寄稿

健康づくり！自然農法産の元気なお米や野菜から ～アトピー性皮膚炎に学ぶ～

中井　さち子

鍼灸学博士

九州看護福祉大学看護福祉学部鍼灸スポーツ学科長、同大学附属鍼灸臨床センター長、大学院健康支援科学専攻教授、（公財）自然農法国際研究開発センター理事。
「自然食と食養生」など、食育の講演多数。

アトピー研究から自然食に感動

アトピー性皮膚炎は、多くは乳幼児期に乳児湿疹として発症し、年齢が進むとともに異なった皮膚症状を呈する広範囲の湿疹性皮膚疾患です。湿疹は、直接的あるいはアレルギー機序を介して発症する皮疹です。

自然農法の創始者岡田茂吉師は『明日の医術』という著書の中で、アトピー性皮膚炎（このころは病名がなかった）について、原因が複雑であり、かつ治癒に長時間を要することなどを論じておられ、先生もこのような症状に心砕かれていたようです。さらに「有毒物とは、かの喀痰、（中略）発疹、皮膚の紅潮、同斑点（中略）であって、毒素はそれぞれ、種々の形によって排泄されるのであるから、病気とは換言すれば、人体の清掃作用である以上、清掃された結果は血液が清浄化するから、健康を増すのである」とその著書で論じています。

アトピー患者の症状が、食材の質・食生活の内容を転換（自然農法産）することによって改善している様は、食を改めることで人体に60兆個ある細胞の機能が改善され、また東洋医学でいうところの気・血・津液（しんえき）の循環改善がなされて健康を増すのと同様の意味と理解できると思われます。

自然食の不思議さに感動～アトピー患者の食改善モニター研究より～

私は明治国際医療大学博士課程修了後、電子顕微鏡を活用した超微形態的細胞レベルの研究をする傍ら、東洋医学の鍼灸・漢方・食養生についての臨床、教育、研究に携わってきました。

このたびご紹介する「自然食とアトピーの食改善モニター」に関わったのは平成18年のことで、食の改善（旬の無農薬野菜を食材として提供）により、アトピー患者の症状や血液反応、代謝などが、どのように変化するかを「食と健康プロジェクト」の顧問として調べました。アトピー患者15名に、自然農法産の米や季節の野菜、無添加調味料などを3ヶ月間贈与し、アトピー症状改善がみられるのか調査しました。

結果は、医師診断、自己認識、血液所見など、前記検査項目においてアトピー性皮膚炎患者15名中11名（79％）に改善が認められました（図1）。

また体温が平均で0・1℃上昇し（図2）、便秘症の改善が見られました。

さらにアトピー性皮膚炎は、東洋医学的には脾虚証（胃・腸の働きが弱い）や精神的ストレスが原因で症状が悪化することも多いですが（心身一如）、食生活の転換によって腸の働きも正常になり、心の変化（おだやかさや食への感謝）が表われていました（図3・図16）。

医食同源思想を伝える東洋医学の

現代的裏付けをドーンと見せつけられた衝撃的な思いでした。

化学物質過敏症の女児の例
～症状改善で出席が2倍に～

この年、特に印象深かった化学物質過敏症というアレルギー患者の事例を紹介いたします。

当時6才の女児Kさんは、小学1年生の5月初旬頃、旅行先のコテージの床ワックスに反応し、症状が始まったそうです。11月頃、学校の教室のワックスに反応後、急に歩けなくなり、北里病院で診察を受け、化学物質過敏症と診断されました。

その後、学校はもとよりスーパーでの買い物もできなくなり、石油系のプラスチック、塩化ビニールなどにも反応して激しいショック症状が頻繁におきてしまいました。

1年生の時は、ワックスの塗られた教室に入ると発作が起きるため、登校してもベランダで授業を受けることがほとんどだったそうです。そのような折りに家族の勧めで自然農法産食材に切り替え、5ヶ月経過して2年生になった頃から症状が急激に改善し、発作もほとんど起きず、出席日数が飛躍的に延びました（図4）。

性格面でも（今までは体調の悪さのせいであったと思いますが）消極的で母親のそばを離れず、日直の仕事や発表ができない腺病質な子どもであったとのことですが、性格が変わり明るく積極的になり、友達もできて縄跳びや一輪車が上手にでき、授業でも手を挙げて答えることができるようになったそうです。

