

<p>第37号 平成23年 12月 HPに 創刊号から 連載中</p>	<h1 style="text-align: center;">もう一つの道</h1> <p>情報は、うのみにせず、注意深く徐々に試して下さい。</p>	<p>山田整骨院 熊本市出水4-25-1 096-364-7611 <a href="http://yamadasu.com/">http://yamadasu.com/</a> E-mail:yamadasu@opal.ocn.ne.jp</p>
---	--	--

## 戦時中の西医学の実績 (その四)

ソ連抑留生活と西式健康法 田村敏雄  
昭和25年 11月号 月刊西医学

足かけ6年、正味53ヶ月間ソ連に抑留され、シベリヤ、ウラル、中央アジアと各地の監獄やラーゲリと転々、馴れない土地に、慣れない労働をして、無事本年帰還した私は、今日なおもシベリヤその他に残っている知友の身の上を思うと共に自分がすごしてきた抑留生活の数々の場面を想起して、ほんとうに感慨無量のものがある。しかし、この万感こもごもの思出の中に、いつも有り難く思うことは、何と云っても、この6ケ年を、ほとんど風邪さえも引かずに、健康で労働にたえ、ある意味では、抑留以前よりも頑健なからだをもって、帰還することができたことである。……略……

さて、私は抑留者で、決して恵まれた生活をしてきた組ではない、衣食ともに最後まで余りよい方ではなかったし、労働条件にも恵まれた方とはいえないが、しかも、その労苦を比較的かるく耐えてくることができたのはなぜか？というまでもなく、健康に恵まれたからである。もつとも…略…在ソ中の初期はあまり頑健とは見られなかった。このため、終戦前の知友の中には、私が平素健康法を説き、西式を宣伝していたくせに、入院したり病弱者になったりして、いくじのないことだとか…略…心配したりした人もあったようであるが、それは、前述の様に抑留された翌日から二週間完全断食をしたのと、しかも、その予後を貨車輸送と戦時監獄という条件下ですごしたので、可なり努力はしたけれど、とても法則通りやれなかったために、衰弱が残っていたらうということ、また浴海州グロテコボからウラルへ満30日間の貨車輸送の途中、最後の七日間、再び断食したために、ヒョロヒョロとして…略…入院させられたという事情があった…略…

ところが、一旦たちなおってからは、きわめて健康になり、ずっと引きつづき労働していて、あまりヘコタレなかったことは、僚友の諸君も知らるる通りである。そして、私のこの健康保持は何によるかという、西式健康法が大いに与って力ありしことを、しみじみと回想すると共に、このこと報告して、西先生に対する感謝の一端にしたいと思う次第である。

しからは、抑留中、私は、西式健康法をどんなに実行したか？

まず、抑留の初期…略…一室80名以上つめこまれて…略…3ヶ月あまりつづいたが、この時代には、なんとといっても、運動不足が甚しいから、毛管運動と、左右揺振とを、うんとやった。昼間起きて坐っている間、何回でも、できる限りやった。そして、これを同室の人々にも説明したり、指導したりした。…略…も一つやったことは、頸椎第七番軽打法で、これは頭痛をうったえる人、歯痛に悩む人にほどこしてみても、その効果のいちじるしいのに驚いたことであつた。…略…

中央アジアに移ってからは…略…健康法第一と考え、毛管、合掌合蹠、左右揺振を朝夕励行した。かく自分が、西式に精進する共に、西式健康法の要旨を、その理論を、自分の中隊は勿論他の抑留者中隊や、兵隊たちにまで話したり、手当てをしたりした。…略…中隊長某中佐が、セキが出てどうしてもとまらず…略…軍医の治療をうけて10日になつても治らぬのを、頸椎第七番の軽打三日で根治した…略…松田という人がヒドイ痔疾で医者いない、薬もない田舎のことで困りぬいたとき、合掌合蹠をすすめたら、ふしぎなほどよくきいて、松田さんからいたく感謝された…略…。各種の重労働に従事するため…略…大小のケガをするものが続出する。その際私は必ず毛管運動をすすめた。その結果は、ほとんど化膿したことなく、早く、完全に傷が治つたことはおどろく程であつた。毛管運動で、労働の疲労が早く回復し、翌日につかれが残らぬことも、このとき体験したところである…略…

## 解 説

こんなに驚いたことは ありません。一つはソ連抑留前より抑留後の方が強健になつたとの報告。こんな話は今まで聞いたことがありません。全く初めてです。もう一つは抑留中断食を合計三週間もしたこと。大体ソ連抑留の話というのは食糧支給が少なすぎて、ひもじい話が主な話題となるのですが、そんな状態で断食をしたというのは、本人が断食を熟知して抑留という環境のなかでも、断食が最善と考えて実行したということです。恐れ入りました。断食は、水以外の栄養摂取を止めることにより消化、吸収活動を停止して、排泄活動に専念して体のお掃除をして、体をクリーンにし体の機能を最大化するということです。全ての体調不良は老廃物、毒素、滓が体に溜って生ずるといふ理屈です。それ故全ての心身の問題に対応します。私が医療の道に入ったのは、脳卒中の患者さん達が断食によって、奇跡的に回復した体験談を読んだからです。又、私自身がどうしようもない坐骨神経痛になつたとき、二日の断食と1週間の入院で95%良くなつた体験があります。しかし、断食は絶大なる効果がある反面、危険を伴いますので熟練した指導者の元で行わなければいけません。愛康内科の石井医師は断食を含む自然療法でうつ病、アトピー等の難病に取り組んでいます。

今回はソ連抑留中でも西式健康法で健康を保ち得たという大変貴重な報告でした。