を出してくれていることに感謝しなければいけないとは思いますが、改善しよう脱力しようとして自力を始めたのに、症状が悪化していると感じて不安になったり悲しくもなります。

今の毎日のスケジュールは、6時過ぎ起床7時基本的に飲み物のみ、たまにヨーグルト等食べることもある。

8時～17時 仕事（12時に昼食：おにぎり2個）

17時半夕食（おかずとお汁、炭水化物は控える、たまにご褒美として甘いものを食べることもあります） 20時過ぎお風呂

21時自力整体（DVD。全部する日もあれば上半身、下半身のみすることも、週3回程度） 22時過ぎ就寝です」

矢上 「事情はよくわかりました。このような悩みはあなたのような、整体生活や自力整体を真面目になさる方に多いんです。まるで修行僧のようです。

真面目な生活を実践されている。実はそこが落とし穴なのです。

では説明します。 生理や便の排泄をひき起こすのはエネルギーです。

あなたにそのエネルギーが不足しているのが原因です。

自力整体の実技はエネルギーを巡らすのが目的です。 整食法や整体生活はエネルギーを無駄に消費しないのが目的です。

これらの実践は、元々エネルギーが足りているが、巡っていない人、 無駄に使っているためにエネルギーを浪費している人にとって、見事なほど身体の改善が見られます。

ところが文章から察するに、あなたの今の状態は生理をひき起こし、排便をうながすエネルギーが怠けて、流れなくなり、沈滞しているのです。

東洋医学ではそんなエネルギーの沈滞状態を「虚」といいます。

「虚」を治すにはどうすればよいか をお教えします。

世の中には無理して仕事をして、不摂生をしてもいつも元気で何ともない人がいますよね。 そんな人は「実」の人といえます。

逆にあなたのように、毎日の食べ物に気をつけ、無理をしないように、また精神的にも、肉体的にも無理をするとダメージを受ける人、要するに無理ができない人を「虚」といいます。

そして実の人の治し方は、乱れた生活を整体生活で、無理を正すことで治します。

逆に、「虚」の人は、無理をしなさ過ぎで、内臓が怠けてしまっているので、多少の無理をかけるようなショック療法が必要なのです。

たとえば、空腹睡眠を気にせず、夜中まで気の合う仲間と食べ放題、飲み放題をやってごらんください。 次の日はドカンと排便があるはずです。

人は、嬉しい、楽しい、面白い ことがあると沈滞していたエネルギーが、巡り出します。 多少のストレスや生活の変化がある方がエネルギーが目覚め、巡るのです。

エネルギーが目覚め、巡り出すから、次の日の排泄エネルギーとなるのです。

私の知り合いで、生理がなくて困っていた人が、郷ひろみのコンサートで、コンサート中、立って手拍子をし、興奮しながら家に帰ったら、生理が始まった人がいました。

要するに、心が躍るような楽しいことをすると、沈滞していた気が動くのです。

気が動いた結果、生理が始まり、便秘が解消されるというわけです。

あなたにとって、今大事なものは刺激です。 自力整体もしばらく中止して、

身体が凝って仕方がなくなるまでがまんしてから、やってください。

自力整体をとことんがまんして、やらないという治療もあるのです」

質問 「昨年11月から通信会員です。自力整体はやっと理解してきたという段階です。

全体の技術問題以外で質問が二つあります。

一つは、妻とのかかわり方についてです。

私と妻とは考え方に根本的に異なるところがあり、私は仏教的ですが、妻は感情的現物主義です。例えば、私は小食で和食が非常に重要だと思っていますが、妻は今の日本の食事法が大切と考え、しっかりと食べ栄養を十分に取らねばいけないと思っています。

私は168センチで46キロ、やせ形ですが、糖尿病を治す目的で、5~6年前から小食を始めてから身体もよくなり強くなりました

(風邪は全然ひかなくなり、病気で休むこともありません)

妻は小太りですが、良く食べ元気です。彼女の家族はみんなよく食べ元気です。困っていることは、私があまり量を食べないと機嫌が悪いのです。

言い争うこともあります。(男のくせにこれだけしか食べない! これだけは食べなさい!等々)。私は食欲はいつもありますが消化能力が小さいので、食べすぎると苦しいし、妻から攻められると小食を維持するのも難しい時があります。

家庭の調和は生活をする上でとても大切だと考えます。

そこで、円満な家庭を保ち、気持ちよく小食を続けられるようにするには、どのような方法をとればよいのかを悩んでいます。

もう一つは身体がふらつくことです。6年前から小さいのはありましたが、最近大きくなりました。歩くとき、立っているときに真っ直ぐに歩けません、ゆらゆらしている感じです。10か月前から、転倒したり、階段を踏み外して2回足を骨折しました(整体も二か月休みました)、また転んで頭を打ったことも何回かあります。