継続は力なり

アトピー患者が一般普通食から自然農法産食材の生活スタイルに変えるには、どれくらい続ければいいのでしょうか？

私たちの研究では、自然農法産食材を2～3年継続することによって症状改善が著しく顕れてきました。3年継続者4名、2年継続者4名のうち、自然食摂取率が60％以上のモニターはいずれもアレルギー指標の総IgEが減少（改善）しました。そして3年継続者の方が改善も圧倒的でした。摂取率50％以下のモニターは逆にリバウンドしてしまいました（次ページ図5）。

M・Kさんのアトピー改善例

平成18年からこの調査に参加してくれたM・Kさん（15才）は、「私は、前回も『食のモニター』を受けさせていただき、アトピー性皮膚炎が良くなりました（次ページ図6）。しかし、終わってから『タネから自然の野菜』を食べなくなり、友達からもらったお菓子を食べたりするようになると、アトピーが前の状態に戻ってしまいました。（このケース以外の

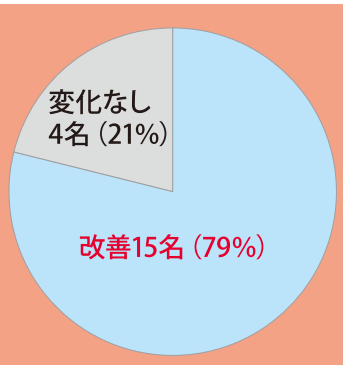

図１　自然食継続調査結果

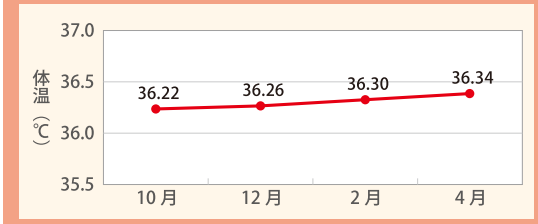

図２　体温（モニター平均値）の推移
体温が平均値で0.1℃上昇。代謝能力が向上していることになり、アトピーなどの古い細胞が、新しい細胞に入れ替わる力がついてきたといえる。

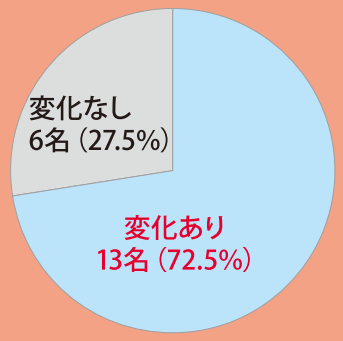

図３　エゴグラム（性格分析）結果
東京大学医学部心療内科 TEG 研究会編の TEG II による心理テストを実験の前後に実施した。
その結果、消極的だった性格が積極的になったり、イライラしがちだった性格が穏やかになるなど、19名中13名（72.5%）の心理パターンに変化があった。

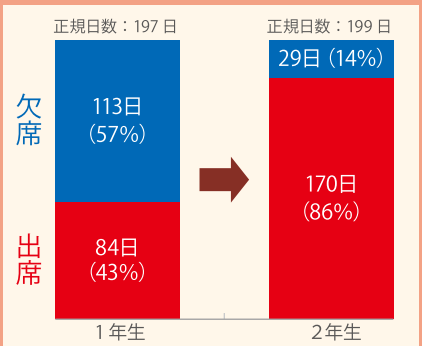

図４　女児Kさんの出席日数の変化

上記4データはすべて「Vivid 別冊 vol. 2 いのちを育てる自然食」より

男子高校生も、市販の弁当によりアトピー症状として手がグローブのように腫れたという）。今回のモニターのお誘いをいただいた時は受験のこともあり迷いましたが、両親から『もう一度やってみたら』と勧められたので、決心して参加しました。」と若い女学生の素直な心を聞かせてもらいました。

そして総IgEが7000IU／mlを超えていたのが、19年度終わりの3月には4754IU／mlまで回復しました（図7）。それで彼女は「農家の方のおかげで、私は安全でおいしい野菜を食べることができ、感謝しています。これからも、頑張って自然農法で野菜を作っていただきたいと思います。今度はアトピーが元に戻らないように、自然の野菜を食べ続けていこうと思います。」と農家・野菜への感謝を語ってくれました。

