

いのちの力“引き出す生き方” 〜食事と心の掃除で病気が治る〜



去る2016年2月27日、東京都中野区のなかのZERO大ホールにおいて、自然農法センター設立30周年記念公開シンポジウムを開催いたしました。

本シンポジウムは「みらいへのおくりものーいのち(命・医農地)の力」をテーマに行われ、日本ホリスティック医学協会名誉会長の帯津良一氏、北里大学名誉教授の陽捷^{ひなかつ}行氏による基調講演、料理研究家の辰巳芳子氏から自然農法と食についてのビデオメッセージ、これからの農業や食生活、健康を育むあり方についてのパネルディスカッションを行いました。当日は消費者や農業関係者など900人余にご参加いただき、盛大に

執り行うことができました。本誌では、当日のプログラムの中から、帯津良一氏の「いのちの力“引き出す生き方”〜食事と心の掃除で病気が治る〜」の講演録をご紹介します。和気あいあいとした雰囲気の中にも、健康に生きるための秘訣が凝縮した講演でした。皆様の生活の一助となれば幸いです。

帯津 良一

医学博士、帯津三敬病院名誉院長、日本ホリスティック医学協会名誉会長、日本ホメオパシー医学会理事長。西洋医学に中国医学やホメオパシーなどの代替療法を取り入れるなどホリスティック医学の第一人者で、講演や講義なども多く行っている。著書に、『健康問答』(五木 寛之共著、平凡社)『全力往生』(小学館)『1日1分の呼吸法』(大和書房)など。





かつて、私は外科医として食道がんの手術を専門にしています。しかし、西洋医学が飛躍的な進歩を遂げているのとは裏腹に、がんの治療成績が伸び悩んでいることに常々疑問を感じていました。病気の治療には、心のあり方が大きく影響しています。とりわけがん患者さんの中には治療の現場に対して怒りや恨みを抱いている人も多く、体だけでなく心やスピリット（いのち・霊性）の面からも診てほしいと願っている人が大勢いるのです。

がんのような「人間まるごと

との病気」に対するには、体だけの医学では不十分で、人間まるごとの医学をもつてしなければならぬ—そんな思いから私は、1982年に帯津三敬病院を設立しました。

それから数年後、ボディ（体）、マインド（心）、スピリット（いのち）の3つを統合的に診てアプローチするホリスティック医学が日本でも知られるようになり、1987年に日本ホリスティック医学協会が発足しました。私は、心や霊性までを含めた全体的な視点で健康を考えるホリスティック医学が、これからの医療が目指す方向ではないかと思つて、協会の設立に参加しました。そして1997年第2代会長に就任し、18年間務めて昨年、名誉会長に就任しました。

（シンポジウム要旨集より）

私は医者ですので自然農法や農業の方はあまり詳しくないですが、2つの点で関係があると思ひましたので、今回の依頼を受けました。

まず一つは、私がホリス

ティック医学協会の会長に就任して以来、長野県の飯綱高原にある「水輪」というホリスティックスペースで年に5回くらい、がんの患者さんを集めてセミナーをしたり、気功を一緒にやったり、「車座交流会」と言つてディスカッションをしたりしています。この水輪の一面が自然農法の農場になつていて、私が泊まる2階の部屋からこの農場が全部よく見えます。朝、太陽が農場の向こう側の林の上へ昇つて農場がさあーと見えてくると、もうすでに若者たちが働いている。数人ですが、立ち働いているつて感じがして、これを眺めるのが大好きなんです。もう18年間の付き合いになりますので、自然農法に対する親しみを持っています。

もう一つは、ホリスティック医学は人間丸ごとの医学です。西洋医学が「治し」の医学だとすると、「癒やし」を担当するいろいろな代替療法を使つていきます。その中には健康食品とかサプリメントといったものが当然入ってきます。これは個人個人に対し

て戦略的に使うものですが、私は特に免疫機能を高める、特にナチュラルキラー細胞のようなものを高めることを期待して使わせてもらっています。私が懇意にしている会社の製品は米ヌカや古代米を原料としているのですが、この会社の担当者が「良いサプリメントを作るためには三つの条件が必要だ」といいます。その三つの条件とは、農薬を使っていないこと、いい水、そして作る人の人柄、要するに人間性ということなのです。このことが私はとても大好きで、期待を込めてサプリメントを使い、効果も十分に経験してきました。