脳神経、耳鼻科、整体病院で精密検査を受けましたが、異常はないという結果です。

原因が何だろうか、治療方法はないだろうかというのが質問です」

矢上 「まずは転倒について・・・ 身体を見ていないので想像で答えるしかないのですが、左右の足の長さが異なるがゆえに、つまづくのではないのでしょうか？」

目を閉じて、片足立ちをしてみてください。ふらつくようなら骨盤のゆがみがあるはず。これは自力整体をすれば、左右の差がなくなると思います。

それと歯のかみ合わせが悪くなると転びます。歯は脳を支える足腰です。

口を横に開いて歯を出して、上の歯と歯の真ん中と下の歯の真ん中が合っていますか？ 左右の歯で同時に噛めますか？

歯のゆがみがあれば、脳も目も耳も歯という台座の上に乗っかっていますから、視力の低下、耳鳴り、めまい、そしてふらつき転倒が起こるのです。

日ごろ噛まない歯でしっかり噛んで、左右の差をなくしましょう。

次に奥様との件ですが、

先ほどの質問者に答えましたが、奥さんは無理を無理とも思わない、小太り派の「実」タイプの人、あなたは無理がきかない「虚」のタイプの人。

ですから、お互いの体調や気分を思いやることは、難しく、言葉で分かってもらうことは不可能だと思うし、どちらかが我慢して相手に合わせても、いずれ爆発します。

確かにせっかく作った料理を夫が食べないのでは、妻は不満です。

一緒に食事をしていても、食べない人を、たくさん食べる人を見ると、自分の食べ過ぎを非難しているように感じるものです。

奥さんはこれが嫌なのでしょう。

だからといって、あなたも奥さんのペースで食べると胃腸が持たない。いつか倒れるでしょう？ そこでこう提案してみてもいいかがでしょうか？

- 1、自分の食べる量は身体と相談して決めるので、干渉しないでほしい。と伝える。
- 2、家族と食事をする時に、おかずやご飯を大きな皿に、全員の分を盛りつけ、各自が自分が食べたい量だけ食べることにする。個人個人で盛りつけると、食べられない人は残してしまい、申し訳ないから。
- 3、食べる時につらそうに食べずに、おいしそうに食べ、妻にもおいしいよと声をかけること。奥さんもおいしくなさそうに義務で食べる姿を見るとイライラするのです。少食を心がけながら、全ての食べ物をまんべんなくいただくようにしましょう。

質問者からの返答

「私の質問に対して親切なアドバイスをさっそく頂き有難うございました。

妻に関しては、私の食事の考え方そのほかも話してきたつもりですが、妻に対する思いやりの気持ちが欠けていたと思います。

「ありがとう」、「おいしかった」というような言葉もこれまでの習慣で照れていえなかったのですが、もっと大事なのは相手を思いやる心、感謝の気持ちだということに気づかされました。

良いアドバイスを頂きましたのでやり直していきます。

身体のみならず、しっかりと自力整体をやって様子を見ようと思います。

指導士の先生もきっと直るといってくれていますので、頑張っていきます。

有難うございました、これからもよろしくお願いします。

編集後記

先月号で塩の話を書きました。海のスープをいただくと元気になるという話です。ところが、塩スープを続けてあの記事を書いた直後辺りから、塩スープがまずく感じるようになったのです。要するに塩は十分なのでもういいよという身体のサインです。すると今度は猛烈に野菜や果物が欲しくなりました。

今では身体の命ずるままに、朝は野菜ジュースを飲んでいきます。

また、暑いのもあるかもしれませんが、野菜ジュースとともに豆腐を食べています。野菜ジュースと豆腐が今の私は大好き。また身体が十分になったら、違うものを食べるようになるでしょう。

生物は一日で一番初めに食べた物で、身体が出来上がります。要するに睡眠という長時間の断食の後の食事は、腸が最も吸収力が高くなっているからです。

だからその人の身体を見たら、一日の最初に何を食べているかわかる。

脂肪の多い人なら、朝にごはん、パン、果物、などの炭水化物と甘いものです。

それで、今現在は、実験で筋肉を増やすために、一日の最初の食事をたんぱく質の豆腐を食べることにしているのです。

とにかく、朝食を抜いている人も、最初の食事は気を使ってください。

これが私の身体になるのだと思って、食材を選んでください。

され、今回は自力整体カリキュラムを掲載する紙面が足りませんでした。現在ホームページでは、指導日誌にカリキュラムと、研修や講演で講義したまとめを載せるようにしました。