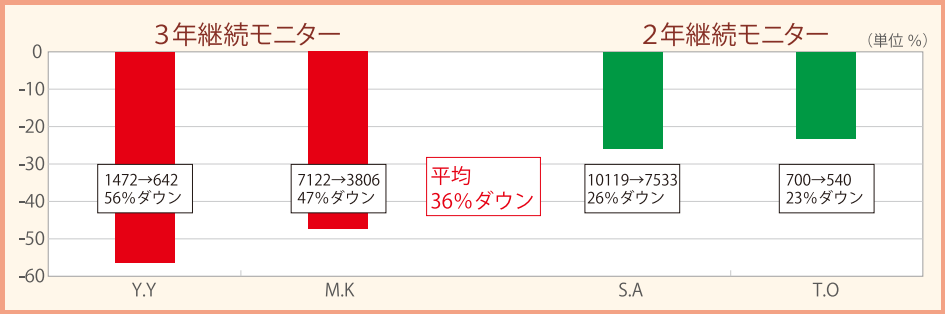

図５　自然食摂取率 60%以上の継続モニターの総 IgE ダウン率

「Vivid 別冊 vol. 4 いのちを育てる自然食」より

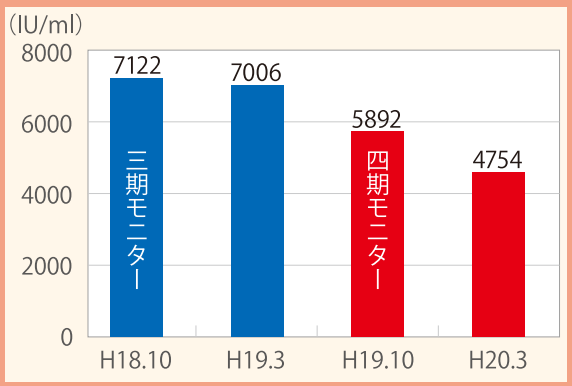

図７　M・Kさんの総 IgE の変化

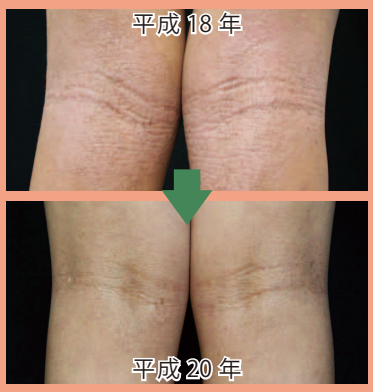

図６　M・Kさんのアトピー性皮膚炎症状の改善例

「Vivid 別冊 vol. 3 いのちを育てる自然食」より

皮膚の再生は数年が必要

乾燥性の皮膚紅斑を呈するタイプのアトピー性皮膚炎では、発症から時間が経過した進行例が多いですが、2年継続の食べ物（無農薬・旬の物・根菜類）により、著しい効果が認められました。傷害のあった皮膚の再生・改善には、2年を要するともいわれ、ここで打ち切らず、食材の供給をさらに継続する必要性を感じます。

このように自然食品、それも消毒処理をしていない有機農産種子を用いた自然農法産の農産物や穀類、化学合成添加物を含まない調味料などを中心とした食生活が、継続・徹底されるほど、人体の持つ自然治癒力が向上することが伺えます。「清浄な土と健康な種から育てられた健康な作物は、それを食した人が健康になれる」。つまり、地球環境と食材と人間の健康の関係が証明されたように思い、『医食（薬）同源』を身上とされる岡田茂吉師の思想が、より一層裏づけられた感がします。消毒処理をしていない有機農産種子を用いた自然農法産の農産物は、漢方薬でいうところの上薬と同じ効果が期待できそうです。

> 上薬とは毎日摂取することによって体質を強化し、身体のバランスを保つもので、副作用がなく、治療効果は劇的に期待できなくても、身体を強化し、他の薬の副作用を軽減するもの。

健康を生む食材は抗酸化力が高い

これまでアトピー患者を中心にして自然農法産食材の優位性を調査してきました。同じお米や野菜でも生産方法によって人体への影響の違いが大きいことに、新たな研究意欲が湧いてきました。そこで特に症状改善のキーワードとなる免疫力や自然治癒力と関連ある抗酸化力で、食材の違いを調査することとなりました。

慣行農法と有機農法という栽培方法の違いが野菜の持つ抗酸化力にどのような影響を及ぼすのかについて実験を行いました。

消毒処理をしていない有機農産

種子を用いて慣行農法と有機農法で別々に育てられた野菜（ルッコラ・コマツナ）の抗酸化力を測定して、統計処理を行った結果、ルッコラ・コマツナともに有機農法のほうが慣行農法に比較して抗酸化力が高いことが99％の確率で示されました（図8）。

