

第 73 号  
平成 26 年  
12 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/>

## 戦災青少年の開拓生活と 西式健康法

福島県 報国開拓組合 吉田 伍郎 月刊西医学昭和 23 年

### (一) 緒 言

私にとって西式健康法は、単なる健康法でなくて、私の人生観を構成して居るものであることを申し上げて置かなければなりません。私は今年 47 歳ですが西式を始めたのは 27 歳の時で…略…全く西式と共に生活して来たのであります。…略。

### (二) 私達の山中生活

私共は全くの都会人で、故郷は東京で、田舎とゆうものを持っていない…略…東京空襲の漸く烈しくなろうとし始めた昭和 19 年の暮の事、悲壮な覚悟と、新しい希望を胸に東京を離れた…略。

### (三) 悲壮な覚悟と美しい希望

F 県、S 町から、北の山麓に、いどむように登り詰めた標高約七百米の、人跡も稀な高原に、土地と人生を、開拓して、理想郷を建設しようとの試みです。集う者は、大人といえは私共夫婦のみ、他は総じて 16 から 20 歳までの青少年ばかり 30 数名です。開拓という仕事は容易なものではありません。…略…その困難に、衣・食・住の不自由さが、連合して襲いかかって来る冷厳さとゆうものは凡そ辞典に出て居る限りの形容詞なんかでは表現しきれない切羽詰ったものです。何等の妥協もありはしません。只、生きるか、死ぬかの二つに一つの途があるだけです。それでも今日では、食物に就いてはそんなに、苦労はありません。食べる限りのものを食う覚悟がありさえすれば、食糧不足はありません。…略…真昼間でさえ、一人歩きに危険を感じず深山の開拓地に少年ばかりで、生活して居る限りに於ける無医、無薬-----日常の心細さといゆものは、誠に絶対的なものです。…略…私の西式の健康法の知識だけが、その大きな絶対的不安に対抗して…略…存在しているのみです。…略…その僅かな存在が禍い多い人間の生命を堅く守って、怪我の無かったとゆう事実も亦恐るべきではありませんまいか…略…

### (四) 無医無薬の開拓地生活と西式

私達の生活では、食糧の不足が却て幸せで、腹八分と申しますが、発育盛りの青少年が…略…一貫目に近い開拓鋤を振って一日を終わり、ヤレ、夕飯となった時…略…配給と加配で四合五勺にもなりましょうか…略…腹半分にも不足な位です。従って病氣らしい病気に冒される者も居ません…略…開拓の仕事には怪我がつきものです。鎌で手を切った、くわで足を打ったが絶えません。…略…幸いに窮余の一策で遂には今日では「キズにはブルブル (毛管)」が常識となってしまいました。…略…一度など、鎌で、人差指と親指の股を切って、親指が落ちるか心配した程の大怪我でしたが、その生徒は熱心にブルブルをやり、遂に全く医薬に依ることなく、何の跡方もなく、二週間位で癒ってしまいました。その効果のてき面なものには、私自身驚いてしまいました。

### (五) 私の疲労回復法

…略…何しろ一面に篠笹の生ひ茂った原野だの、雑木の大きな根を、重い鍬を振り乍らそれを完全に起こしての開拓ですから、都会育ちの私達には、かなり激しい労働ですが、私はどこでも構わず、金魚、毛管を実行して居ります。その為に疲れるとゆう事はありません。自分乍ら、不思議な位です。…略…

### (六) 私の信じて且つ実践する西式健康法

…略…私が西式について、知っていますと断じ得るものは、六大法則と、脚湯と風療法と断食位なものです…略。気候の変化が激しいので、風邪にはよく冒されます。無理をするので、随分高い急激な発熱に驚かされる事が決して稀ではありません。それに四十人もの青少年の生活体では、全くビックリさせられるような事がしばしばです。そのどんな場合でも、私共夫婦は、馬鹿の一つ覚えの西式療法を根気よく繰り返すだけです。それで結構悪魔退散ハッピーエンドで一巻の終わりとなるのが毎度の事です。略

### (七) 私の体験した断食療法の卓効

…略…私は、元来痔の自覚は全くありませんでしたが、略…猛烈に出血して爾来6週間出血し続けました。…略…夏の初め頃フト止まってしまう…略…昨年の冬は大雪で…略…例年より早く、而も量も一層多く出血し始めました。…略…断食を断行する事にしまして、略…漸減食から僅か二日間のものでしかありませんでしたが…略…あんなに頑固であった出血が漸くその量を減じましたので、勢を得て、更に一日の断食を実行しましたところが、三日目には、全く止まってしまうました。その時の私の救われた気持ちとゆうものは格別のものでした。以下省略。

## 解 説

これは昭和23年に開拓生活している方の投稿です。西式健康法は自分で行う傷病の予防法であり治療法です。又、体操や空気や湯水といった、器具を必要としない方法ですので、医療をあてに出来ない開拓地等僻地に暮らす人達にとっては非常に有難い存在だったと思います。ブラジルに於ける開拓地でも西式を知っている所では大いに役立ったことが報告されています。腹半分にも不足な位で、従って病気に冒されません、と云うのは、少食健康法である西式の真骨頂です。少食の方が消化、吸収、排泄が完全に行なわれて、内臓に負担をかけることなく、且つ、少食故に身体や体内の微生物が最大限に働き、場合によっては空中からも栄養を摂取します。現に今、一日青汁一杯で十数年間生活している方がいます。指を切り落としそうになった怪我をブルブル(毛管)で治した話が出てきました。指を切断した時、洗浄して副木固定して、毛管運動でくっついて治った話は、西式の体験談で結構出てきます。毛管運動とは、心臓より上に手脚を挙げて、ブルブル震わせる毛細管現象を利用した体操です。動脈と静脈を直接結ぶ側副循環路に血液を流すことにより、腫れや痛みの炎症を鎮め、又、細胞組織の新生形成を旺盛にして負傷部位を速やかに復旧させます。当院では骨折の治療に用いますが、奇跡的な回復をします。盲腸(虫垂炎)を毛管運動を長時間行って治した体験談もあります。全世界には未だ医療に恵まれていない地域がたくさんありますから、ぜひ西式を普及させたいと思っています。インターネットを使い英語で発信すれば可能だと思いますので、協力できる方は是非にご連絡お願いします。途上国へ西式を普及させましょう。