ホームページでも、自力整体のカリキュラムは文章だけでは伝わりません。

写真でこそ細かい動きが分かるのですが、指導日誌も写真や動画したいのですが、パソコン操作も苦手で、その上時間がなく、文章だけで我慢してもらいます。

何といっても、直接の授業を受けるのが一番伝わるのではないのでしょうか？是非講演会や予防医学勉強会に来てください。

さて、いよいよ 岡山の女性合宿の募集が始まります。

この合宿所は、瀬戸内海の浜辺のホテルで、夕日が抜群にきれいです。

日ごろ、家事や介護に疲れている女性に、自力整体整食法を体験しながら、ゆったりした時間と温泉を楽しみ、そして私とゆっくり語り合う時間を持ちたいと企画し

たものです。できればシングルの部屋で沈黙と孤独を楽しみながら、参加してください。

普通の旅行なら、食べて飲んで太って疲れて帰りますが、この瀬戸内旅行は、整食法で痩せて、体調が改善し、エネルギーアップして帰ることができます。

一度、自力整体生活とは、こんなものなのかということを経験してください。

毎年10月には企画していますので、今年無理なら来年には是非、待っています。

妊娠、出産 体験談

不妊が改善しました。 香川 30代女性

私が結婚したのは2007年、33歳の時でした。

早く子供が欲しかったこと、基礎体温もガタガタで排卵日もわからず、以前から生理不順だったこと、

そして一番に年齢的なこともあり、結婚して半年後に不妊治療を始めました。

排卵誘発剤を服用することで、肌が荒れ、ホルモン注射で体重が増え、人工受精も3回トライしましたが、全くダメでした。

経済的な問題や病院での待ち時間の長さ、何より治療しているのにも関わらず生理が来てしまうあの辛さ…。

あの頃の私は、生理が来るたび、主人に八つ当たりをしていました。

このままじゃ、子供どころか夫婦仲も悪くなると思い、主人と相談した結果、一旦治療はお休みしようということになりました。

不妊治療を丸2年続け、お休みを決意した時、私はあと3ヶ月で36歳。高齢出産の年齢です。治療をお休みするのにもかなりの勇気が必要でした。

でもお休みしてからは、通院の苦痛や経済的な不安が少し減り、何より生理が来ても治療してないからって思えて、精神的な苦痛も少し減りました。

でも、子供ができない不安は常にあって…。

不妊治療をお休みする少し前、保育園の時の担任の先生が雑穀料理教室をしていると知り、通い始めました。

料理教室の先生が、鍼灸の先生を紹介して下さり、2週間に一度くらいお世話になることにしました。

鍼灸の先生に、自力整体がいいと薦められ、尾崎先生の名刺をいただきました。

自力整体って言葉を聞いたのはその日が初めてで、よくわからなかったのですが、鍼灸の先生から「うちに通うより自力整体に通った方が早く妊娠するよ」って言われて、じゃ！って軽い気持ちで先生にメールしてみました。

体験させてもらおうとすごく気持ちよくて、もちろん妊娠したいからもありましたが、とにかく気持ち良かったので、またやりたいて思っ、その日に入会しました。

自力整体に通って1ヶ月を過ぎた頃、冷え性で夏場でも全く汗をかかなかった私が汗

をかき始め、2ヶ月を過ぎた頃、基礎体温が整い始め、(自力整体をやる前は、体温が35度台でしたが、2ヶ月で36度台になったんです)

その後 妊娠が判明

自力整体に通い始めて、たった4ヶ月のことでした。

2年間人工受精してもダメ、排卵誘発剤を服用しても排卵すらしなかった私が、たった4ヶ月で自然妊娠!

妊娠してやる!!って意気込みもなく、ただ気持ちよく通ってただけなのに…
嘘みたいでした。

なかなか授からなかったのが、流産の不安は常にありましたが、無事女の子を出産しました。

妊娠中つわりは酷かったですが、陣痛が始まってから7時間の安産でした。

母乳の出もよく、娘も私も元気です。

妊娠中も自力整体を続けていたおかげだと思っています。

お教室には、妊娠前から週1~2回通い、妊娠後、お腹が大きくなってきて、通うのが辛くなってきたら、先生に教えていただいた妊婦さん用のDVDを観てやりました。自力整体をやると、妊婦特有の「便秘・いろいろ・そけい部の痛み・下半身のだるさ」などがとてもラクになり、元気に動けるようになるんです。

時々、その鍼灸院に行くと、「背骨がまっすぐになってきたね。自力整体のおかげやね」と言われたり、助産院で、自力整体の話をする、「そのせいかなあ~赤ちゃんの姿勢がすごくいいよ」とほめていただいたり、嬉しいことがいっぱいありました。

妊娠を望む方、妊娠中の方に、特に自力整体をしていただきたいと、切に思います。

料理教室に通っていなければ、鍼灸の先生にも出会えていないし、鍼灸院に行っていなければ尾崎先生にも出会えていないし、そうなるも娘にもまだ出会えていないと思います。

あの時、不妊治療をお休みせずにいたら、いまだに私は母親になれていないかも知れません。

逆に不妊治療を続けていて、人工受精や体外受精で妊娠していたかも知れません。

でも私は、料理教室や鍼灸の先生、尾崎先生に薬に頼らない、人間本来が持つ免疫力の強さや、食の大切さ、体温を上げることの大切さなど、いろんなことを教えていただき、それが今の私の財産になりました。