抗酸化力という観点からヒトの健康をみるようになり、こうした研究をすることで、前述のアトピー性皮膚炎患者の自然食の有効性を裏付けることができました。

私たちは、生体の恒常性として一定の免疫力を持っています。これを抗酸化力と仮定した時、脅かす環境要因には数々の活性酸素や食品添加物などがありますが、それらが体内に持ちあわせているであろう一定の抗酸化力のダムを超えたとき、いろいろな病気が発症すると考えられています（図9）。

そのためには、抗酸化力の高い食物、サプリメントではなく、有機農法で生産された、季節ごとの旬の元気な野菜をとる必要があります。

研究成果で地域社会に貢献

玉名市食育推進連携会議の取り組みから

玉名市食育推進連携会議とは、熊本県玉名郡市医師会や熊本県栄養士会、玉名市ＰＴＡ連絡協議会など24団体から構成されています。私も九州看護福祉大学から推薦され、会長として参画させていただいています。

目的は玉名市食育推進計画に定める総合的な食育の推進を図ることで、市民運動として推進されており、昨年度は、第2次食育推進計画として「たまな食育フェア」を平成25年12月1日に開催しました。（図10）

その計画のひとつとして、土壌の違いによる野菜の抗酸化力の違いを研究テーマに下記のような実験が行われました。

玉名市役所に隣接する農地を①コントロール（施肥なし）、②牛糞・堆肥、③草・生ごみ堆肥、④慣行農法と4区画に仕切り、土壌条件の違うそれぞれの区画でルッコラ・小松菜が育てられました（次ページ図11）。その後、抗酸化力などを計測しました。

結果は、③草・生ごみ堆肥を施用した区画のルッコラ・小松菜の抗酸化力が高い傾向が出ました。また、同③区のルッコラ・小松菜の方が、慣行農法産より硝酸態窒素が少なく、保存実験でも③区でとれた小松菜は43日経過しても元気にその姿を