このようなつながりを感じながら今日はお話しをさせていただきます。

さて、ホリスティック医学というのは人間丸ごと、たとえば体・心・いのち、これが一体となった人間丸ごとを、そっくりそのまま捉える医学です。なかなか一つの方法論として確立するのは難しいですが、私が行っている戦略と

しては、まず、「治し」を担当する治療法を行う、これは主として機械の修理と同じで西洋医学です。そして二番目が「癒やし」になります。「癒やし」というのは「治し」と違い、自然治癒力を高めて、そしていのちのエネルギーを高めることです。しかも、治しと癒やしをただ集めればいいというものではなくて、あくまでも戦略的に組み立てていくわけです。いわゆる統合の足し算ではなく、数学でいう積分ですから、双方を一回バラバラにして、集め直して、新しい体系を作る。このことがホリスティック医学の核になります。

もう一つ大切なことは、医療者（医者）と患者さんの関係性による効果です。この両者の関係が本当にきちんともまくいつている必要があります。相性が悪かったり、何かお互いを含むところがあるようでは全然ダメなのです。ホリスティック医学というのは、確かに「いのち」というものを中心においているわけです。

そこで、「いのち」をどう捉えるのかということですが、私たちは体の中に生命場という場があります。いわゆる電磁場や重力場と同じように、体の中にいのちの場があるわけです。そして、その生命場のエネルギーがいのちであるといえます。このエネルギーが何らかの理由で低下したとき、それを回復すべく、その生命場に本来的に備わっている能力が自然治癒力であると考えています。

いのちと自然治癒力を合わせたものが生命力であり、そしていのちの場が刻々と変化していく、その動きが脳、あるいは脳細胞というフィルターを通して、表に出てきたものが「心」です。したがって、ルートを逆行すれば、心の力で自然治癒力を上げたり、生命力を上げたりすることができます。

では、「体」はどうかということですが、体も生命場の一つの形であるといえます。分子生物学者の福岡伸一さんは「世界のあらゆるものは流れていて、生物（の体）はそ





の流れの中にできた一瞬の淀みのようなもの」だと表現していますが、いずれにしても、場の一つの表れに違いありません。このように我々は人間丸ごとを捉えています。

それからもう一つ、人間丸ごとの視点では、患者さんの生老病死の「病」というステージを取り上げるだけでは捉えきれません。死後の世界まですべて捉えないと、ホリスティックにならないわけです。つまり、これまでの医療、あるいは医学という範疇に収まりきらないものが、ホリスティック医学にはあります。

これはすなわち、医療と養生の統合ということになります。病というステージは医療ですが、残る生・老・死（死後の世界）はまさに養生です。から、養生ということをかぎり真剣に考えなければなりません。例えば患者さんとこれからどういう作戦・戦略で行くかということに話し合います。特に入院してきたばかりの患者さんとは膝をつき合わせて戦略を考えていきますが、この時にある程度考え

方の枠組みがあります。

まず養生から考えます。がんと病気の難局を乗り切っていくために、どういう心で日々暮らしていくか。次に、食事についてどう考えるか。そして私の病院には道場があるので、気功についてのオリエンテーションをして、心・食事・気功という養生の三本柱ができるわけです。

その上で、手術ができるのか、抗がん剤が使えるのかといった西洋医学でできることを検討し、さらに中国医学、漢方薬、鍼灸、ホメオパシー、心理療法などいろいろな代替療法があるので、それらを一つ一つ点検しながら二人で戦略を作っていきます。したがって、土台となる養生というのが非常に大事になってきます。

一般に「養生」とは、体をいたわって病を未然に防いで天寿を全うすることとされています。しかし、これはちょっと消極的すぎて「守りの養生」になっていきます。守りに徹するところがないので、やはり一歩出ていかなければならない。そこで「攻めの養生」という言葉を私は考えました。

とにかくいのちのエネルギーを日々高め続ける、波はあつてもとにかく高め続けていく。そして死ぬ日を最高に持つていき、その勢いを刈つて死後の世界に突入する。死後の世界まで視野の中に入れた、攻めの養生です。この推進力こそベルクソンのいう「生命の躍動」であり、内に煮えたぎるものを持つていて、そして時々あふれ出る。これが養生の一番の基本になります。