それを知った上で妊娠、出産し、娘に出会えたこと、これから娘を育てていけることにすごく感謝しています。

今、横で可愛い顔をして眠っています。

この宝物のような娘に、会わせていただいて。。。私を母にさせていただいて。。。本当に、本当に、ありがとうございます。

同じ悩みを持つ女性の方に、私の経験が少しでも参考になれば、幸せです。

矢上より・・・「妊娠は体温です。だから子宮卵巣を寒さから守るために、お尻や太ももは皮下脂肪で守られているのです。自力整体で体温を上げることが不妊の治療になるのです。そしてもう一つ体温をあげるのには、心の温度が上がるのが必須です。イライラしたり、怒ったり、病院でのストレスは確実に脳の体温を下げ、自然に任せる心、自己信頼、感謝の気持ち、そして夫婦の思いやりと愛情により、心の温度が上がったので体温が上がり、妊娠へとつながったのでしょう。おめでとう」

自力整体と妊娠・出産

香川 H・K

自力整体を始めて1年半です。

今回は3回目の出産、自力整体に出会ってからは初めての出産となりました。

心身ともに以前とは全く違う「良い状態」での、妊娠出産となりました。

元来の体質でしょうか、妊娠中はつわりがひどくて、吐き気と倦怠感がありましたが、自力整体でからだは楽になることを実感できていたので、いつも通りに週2回のレッスンに通いました。安定期に入り、吐き気はおさまらないものの、からだは楽になったので、レッスンも前の列へGO！さらに積極的に自力整体に取り組みました。

自力整体をすると体重増加が適度に抑えられ、何より体調が良くなりました。

そして、精神的にも落ち着くことができ、ストレスを避けられるようになりました。

先生からも伺っていたとおり、携帯電話やパソコンの画面を見ると体調が悪化、目も痛くなるので、できるだけ遠ざけるようにしていました。

食事は、朝はほとんど食べず、昼は玄米（おむすび2つ^^;）夜は炭水化物を控え、おかず中心。おやつは食べてました（汗）でも、夜7時以降は固形物を摂らないようにしていました。（私にしては）少食にしていた割に体重7キロ増加。

予定より11日早く生まれてきて2920gまで育っていました。

できるだけ動こうと、毎日上の子供たちを連れて歩き回り、出産を迎えました。

出産当日の朝、お腹に張りを感じるものの、「まだ大丈夫だろう」とレッスンへ。その後、あれよあれよと陣痛がすすみ、その日の夜に生まれていました（笑）

過去2回の出産はとても時間がかかりましたが（3人目というのもあるのか）今回は考えられないほどスムーズなお産になりました。

今回初めての助産院での出産でしたが、家族に見守られ、とても幸せな時間でした。特に感動的だったのは、「へその緒」を幼稚園年少の長女と、主人が切ってくれた事でした。長女にとってこの出産は、とても印象的だったようです。

退院後、今までのお産後にはない身軽さがありました。

それでもお産で酷使したからだけは、自力整体を必要としていました。

自力整体は産後もすぐにやった方が良いと聞いていたので、必死の思いで車を運転し、レッスンだけは欠かさず出席しました。

レッスンを受けるたびに、からだが整っていくのを実感できました。
その結果、産後3ヶ月を前に体重は元に戻り（理想体重にはあともう少しですが…）
おっぱいも順調に出ていて完全母乳。子供もすくすくと育っています。

体力もぐんと回復し、産後弱くなった目も徐々に戻ってきました。

自力整体を中心にした、「お腹の子供」と「自分のからだ」に真剣に向き合うことのできた、楽しい妊娠・出産期間でした！

自力整体との出会いにより、本当に充実した3度目の妊娠・出産を経験できました。

本当にどうもありがとうございました。

「整体生活がくれた 諦めていた妊娠」 東京 K・O 指導士養成受講中

初めて妊娠しました。とても嬉しいです。

6月末で退職したあと、7月からはまったくメガネをかけない生活をして、
7月下旬には1週間の集中整体生活をしたところ、その後すぐ妊娠したようです。
とても驚きました。

在職中、不妊治療はしないまでも、排卵日を気にしたり、入籍以来毎月頑張ってもできなかったのも、もう私たちに子供はできないのだと、退職と同時に諦めたのでした。

退職したら、もしかしたらできるかな〜と、ちょっぴり思っただけでしたが。退職後、花粉の症状がでて皮膚が荒れたり、少し体調が悪かったもので、好転反応かもなと過ごしておりました。

7月半ばの養成研修から戻っても、まだどうもスッキリしなかったのも、ちょうど夫が海外公演にでかけたのもあり、家族と一緒にだと思えるような生活リズムを見直そうと、7月下旬に1週間、私は「集中整体生活」を試みました。