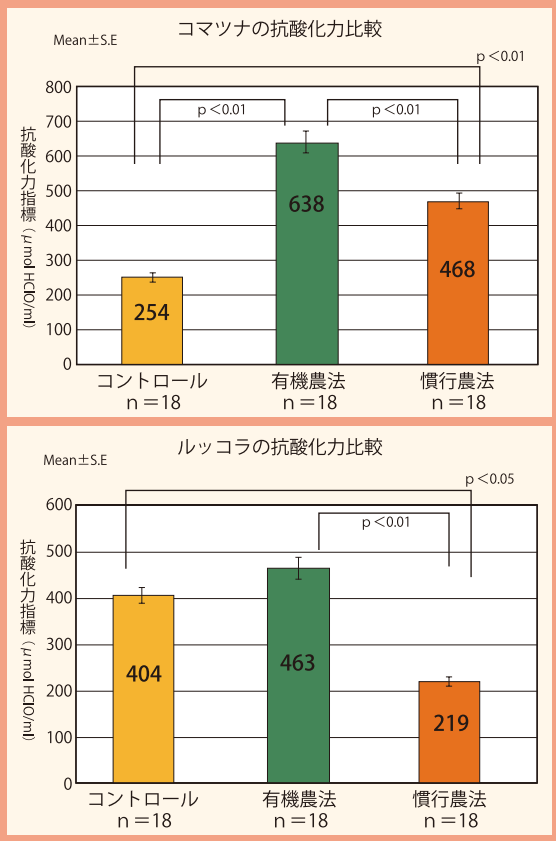

図８　土壌の違いによる抗酸化力の比較

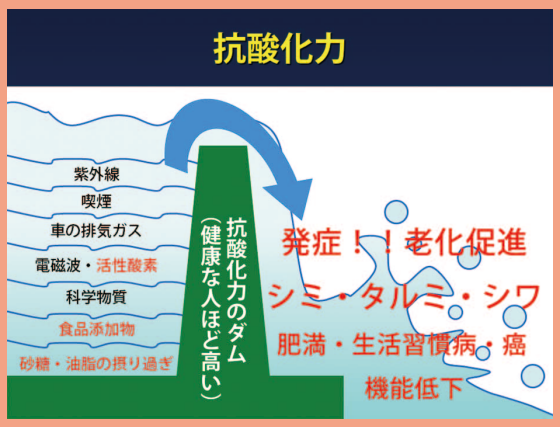

図９　抗酸化力のイメージ

図 10　平成 25 年 12 月開催のたまな食育フェア

とどめています（図12）。

開催日には、私も「野菜をみなおそう」という演題で特別講演（図10）をさせていただき、実行委員の皆様が心を込めて育てた元気な野菜は、余すことなく参加者に無料で配られました。その後、私が市内を歩いていても温泉に行くたびにも、参加者の皆様から喜びの声をかけていただいています。市民一人ひとりが食を通して心身ともに健やかに生活をする玉名市の実現を目指して活動が展開されています。また、地元で採れる物産の生産・流通・消費にも視点を広げ、より効果的な食育推進運動をひろげています。有機農法での家庭菜園（プランター栽培）も取り組まれています。熊本県の中で、玉名市は糖尿病受診率ワーストワンですが、これを機に元気野菜づくりから家庭料理に発展し、健康をとりもどして欲しいと思います。特に料理という行為は、デュアルタスク（2つのことを同時に行うこと）能力を上げ、認知症予防効果が期待できる最高の脳活性法です。（図13）。

東洋医学からみた自然とヒト

東洋医学では、人と自然は統一体として影響しあっていると考えています。大宇宙の中に地球があり、そこに住む人間は小宇宙と捉えています。60兆個あるとされている人間の細胞は、食と呼吸を通して、生命体として営まれていますが、地球上に生育する動植物もみな同じように、細胞を持ち自然と一体となって影響を受けて生・病・老・死を営んでいます。私たちの1分間の呼吸数は18回だといわれており、潮の満ち引きも1分間に18回で、自然のリズムであり、まさに人間は「小宇宙」です。地球の自転により、約6時間ごとに干満が繰り返され、慢性病や衰弱死のほとんどが、引き潮、あるいは、月末に亡くなるといいます。女性の生理周期も28日間で月の公転周期とも関係があり、満月の後に出産すると言われています。

健康とは自然とのバランスが取れた状態で、病気とはすなわち、地球上の自然環境に生命体として共存・共栄・融合できずに肉体を正常な状態に維持することができない状態で、死とは地球上から逸脱・自然淘汰されている状態ともいえます。

季節がはっきりしている日本では、人体も植物も春夏秋冬の影響を受けています。人体は夏には暑さに適応し、冬には寒さに適応するように働いています。植物も時期（旬）に合った生長をすることで質・内容・味が異なってきます。つまり、夏野菜は体を冷やし、冬野菜は体を温める食材として人間に働きかけています（五行理論より）。

基本的には、人間が正常に生きていくためには、地球上に自然に育った食べ物・身土不二（地産地消）・一物全体・旬のものを食すべきであります。

しかし、現在の日本の食材には、人工的に加工された甘味料や防腐剤

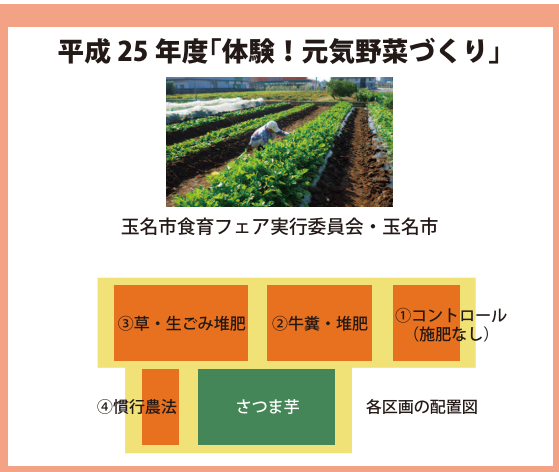

図 11 「体験！元気野菜づくり」で行った栽培実験

図 12 コマツナの保存実験（開始から 43 日後）
①施肥なし区（右）のコマツナは枯れ、②牛糞・堆肥区、④慣行農法区（中２つ）は悪臭がひどかった。③草・生ごみ堆肥区（左）はその姿を残している。

図 13 料理は最高の脳活性法

をはじめ食物添加物が氾濫しています。また、化学肥料、農薬で育てられ、季節を無視して日照時間や温度を調節して育てられた不自然なものも多いのが現状です。自然界、そこで生きているいのちの道から離れるといのちが弱り、病気にもなります。宇宙の子である生命体は毎日、自然と共生し成長しながら、今を元気にすごす営みをしています。

