

第 63 号
平成 26 年
2 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
深く徐々に試してください。

山田整骨院
熊本市中央区出水 4-25-1
096-364-7611

<http://yamadasu.com/>

熊本交通事故, 山田整骨院

<http://www//jiko-kumamoto.net/>

頭を良くする 秘訣！！

老衰の諸症状と予防 若返り法について

西勝造先生講演集 月刊西医学 昭和 50 年 1 月号

記憶力減退

老化するほど脳細胞も固くなってしまい、若い頃のことによく憶えているが、今聴いたり読んだりしたことはすぐ忘れてしまう。それが老人の通有性であります。

しかし、私は七十歳を過ぎてもまだまだ記憶判断力は衰えず、若いときとほとんど変わりません。

皮膚は知識の源泉といい、声は皮膚から出せ、といわれておりますが、西医学生活でいつまでも若々しい柔軟で弾力性のある皮膚を保っておれば、記憶力の衰えることはありません。

また、下痢者に馬鹿なし。便秘者は記憶力が悪い。十分な便通をはかることが大切であります。

更に大脳皮質のビタミンC含有量は多く、17 ミリグラムパーセンですが、この部におけるビタミンC欠乏に陥ると、いよいよもって記憶力は悪くなります。また、脳下垂体のビタミンC含有量は断然高く、126 ミリグラムパーセントであり、このC不足ほど若いのに年よりじみてまいります。それから、記憶力をよくするには一度に余り欲張ることはよくない。私は、一定時間書物を読む時間があれば、大体において一時間以上は続けて読まないようにしております。頁順に 30 分読んだら、後の 30 分間は読んだ終りの頁から、一項とか一節づつを句切って、逆頁の順に眼を通していく。こういう読書法をなされば、一ぺんに憶えられます。

しかも読んだり聞いたことは、忠実に間違いのないよう人様に伝えるという気構えで、真剣さがたいせつであります。それから、物を覚えるということについては、一つの大きな注意事項があります。アランの「出入りの法則」ということがあります。仕入れたものは、合理的に出してこそ出納のバランスが保たれるわけであります。

物を読んだり聞く事は仕入れであります。仕入れたらうまく頭から出さないと、空間ができないから、次の仕入れがうまくいかない道理です。記憶力の良い人は、誰彼の区別なく、よくしゃべります。これは仕入れた知識を納める空間をつくっておるのであります。

近江聖人と言われた大儒者中江藤樹は、市井にあって多くの人を集めてどんどん講義をしていた間はよかったが、一度藩主の侍講として召抱えられ、主君以外にはいっさい講義

を禁止された。月に一、二回位の講義では、知識を仕入れるばかりで、その放出が余りに少ない。そのうえ儒教の一汁一菜という粗食主義も祟り、四十二歳の若さで胸の病をもって他界したと伝えられています。

解 説

皮膚は神経と同じく外胚葉から発生していて、皮膚と神経は緊密な関係があります。皮膚には感覚神経として触覚、温覚、冷覚、痛覚等があり、又、自律神経も皮膚の血管、汗腺、皮脂腺、起毛筋等に関与しています。特に皮膚の血管の収縮、拡大には大きな影響があります。血流は通常は皮膚表面の毛細血管の一部を還流し、多くは皮膚の深い層中を流れているのですが、運動したり入浴したり太陽光線に当たったりすると、皮膚表面の毛細血管は動員されて開口し、血液は皮膚の全毛細血管を還流するので、皮膚の表面は赤くなります。又、皮膚毛細血管は脳脊髄神経の精神作用によっても収縮、拡大します。恐怖やびっくりしたりすると、毛細血管は収縮して、血液は小動脈から動静脈吻合というバイパスを通過して小静脈に流れ、そのため顔面は血の気を失って蒼白になります。これに反して怒ったり、恥しかったりすると毛細血管は拡大して顔面は紅潮します。つまり、皮膚は多くの神経に支配されているということであり、神経の大元は脳であるということです。

便秘と頭脳は一般的には関係が無いと思われていますが、西医学的には密接な関係があります。腸に滞留した便の毒素が血流に乗って脳に到達して脳細胞を中毒させるということです。その際、頭痛を生じ、脳の働きを悪くするということです。最悪の場合、それが原因で脳いっ血、脳梗塞を起こします。このことはもう一つの道第 40 号に詳しく解説していますので参照して下さい。祐天寺の祐天上人は小僧の時余りにも物覚えが悪かったので悲観して断食をして自殺を計りました。断食のため大量の排便をして、そのため頭脳明晰となりました。筆者も昭和 60 年福岡の西式ヘルスドックで初めて西式の断食療法を体験しました。断食、温冷浴、裸療法、生菜食療法、柿茶、西式器械運動療法など 3 週間行いました。宿便が出て、皮膚の働きが良くなり、天然のビタミン C を十分に摂ったため、終わった時 頭の中が透きとおりと、神経が研ぎ澄まされた感じがして、今勉強すれば何でも頭に入ると思いました。少し自慢させて頂くと、当院の西式器械運動療法は全身の血液循環を良くし、脳や皮膚を活性化し全身の関節を矯正することで神経への圧迫を排除して神経を正常に働かせ、腸を動かして刺激して排便を促します。つまり脳や神経に大変良いということです。認知症とは脳の委縮、つまり脳の血流が悪くて脳に栄養が十分に行かなくなって起こります。脳に行く血流が大事ということです。受験生の勉強をはかどらせるには、少食、天然ビタミン C の十分な補給、皮膚の活性化と脳内血流、つまり温冷浴をすればいいということです。教えた経験のある人はよくわかると思いますが、教えるのが一番勉強になります。出入りの法則そのものです、教えればいいということです。