朝は早起きして散歩、昼は勉強したり人とあったり、部屋でウダウダしないよう。夜は暗がりですごし、お風呂も外の光だけの薄明かりで入る。
毎晩寝る前に自力整体をして、なるべく10時には眠る。

整食法は、寝起きと寝る前の5時間は食べないと決めて、人とあった時の食事内容はあまり気にしませんでした。

睡眠をしっかりとるようにし、自律神経のリズムにあった生活を心がけ、滞留便を待っておりました。

集中整体生活をはじめてもまもなく、夫がNY公演初日で頭を打って意識を失ったと事務所から連絡を受けました。

その後すぐ意識を回復し、少し休んで公演もこなし、むこうの病院で異常なしと診断されたとの連絡もいただいたので、一安心でしたが、心配は心配でした。

しかし、今の私にはどうすることもできんと、夫が日本に帰るまで、私は私で整体生活を続けました。

1週間の整体生活で滞留便らしきものは出ませんでした、まあいいかと。

夫が帰ってきた直後に一度だけ交わり、その後も早起き散歩を続けておりました。しばらくして、私は何故か朝起きられなくなってしまい、散歩に行くのもだるくて眠くて、一日中寝てしまうようになりました。

今思うと、妊娠してカラダが変化してきてたんですかね。

夫に命の危険があって、精子が強くなったのか(笑)

1週間心配したまま会えなかった恋しさが子宮の働きを良くしたのか。

退職後まったくメガネをかけず、仕事のストレスもない生活がよかったのか。

私の集中整体生活が良かったのか。

細かい理由はわかりませんが、色々重なったのことでしょうが、なにしろ集中整体生活の直後にこの子を授かったので、「自力整体生活ほんと凄い！」と大変驚きました。

私が経験した自力体験で、一番の驚きと感動でした。

自律神経のリズムにあわせた「整体生活」の効果が妊娠というハッキリした形で現れて、なんともわかりやすい効果に、何度もすみませんが、本当に驚きました。

多少のつわりはありますが、子供の性格は夫に似たほうが穏やかで優しい人になると思うので、つわりがあつてよかったと思っています。

40歳目前の高齢初産となります。経済的なことや住居のことなど、問題が目白押しです。でも、なんとかなるような気がします。

気がするだけじゃなくて、なんとかなるんだよっ！と親には言われますが(笑)

過去の通信にあったように、産まれてくるのはこの子の選択だと考え、今後産まれてくるならば、我が子にも人生劇場を楽しんでもらえればと思います。

ただ楽しく「整体生活」をしていただけて、大きな人生の転機が訪れるとは。本当に面白いです。

私の今までの人生で経験したことのない「これから」が楽しみです。

真摯に日々生活したいと思います。「整体生活」に、感謝感謝です。

本当にありがとうございました。

矢上談

あなたが妊娠できた理由は、メガネを外した生活をしたことに尽きます。

それが何故なのか、読者の為にも解説しますと、後でも書いていますが、めがねやコンタクトを目に装置すると、目に光が入り過ぎるので、瞳孔が閉じてしまいます。

目は強い光に出会うと反射的に、目の筋肉が緊張するのです。同時に目の刺激が自律神経に伝わり、交感神経を緊張させ、全身が戦いモードになるわけです。

戦いモードになっている動物が妊娠するということはありません。

不妊に悩む女性と多く相談を受ける機会がありましたが、すべて交感神経優位で、戦いモードで、イライラしており、夫や自分を責め、リラックスできていません。

あなたがメガネを外したことで、一気に安心、リラックスモードになったのです。

2か月に一度、指導士養成であなたに会っていますが、妊娠の報告を聞いてから会った時は、何と女っぽいのだろうとびっくりしてしまいました。

メガネをしていた時の緊張感が全くなく、優しい菩薩様のような様子でした。

日本では、30万人の女性が不妊治療を受けています。おそらくめがねやコンタクトの常用者が多いことだと思います。見えないのを少し我慢しているうちに必ず、生活に支障がない位に見えて来ますので、勇気をもってめがねやコンタクトの常時装着をやめましょう。

出産に対してのアドバイスをお願いします。 東京 Y・S 30代後半

矢上先生 こんにちは

実は9月23日からやっと『出産期』にはいりました！

ドキドキとワクワクな日々を過ごしております。

以前の通信に『妊娠中気をつけること』として記載されていることが、とても参考になり、心強くなりました。ありがとうございます。

さていくつか教えて頂きたい、メール致しました。

両親学級に参加すると毎回のように『出産は体力勝負！とにかく食べて体力をつけてください。』

出産に2000キロカロリー消費されます。高カロリーのものを選んでください。こまめにおにぎりやチョコやアメでも！』と言われます。

おにぎりはエネルギーになるので分かりますが、チョコやアメ…甘いものを摂取して、出産（出血）にあまりよいと思えないのですが、先生はどのように思われますか？また『産後ケア』についてですが、少し具体的に知りたいので、教えてください。