ベルクソンはフランスの哲学者で、彼の一派が「あまりに分析的な医学から卒業して、人間丸ごとを見ようではないか」ということを提案した一番の大本です。彼はダーウインの進化論に対して異を唱え、自然淘汰とか適者生存だけでなく、生命を生命たらしめている内的な衝動が必ずやだということ、「生命の躍動」を、また、パストールの時に頂点に達した分析的な医学に対しても、「直観」を基本として生命、人間丸ごとを見ようと主張しました。

見ようと主張しました。

この「生命の躍動」ということが、どうしても一番大事になってきます。生命の躍動が起こるとどうなるか、それはいのちがあふれ出ます。いのちがあふれ出ると我々は喜びに包まれる、ときめきに包まれるのです。

私は、半世紀以上がん治療の世界に携わってきましたが、その中で気づいたことの一つが、自然治癒力や免疫力を大いに高めて治療の方向に持つていく最大の要因は「心のときめき」であるということです。ですから患者さんには「とにかくときめいてくれ」といいます。

最初、私はときめきがどうして自然治癒力や免疫力の向上につながるのか、もう一歩わからなかったのですが、ベルクソンが別のところに書いていました。「いのちのエネルギーがあふれ出して歓喜に包まれる、この歓喜はただの快樂ではない。そこには必ず創造を伴っている。」と。自己の力を以て自己を創造する

る、つまり大いなる喜びの裏側には自己実現や向上する心があるわけです。

さて、攻めの養生とは「心の養生」と「食の養生」と「気の養生」だと、私はいつも患者さんに言います。心の養生とは先ほどの通り、とにかくときめいてくれということ。患者さんから「先生はどういうとき、ときめきますか？」と聞かれるので、その人の年齢や病徴などにあわせて、いくつか例を挙げます。

私のときめきは、まず毎日の晩酌です。

その前に、我々の仕事の半分は、患者さんの死の恐怖あるいは死の不安というものをどうにかして和らげてあげることがです。これはなくすことはできません。健康な人でも死の不安はありますから、ゼ口にする必要はないんです。ただ、少しでも和らげないと自然治癒力や免疫力が上がってきません。したがってそれに腐心するわけです。富山の詩人で「納棺夫日記」という名著を記した青木新門さんか

ら教わったことですが、「死に直面して不安におののいている人を癒やすことが出来るのは、その人（患者さん）よりも一歩でも二歩でも死に近いうところに立てる人だ」と書かれています。私はこの言葉に触れて「そうだ、その通りだ。私の患者さんの中には今日亡くなる人もいます。明日亡くなる人もいます。その人よりも死に近いところに立つとすれば、私は今日が最後だと思つて生きるしかない」と思っていました。今日が最後の日と思つて生きる。このことを70歳になつてから約7〜8年続けてきました。ただ、世の中には今日が最後だと思つて生きていく（いた）人は、世界の王貞治さん、映画評論家の淀川長治さん、アップルのスティーブ・ジョブズ会長などと結構いらつしやるのであまり珍しくはないんです。

今日が最後だと思つて生きていくことは、毎晩の晩酌が、キリストの最後の晩餐になる、これがいいんです。私は毎晩6時半に病院の職員食堂で一杯やります。私の指

定席に行くと、机の上につまみが用意してある。それをパツとみて、何を飲むか決めるんです。あまりよく見ちゃいけない、パツと見ると「ウイスキー！」なんてわかるんです。晩酌はまずビールから始まります。ビールをダーツと飲むと、背筋がスツと伸びてくるんです。そしてここにある種の覚悟が生まれます。「私の人生ももう後5〜6時間だ」すっかり生きよう！と思つてですね。

それで飲んでる内に、この覚悟が大きな喜びに変わってきます。これが食養生の粹（すじ）です。私は自分で「非常にいい食養生を見つけたなと思つて、これを続けています。ただし6時半に晩酌をするためには、仕事がちちんと終わっていないとダメです。気になる仕事を残したのでは、最後の晩餐になりませんから。それで私は仕事を始める時間を、だんだん早めていきまして、ここ2〜3年は、朝2時半に起きて、3時にタクシーが迎えに来る、そのタクシーに乗つて3時半に病院に入ります。

