

第 109 号
平成 30 年
5 月

HPに 創刊号から
連載中

もう一つの道

情報は、うのみにせず、注意
深く徐々に試して下さい。

山田整骨院
熊本市中央区出水 4-25-1
096-364-7611
<http://yamadasu.com/>
視力回復
<http://facebook.com/mejikara>
妊娠推進力 不妊解決
<http://facebook.com/sizennjyutai>

リウマチ克服記—生菜食実践を通して—

上田一雄 (奈良健康会館館長) 月刊西医学 昭和 61 年 3 月

闘病のはじまり

私が体の変調を覚えたのは昭和 59 年の 4 月上旬でした。まず足が重くなり、まもなくすると、なかなか歩けなくなりました。彼岸前後は野菜栽培の適期です。やがて来る夏期入館の患者さんたちの生菜食の材料になる野菜を作らなければなりません。そのためにも自家栽培している有機農法、無農薬の野菜を何としてでも確保しなければなりません。私は、体の変調は農作業の疲れからだろうと安易に考えつつ、5 月中旬を迎えていました。

右肘関節から左肩に、左手首から腰部にと、交互に覚える夜毎の激痛に、芋湿布、カラシ湿布などをしたのですが、あとからあとから、肘に手首に肩に膝に足首にと休むまもなく痛みは訪れてきます。

体温を計ると朝は 36 度 5 分ほどですが、夜は 38 度に上がる日もあり、このころから、もしやリウマチでは、と疑いを持つようになりました。母方の祖父も長年リウマチを患い歩行不能のまま、94 歳で亡くなっているのです。

なにはともあれ、断食に入りました。同時に血液検査を受けてみると、CRP が 6、血沈 1 時間 120 で、医師はアスピリンによる治療を勧め入院を促しました。が、自ら西式で治す旨を伝えました。またタンパクと鉄分の不足に医師は、投薬注射の必要を説かれるのですが、これらも一切謝絶しました。こうして西式の断食、生菜食交互の続行を心組みとし、1 週間の断食を終え生野菜のみの食事に入ったのです。しかし生野菜だけで塩も取らないのですから体調の落ち込みを日に日に感じます。

そこで西医学の同門である甲田光雄先生の診断を受けました。その結果、生野菜のほか塩、玄米粉などを利用したいわゆる甲田療法を実行することになりました。

塩や玄米粉などを利用するしないでは、体の調子が全然違います。利用すると体は充実感を覚えるので、生菜食生活もやりやすくなります。生野菜 100% のやり方よりは効きめがやや落ちるとしても、塩、玄米粉などを併用すると、その生活が簡単にできますし、続けるのも楽です。甲田先生から受けた指導は、西式生活を踏まえた上での、生野菜 800 グラム、玄米粉 140 グラム、塩 8 グラム程度とした食事箋でした。実際この食事法をしますと、無塩生野菜のみのやり方に比べ、楽なので実行しやすいし、患者さんの苦痛も少ないので、生菜食に誘い入れるのには好都合な方法です。以来、自らの体験に基づき、奈良健康会館では、塩、玄米粉などを加えた甲田方式を取り入れて、患者さんの指導に当たっています。

私は常に西式の療法をもって患者さんに接しているだけに、西式の卓効は疑いの余地はなく、いざとなれば西式断食や生菜食があると油断した結果なのでしょう、今から考えると、私の日常生活の不摂生は否み難く、大いに反省する生活でありました。

多発性関節リウマチを患ったことは、私にとっての大恩人である西勝造先生、大浦先生の霊導のたまもの、霊界からの授けものと、ありがたく心に受けとめた次第です。

世の難病患者と常に接する私が、今、わが身を試験台として学べることは、願ってもできないことであるだけに、大げさに言えば人生の幸、生涯の喜び、これも勝るものなし、といえるほどのうれしさでした。