このケアによって残りの人生が決まるくらいと言われてますよね…。

産後は、ただ休息をとってあまり動かないこと…ですよね。

分娩室から部屋に戻るときも、できれば車椅子を使った方がよいとか、トイレもなるべく歩行を避け、大人用オムツを使用するなど…？（やりすぎでしょうか？）

また産後の骨盤ケアで『さらし』か『骨盤ベルト』はすぐやるべき…だとしたら、どのくらいの期間までがおすすめでしょうか？

（ちなみに臨月の今、さらしもベルトもしていません。以前装着したら、気分が悪くなり、しかもさほど腰もつらくないので…やってません）

最後に、自力整体の実技についてですが、体調にもよりますが、いつ頃再開目標にするのがベストでしょうか。お忙しいところ恐れ入りますが、ご連絡をお待ちしております。

矢上 「あなたは体力栄養とも丈夫です。今更必要以上に食べることはありません」
質問者 「 そうですね☆分かりました 」

矢上 「 ベルトも自分の筋肉でしっかり支えていれば不要です。 そもそも、妊娠中にさらしをお腹に巻く習慣があるのは日本だけです。 そんな事をしなくても自分の筋肉でしっかり支える方が、産後の復活もスムーズです」

質問者 「 わかりました！よかったです。以前装着した時の不快感が蘇り、少し憂鬱だったので…。

矢上 「産後3日は、車椅子を利用しましょう。

質問者 「 はい、病院側にリクエスト（バースプラン）をします」

矢上 「とにかく3週間は部屋の照明は暗くしてください。

質問者 「わかりました。 退院したら里帰りしますので、実家でも協力してもらいます」

矢上 「ただその病院では、赤ちゃんはお母さんと離れて明るい場所に寝かされるのでしょうか？ 赤ちゃんとお母さんがひと時も離れないのが理想なのですが」

質問者 「赤ちゃんも照明を暗くしたお部屋がよいですよ？

実は分娩室も暗めの照明にしてくれます。

ありがたいことに、母子共に同室です。（カンガルーケアもあります）」

4人の相部屋が一般的のようですが、家族との面会は産婦が面会室に赤ちゃんを連れて移動しなくてはいけないので、私は『個室』にしようかと思います。（高いけど…）

個室なら私は移動せず家族は入室できるし、私自身も静かに過ごせると思うので。

話は別ですが、陣痛が来たら待機するお部屋があるのですが、和室なんです。

ギリギリまで『自力整体』をしたいな、と思います。

分娩もフリースタイルのできるので、自分がどのスタイルを好んで出産するのか楽しみです。（痛みでそれどころではないのかもかもしれませんが…）

質問者 「 あと産後の自力整体再開は、いつ頃が理想でしょうか？」

矢上 「気持ち良い動きなら、いつからでも行って構いません。

要するに自力整体は、骨盤の開閉力を高めるものなので、分娩台の上で行っても良いし、出産が終わった直後でも、仰向けで自由に動ける自力整体をやっていいのです。 やってはいけないのは、光を見ること、携帯や本やテレビなどで目を使うこと、騒がしくすること、そして歩くことです。 歩くのは直接骨盤をゆがめてしまいます。

よく、産婦人科で元気をアピールするために、分娩台から歩いて病室まで戻る光景を見ますが、あれは後々骨盤の開閉に左右差を作り、「お乳が出ない、腰痛、視力の低下、肥満、冷え性」の原因となります。

ご主人がお姫様だっこして部屋まで運んでくれたら最高だなと思うのですが、あなたの方がご主人より大きいので、それが心配です。」

今回は妊娠特集にしました。

自力整体で何故妊娠しやすくなるのか、妊娠中の不快な症状がなくなるのか、そして出産も楽で安産で生まれるのかを説明しましょう。

一つ目は自力整体で手首を柔らかくすると、骨盤の開閉力が強くなるのです。

要するに子供が生まれる通り道が出産の時に、大きく広がり、そして授乳のときに開いていた骨盤が閉じていくのですが、この弾力が手首の弾力と正比例するのです。

そう手首は骨盤なのです。

8割近くが赤ちゃんを産んでも母乳が出ないという報告があります。

哺乳類の動物として情けないことです。

野生動物なら赤ちゃんは餓死してしまいます。このおっぱいが出るか否かも、骨盤の開閉力が影響し、開いた骨盤が閉じる力を利用しておっぱいが出るのです。

また乳首を吸われる刺激が骨盤に伝わり、骨盤が閉じて来て、妊娠前の体重に戻ります。

おっぱいが出ないと、乳首を吸われない、骨盤が閉じない、ぶくぶくに妊娠後に肥ってしまう。という流れになるのです。

自力整体で手首を柔軟にすることが、骨盤の開閉力につながるというわけです。

二つ目です。自力整体では目は女の生殖器と考えています。

女性は生理という営みがあり、これはホルモンと骨盤の開閉のリズムに従っていますから、ある意味で生殖器活動は骨盤の開閉と共に営まれます。

この骨盤の開閉の指示をするのが、目から入ってくる光なのです。

朝起きて目に光を入れると、自律神経の交感神経が目覚めて骨盤が閉じていき、排便が始まります。夜になると閉じていた骨盤が徐々にゆるんで、完全に開ききったら眠りに入ります。現代女性は、不妊のみならず、生理痛や月経不順、子宮内膜症、子宮筋腫で苦しみ、閉経したら重い更年期障害で苦しんでいます。