夜勤の人はいますが、まだ真っ暗で誰も働いていません。そこから仕事をすると、6時半には必ず終わりますから、大体ゆつくりと飲むことが出来ます。このように私にとつては、最後の晩餐がときめきの最たるものです。

また、私は作家でもないのに、いろいろと文章を書かされていきます。この文章の「締切」がときめきなんです。だんだん締切が近づいてくるとうれしくなつてくるんです。そして、締切ギリギリ一杯のところで送るんです。これはちよつと捨てられない喜びです。

三つ目に、太極拳が喜びになります。3時半から仕事を始めて、太極拳をするにはなるべく早い時間の方が心身の状態がいいですから、毎朝5時になると病院の中にある道場に一人で行きまして、そこで1回だけ太極拳を舞います。太極拳を舞っていると喜びが湧いてくるんです。なぜでしょうか。これは、太極拳の連綿として途絶えることなく続く動きが、大河の流れに似てダイナミズムを出してく

るからです。これらが私の心の養生、ときめきの例です。

食養生では、私の最後の晩餐のメニューですが、これは病院の栄養科長が30年間作り続けてくれています。黙つても私の好きそうなものをちゃんと揃えてくれます。基本的に夏でも冬でも湯豆腐です。それから旬の刺身。エダマメやソラマメなどの豆類。サトイモやジャガイモの煮物あたりになります。あとはハクサイの浅漬けとニンジンご飯あるいはタケノコご飯というものをいただきます。

別にこうしようと思つてやっているわけではないんです。これが私の食養生です。それから、気の養生というのは、人間はホリスティックに場の中の存在ですから、私たちのいのちの場というのは環境の場の一部です。先ほど申し上げた通り、いのちの場のエネルギーというものがい

ちで、そしてそれを回復する能力が自然治癒力だとして、体の中にそういうものを持つていくということは、環

境の中にもあるわけです。環境はずっと広がっていつて、最後は宇宙を超えて虚空にながっていきます。ですから私たちの気の養生は、常に虚空と一体化するということを考えればよく、これは呼吸法でも気功でも太極拳でも何でも体験できます。

このように私たちはいのちのエネルギーを高め続けていくということなんです。これはまさにダイナミズムです。人間ドックの結果が全部Aだったら健康かという、そういうものではありません。人間ドックにしろ血液検査にしろ画像診断にしろ、それらは今の科学の力で測定出来るものが出てくるだけですから、どうってことはありません。いのちにはもつと深いものがある、中々に煮えたりするものがあるかどうかで変わっていくわけです。つまりダイナミズムというものが生きていく上で非常に重要です。

もう一つ、私たちは社会的な人間ですから、社会での生き方も身につけなければなりません。貝原益軒の養生訓の



中では、長寿や無病ということあまり言っていない。何度も読み返すうちに何を狙っているかが少しずつわかってきました。実は彼は「粹な生き方」を人々に勧めているわけです。彼の粹な生き方とは、酒を愛し、若い奥さんを愛し、自然を愛し、旅を愛し、読書を愛し、そして相当たくさんさんの著作をものにした。これが彼の粹な生き方だろうと思います。

一方、私たちの粹な生き方とはどういふものか。哲学者の九鬼周造さんの著作『「いき」の構造』の中で「粹とは、私はいのちの力を養う生き方」として、患者さんにも仲間にも提案しているのは、「内にダイナミズムを抱いて、外にダンディズム(粹な生き方)を発揮する」という生き方をしようじゃないかということです。

残念ながら時間が来てしまいましたので、本日はこれまでにいたします。ご清聴ありがとうございました。

(シンポジウム要旨集より)
攻めの養生は、「食の養生」「心の養生」「気の養生」に分けられますが、さらにも一つ、いのちの力を引き出してくれる大事なものがありません。それは、「祈り」です。お互いの生命に対して、誠の心をもって思いやるのが祈りです。この祈りは現世利益といったものではなく、ただひたすらに相手の病が癒えることを願う無私の心です。

いいかえると、その人の人生観や生き方が、いのちの力を引き出す呼び水になるということです。いのちの力を引き出すには、自分のことだけでなく、周囲の人との関係にも目を向ける。そして、死をも超えていけるだけの人生観や死生観を持つことで、無限のエネルギー、いのちの力が内側から湧いてきます。これが、いのちの力を引き出す生き方です。