今回のアトピー性皮膚炎症状の増悪因子は、自然体から逸脱した食でしたが、自然農法で育てられた旬の野菜、穀類、調味料によって正常な細胞によみがえり、症状が改善したものであります。また、自然農法産の野菜は抗酸化力が高いことも証明されましたが、患者さんの生体にとっては、免疫力が上がったものと考えられます。

東洋医学の哲学「五行理論」

五行理論とは自然界を五つのカテゴリーに分けたもので、春・夏・長夏（土用）・秋・冬は五臓が所属する季節で、人間の臓器の肝臓・心臓・脾臓・肺臓・腎臓に対応します。

その臓器を養うものとして、五味・五色・五志が配当されています。五味とは、酸味・苦味・甘味・辛味・塩辛いであり、五色とは、フィトケミカルスといわれている機能性成分です。それらが各五臓に栄養を与え五臓の働きを活発にし、精神の不調を整え、バランスを保つと考えられています（図14・15）。

また、五味の偏りはその臓腑の機能を失調させます。養生食とは、食を腹八分目に留め、五味「食べ物の甘い・苦い・辛い・塩辛い・酸っぱい」の種類をいつも整え、偏りを少なくすることです。強い精神的なストレスを受けると、臓腑・気・血の失調が起こり発病因子となります。精神的に臓器に機能的な変調が起こった時、肉体だけでなく、精神的にも影響が起こると考えられており、怒りやすくなる・思い悩みやすくなる、悲観的になりやすくなる、不安的になるなど、精神活動のアンバランスを生じ、情緒不安定になりやすいとされています（図16）。

まとめ

自然農法産の穀類や野菜・無添加調味料を感謝して食していくことで、老化を防ぎ、自然治癒力を高め、健康な肉体保持とともに、自律神経機能の調和がこころの安定を保ち、穏やかな状態になったことが考えられます。

図 14　五季と五臓と五味と五色と五志の関係

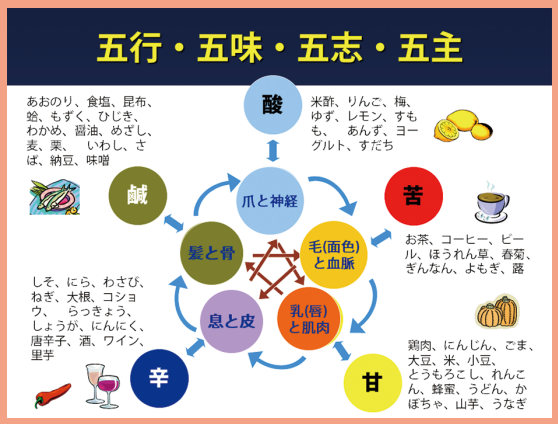

図 15　五行と五味と五志と五主の関係

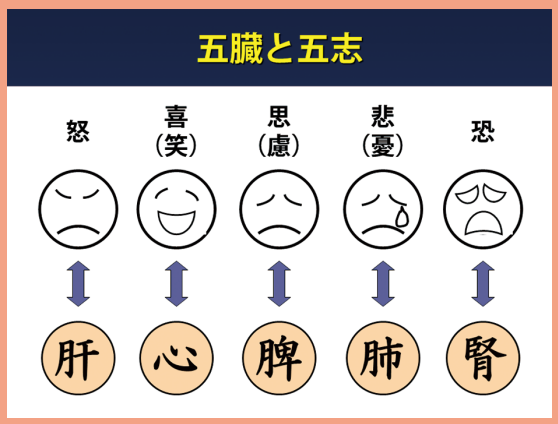

図 16　五臓と五志の関係

参考文献

・石田秀実監訳：黄帝内経素問全 3 巻　東洋学術出版社
・勝田正泰他訳：中国傷寒論解説　東洋学術出版社
・勝田正泰他訳：金匱要略解説　東洋学術出版社
・南京中医学大学編：難経解説　東洋学術出版社
・久司道夫：マクロビオテック健康法　日貿出版
・代田文彦図説：東洋医学　学研
・貝原益軒原著・松宮光伸訳註：養生訓　日本評論社
・岡田茂吉：岡田茂吉全集著述編 12 巻
・上野秀人：自然農法 69、2013