その一番の理由は、現在のように夜の照明の下で働いたり、パソコンを見たりして、本来暗闇で徐々にゆるんでいく時間なのに、目から光を入れて昼の状態にすることで、骨盤がゆるまない、開かない状態を作り上げてしまっているからです。

体験談の3人目の方も、暗がり生活によってゆるんで広がった骨盤ができたからこそ、受胎したのです。

要するに骨盤がゆるんで開かないのが不妊の原因だったのです。もちろんこの骨盤が開かないということは、中々出産できないのでお産が大変です。

三つ目が、めがねやコンタクトの常時装着によって、光がレンズを通して目に入り過ぎ、骨盤がこわばって閉じっぱなしになっているケース

思春期前後から女性の眼球は女性ホルモンの影響で膨らみ、多くが見えにくくなります。これは一過性の思春期仮性近視で、23歳頃の成熟期になると自然に眼球が引き締まってきて、正常な視力に戻るものです。

ところが、この思春期の仮性近視のことを知らない、学校の教師が黒板の字が見にくいからといって、メガネをかけさせて一生メガネが必要な目にしてしまうのです。

ちなみに外国では学校で集団眼科検診をして、見えない人に強制的にメガネをかけさせることはしません。というのは目は成熟するにつれて、変化するからです。

こうやって、かけなくても良いメガネをかけさせられた女性にやってくるのは、骨盤の硬化からくる、生理前の苦しみ、PMS（生理前に精神的、肉体的に落ち込んで不安定になること）。また生理中も骨盤の開きが悪いいため、4日で終わる生理がダラダラとその後が続いたり、生理血を押し出すホルモンが出過ぎて腹痛がしたり、と生理の度につらい思いをすることになり、結局開かない骨盤が不妊になり、妊娠しても出産に苦しみ、帝王切開という状況になるのです。

だから、女性は生理を守り、胎児を守るためにも、見えなくても良いからメガネと縁を切ることです。メガネを装着せず、ちゃんと自力整体整食法をやっているれば、多少の見えづらさはあっても、生活に困ることはありません。

自分の生殖器を守るためなら、見えない不自由さくらいはがまんしましょう。

女性が自分の生殖器を守り、月経が楽で、妊娠しやすく、出産が楽で、健康で心やさしい子供を産むための、注意点を3つ述べたいと思います。

1、完全に広がった骨盤はしっかり閉じる骨盤となります。骨盤を完全に開かせようと思ったら、生理が終わった日には、まる一日暗い部屋で目に光を入れず、仕事は休み、読書やテレビも禁止し、目と身体を休ませる日にする。

2、夜に骨盤はゆるんで開くので、テレビは録画してお昼に見るようにして、夜は暗がり目目を休ませる。部屋の照明をLED電灯にすると目が十分に休めます。

3、 体脂肪、いわゆる皮下脂肪が20%を切ると生理がきつくなったり不順になり、14%を切ると生理がなくなるので、無理なダイエットで体脂肪を落とさないこと。大体体脂肪の少ない痩せた人に生理痛が多いのはそのためである。すこしふっくらしている女性の方が生理は楽である。

4、 生理が終わってから2週間後の排卵までは骨盤が閉じていく時期で、少々ハードに暮らしても頑張れる行け行けドンドンの日で、排卵から次の生理までは逆に眠気と、集中力散漫になるように身体はできている。だからそのリズムに合わせた活動をこころがける。頑張るのは排卵まで、排卵からはリラックスして過ごす。

質問 「夜の食事の取り方について教えてください。

夜に、小麦食、おかき、ピーナツ、アルコールを取ると、次の日の朝に指の関節の痛みが増し、空腹で寝ると翌朝痛みがありません。どうなっているのでしょうか？」

矢上 「痛みの原因は東洋医学では、気が少なくなり、巡りが悪くなるからだというのが定説です。

気とは細胞のミトコンドリアが細胞内の水を原料として作り出すエネルギーです。人間が保持している水は、細胞の中に70% 細胞の外側に30%ありますが、エネルギーは細胞の中にある水を使って生産されますが、夜に食べると細胞の中の水が、細胞の外側に漏れ出して、むくみや冷えや筋肉のこわばりを作り出します。