生菜食生活に入る

発病後まもなく断食を行い、続いて生菜食生活に入りました。しかしそのころはまだ関節のこわばりは消えず、朝は36度5分前後、夜ともなれば38度ぐらいの微熱が連日続きました。その上まるで定期便のように体の右から左、左から右、上肢から下肢へと交互に激痛が襲ってくるので、6尺の床上で動くのもままなりません。私はカラシ湿布や芋湿布を繰り返し施し、痛みを鎮めました。

このころの日課は朝、大気療法、温冷浴、金魚、毛管を約30分行き、採りたてのみずみずしい野菜の汁200ccを摂り、この後、奈良健康会館の業務に入るというものでした。

健康会館では断食や生菜食の患者さんたちを診て励ましたり、外来の人たちの健康相談、入館者の治療や食事の指示などをするので結構いそがしく、自分の病気のことを考える暇もないほどです。そうはいっても夜ごとの激痛は相変わらずで、終夜一睡もならぬこともしばしばありました。

私は手首、指、肩関節と痛む患部には毛管運動を集中しましたし触手療法もしました。カラシ湿布、芋湿布などをして痛みの鎮まるのを実際に体感できて、明日はどこが痛んでくるかなと、心待ちする状態でした。痛みは、連日ところを変えて訪れてきます。これを試験台に西式をするのは実際、負けおしみでなく、楽しいことでした。または触手療法は鎮痛の決め手ともなること体験できました。

リウマチ前の体重は55kgでした。リウマチを覚えた59年の5月は52kg、生菜食生活に入り1か月後の6月中旬には50kgとなりました。その後も徐々に減り9月には45kgになりました。

痛みのため、腰をおろして座るには円座を使わなければならないし、日記に筆をとることすらままならぬ日もありました。微熱は依然として続いていました。

生菜食生活も3か月目を迎えた9月、ようやく痛みが薄れてきました。そればかりか微熱も去り、両足の浮腫も消えたので、峠を越えた感を受けました。それまで自宅から健康会館までわずか30メートルを途中3回、4回と休まねば歩けなかったのも、必要なくなりました。

9月は冬野菜の種まき時ですので、この時機を失っては収量が減ってしまいます。私は冬期入館者用の給食材料が気にかかるので、鍬(くわ)を肩に畑へ出ましたが、振る手に力はなく、従業員の手助けを受けながら、わずかに種をまくぐらいしかできません。畑作業をリハビリの一つと思い、力なき手に力を入れ、鍬を握りはするものの、全く作業にはならないのです。天を仰いで嘆息する外ありませんでした。

痛みの症状が消えて1か月を過ぎた10月10日夜、再び激痛が襲いました。右手首でした。いつものように触手療法をはじめ、毛管運動、カラシ湿布、芋湿布をしました。痛みはこれが最後でした。それ以来、今日までリウマチの痛みはまるでウソのように消えたままです。さらに、のこっていた毎朝両足に出る「こわばり」も、朝の温冷浴でさわやかに消えてしまいました。生菜食生活も150日、5か月目になると、畑作業も従来の半分ほどはできるようになり、この畑作業が私の体調の目安となっていきました。つづく

解 説

貴重なリウマチ治療体験記です。リウマチは難しい病気です。これ位の覚悟があれば必ず治るといふ証です。西式の治療は行(ぎょう)の様なものですが、これは行そのものです。健康指導していても、「私の日常生活の不摂生は否み難く」の記述には、私も反省する所がありました。「わが身を試験台として学べることは・・・は、私も怪我したり痛みが出た時は同じ心境になります。「明日はどこが痛んでくるかなと、心待ちする状態でした」・・・これは自分の治療法に絶対の自信があるから言うことの出来る言葉です。もう一つの道第54号にも、西式信奉者が人事不省の大怪我を、西式を忠実に実行していれば必ず治るといふ信念で見事治した体験記を載せていますのでご参照ください。本稿は昭和61年3月の記事ですが、奇しくもこの年の6月に、私は福岡の断食寮で断食1週間、回復食2週間の体験をして、断食の効果を実感し、そして西式を知りました。そして医療の道に進もうと決心しました。