細胞の中の水が脱水しますから、当然気の生産と流れは悪くなります。

これが、朝の痛みの原因となるわけです。

また甘い物を取ると、細胞内水分が細胞外水（むくみ）に抜け出しますので、皮膚病、花粉症、アレルギー性疾患、アトピー、喘息、冷え性、になりやすい。

蚊に刺されやすい人と、刺されにくい人がいるのを知っていますか？

蚊は細胞外水が好きなので、甘いもの好きでむくみのある人は刺されやすく、刺された後水膨れやおできになりやすいし、細胞外液の少ない人は刺されないわけ。

自力整体整食法をするとよく体温が上がりました。とお礼を言われるのですが、体温が上がるということは、気の元となる細胞内液が増えるからです。

逆に冷え性とは細胞外液が多いということですね。

老衰で亡くなる方を見ていると、体内水分量が生命維持量を満たしていない状態で亡くなりますが、細胞の中の水がどんどん細胞の外へ逃げ出して、皮膚をを押すと、むくみで元に戻りません。まさしく体内水分こそが命の元なのです。

この細胞内液の量は、タニタというメーカーのインナースキャンで測ることができます。予防医学研修で、参加者に前もって宿題で、体内水分量を朝起きたらすぐに測

り、前の晩の食事内容を比較するように課題を出す時がありますが、食べ過ぎたら次の日の朝に体内水分量が減ることが確認できます。

ただし、前の日に食べ過ぎても、家族や友人と楽しくにぎやかに過ごした食べ方なら、体内水分量は逆に増えるのです。

ということは単なる食べ方だけでなく、いかに楽しく過ごしたか、そしていかにぐっすり眠られたかも体内水分の数値に表れるのです。200人近くがその体験をレポートしてくれました。

前の日にとっても楽しいことがあると、次の日のお肌は潤っていますでしょうか？

体内水分量が増えた証拠です。そして朝すぐに排便がある日も体内水分量が増えています。タニタの宣伝マンではないですが、是非毎朝の体内水分量の測定を習慣にしてみたいはいかがでしょうか？

2011年9月25日 東京本應寺で行われた講演会「気持ちの良い死に方」のDV

D発売

私は東京杉並の本應寺で、さる9月25日（日）「気持ちの良い死に方」というテーマで講演をさせていただきました。私の後は住職が、浄土への旅立ち方を解説され、良い講演だったと自画自賛しています。

私は講演の中で、ドイツの介護施設のシステムを紹介しました。

ドイツの介護施設では、介護されている人が食欲がなくなり、自分で食べることをしなくなったら、介護者は食事の介助をすることをやめ、静かに寝させます。

すると3週間で静かに、苦しまずに、眠るように息を引き取るということです。

日本の場合はどうでしょう。

食べなくなったら、鼻からチューブを入れて栄養を届け、それもできなくなったら、「胃ろう」といって、胃に直接穴を開けて、そこから栄養を流し込んでいるのが日本の姿なのです。「胃ろう」を勧められた家族の話によると、「胃ろう」専門の医師が家族に「この胃ろうを行うとひと月くらいで認知症になりますが、それでもいいですか」と念を押されたとのこと。それだけ口を通さない食物は脳にダメージを与えるそうです。予防医学指導士の中に介護の仕事をしている人がいますが、「私の通っているホームでは50人中20人が「胃ろう」で、毎日うつろな目で天井を見ている姿を見ると、哀れでつらい」と話していました。

死ぬべき時が来たら、苦しまずに自然死を選ばせるドイツの文化、死ぬべき時でも莫大な医療費を使い、最後まで延命をし、老人を苦しませる日本の文化。

私ならドイツが冷たく、日本が親切という感情的な判断をせず、野生動物のような自然な死を大事にするドイツの死に方を選びます。

日本人全体がドイツ式の最後を実行するなら、老人への大量の薬漬けや延命治療や過剰な介護費用など10兆円近い医療費を節約できます。

ちなみにドイツでは、これらを行わない為に医療費は無料で、さらに大学までの授業料も無料化しています。日本でも死にゆく人の為の10兆円をドイツのように生きている人に有効に使われるようになれば、私は素晴らしいと思います。

私の死に方のデザインは、この講演のDVDで述べています。

こんな話のDVDを 11月10日以降に 3000円で発売します。

申し込みは協栄ビデオ（FAX0798-23-2301）へ 「講演ビデオ希望と記入し、郵便番号、住所、氏名、電話番号」を書いて お申し込みください。

（収益金は 東北の震災への義援金とします）

なお、次回のお寺での講演会は アレックス小倉氏の「人と人とを真の愛でつなぐ、恋愛学講座」です。 日時は 11月12日（日） 14時～18時30分

詳細は本應寺（03-3321-7860）へお問い合わせください。

本應寺ホームページ <http://honnouji.jp>