

第 91 号
平成 28 年
7 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/>

涙と苦悶の思い出 (その2)

—生野菜食との戦い—

甲田 光雄 (八尾市・甲田医院長) 月刊西医学 昭和 39 年 3 月

五、毒と薬とゴツチャに

かように毎日毎日根気よく、生野菜食を食べ続けながらも私の肝臓病の快復は遅々たるものであった。それは何故であったか。生来の大の甘党であり、大食家である私が、人一倍食い意地が張っているのに、第一回の断食をやってから約一ヵ年半ほど、品行方正の食生活を続けてきたために、その反動期として無茶苦茶にいろいろの好物を食べてみたいとの欲望が起こって、それに打ち負かされていたためであるのだ。

甘いものをどうしても止めなければと、毎日毎日の日記に誓い、あるいは壁に書き天井板に書いたり、ついには柱に彫りつけて決意を固めながらも、つぎつぎと失敗を繰り返してゆく悔しさに歯を食いしばって頑張っても、どうにもならず、絶望に陥ってしまったこともいく度びか。甘いものとの闘争に私の全努力を傾けて、そのために泥沼の中に入り込んでしまって、もがき苦しんでいた。この当時の約五年間の思い出については、また後日稿を改めて書きたいと思うが、私のこの両腕に彫られた入れ墨の生々しい痕こそは、夜ふけてただ一人亡き父の墓前に参り、死を決して「将来絶対に私は模範的な西式の生活を送るから、今しばらく甘いものに未練がなくなるまで食べさせて下さい」と誓った名残で、当時の私の悲壮な気持ちを述べようと思ってもまづ胸が一杯になってしまうのである。

とにかく、朝起きてすぐに裸療法にとりかかり、今日こそはやるぞと意気込んで、熱い粥を美味しそうに食べている家族の者を尻目に眺めながら、水腹で辛抱して昼まですごし昼になればまづ生野菜食の摺餌を造り、これで健康になるのだと味気ないものを殊更に美味しそうに食べたその後で、まったく夢遊病者のごとくにふらふらと甘いものに手を出す心の浅間しさ、まったくもって人間とは思われない餓鬼道である。

たちまち鼻水が流れでて、つぎは咳がでる。そのうちに頭は箆でも被っているような感じになり、右の膝が痛み重苦しくなってくる。これらはみなグローミューの溶けている証拠であって、朝からの努力はこれで一ペンに水の泡となってしまう。「エイこうなればヤケ糞だ。毒を食わば皿まで」とばかり、更に甘いものに手を出す。

こうして、せつかく朝から辛い思いをして頑張ってきたことが、全部台なしになってしまうのであるから、希望の絶頂から悲嘆のどん底に突き落とされることになってしまう。

「お前のような情ない奴は死んでしまえ。医学を勉強する資格なんかあるものか！一体お前は何によって生甲斐を得ようとしているのか。西医学という素晴らしい革命医学を知ることができて、この道をただ一筋に進めば自分の心身は改造されて、真の健康体に近づくということが判然としている。そしてその次には、難病で苦しんでいる幾多の知人、隣人達にこの真理を伝え、浸透させて、人類の健康福祉に微力を尽くすことが、わが生涯の歩む道であるべきなのに、この情ない自分の姿は何たることであるか」といったような煩悶に苦しむのであった。

「よし明日からまた出直した。必ずやってみせるぞ」と思い直して、相も変わらず生野菜食を食べ温冷浴をやり続けていたものであった。

ところで、大量の砂糖でグローミューを溶かした後、一、二日の間ほとんど生食のみで過ごしてみるに、やはり前と同じように鼻水が流れでてくる。しかし、この時の鼻水は逆にグローミューが建設される鼻水であるから喜んで迎えなければならぬ。

生野菜食をした後で甘いものを食べて「さあしまった。早速水を飲んで毒を消しておかねば」とガブガブ飲んだりしていると、私のように幽門狭窄を起こしているような内臓下垂型の人で

は、胃の中でポチャポチャと音がして、生野菜の繊維で胃壁が荒れ、胃炎を起こすとともに口角炎（俗にアクチ）が起こってきたことが再三あった。

片方ならともかく両方にできている西医学徒なんて見られたものでない。「君は生野菜食をそれ程やっているのにビタミン B2 がまだ欠乏しているのかね」と現代医学者達は不思議そうに言うのである。

彼等は口角炎の原因が、ビタミン B2 の欠乏であるとみているからである。こんな時には西医学を傷つけられているかのように感じられて、内心「畜生、今にみておれ！」と思い、一方では自分の恥ずかしい行為を深く反省するのであった。

西医学を初めて実行なさる方に、生野菜食と生水の効用を力説すると、早速帰ってからバリバリと生食をやりその上でガブガブと生水を飲み出す。そして一週間ほどして「どうも胃の調子が変わる」と訴えられる人が多いのも、先の例に洩れない誤れる実行の結果であって、特に胃腸の弱い人々は、最初は生野菜を泥状とし、食後の飲水は努めてガブ飲みを避けるようにすべきである。

七、現住所に移って

医学部を卒業して、病院勤務に変わってから、現在の八尾市に移ってきたころ、やっとミキサーを手に入れることができた。今からおよそ九年前である。毎日毎日、摺鉢でゴロゴロと根気よく摺り潰していたものが、スイッチ一つで至極簡単に泥状になってしまうのであるから、私の喜びは大変なものであった。それに菜葉洗いもみな、妻がやってくれるのであるから私には全く大助かりであった。よくもまあ、こんな馬鹿根気で何年間もゴロゴロと摺ってきたものだわいとわれながら不思議に思えたものだ。今の家に移って、も一つ嬉しかったことは温冷水浴の水槽に水を入れるのに、これまたスイッチ一つでモーターで吸い上げてくれるように装置したことであった。里の家で、この数年間毎日盥に水を満たし風呂から出たり入ったりした温冷水浴しかできなかった私には、全く何ともいえない嬉しさであった。最近私があちらこちらの西会の会員の家を訪れて立派な温冷水浴の設備を持ちながら、冬ともなれば一向に実行しているようすが見受けられないのをチョイチョイ見るにつけても、みなあまりにも結構すぎるのだなあと思っている。

生食がミキサーでできるようになってからは、毎朝マホービンに泥状物を詰めて持って行き、昼食に病院で食べるので、生食の分量もキチッと定まってきて、だいたい一日三百匁（八〇〇グラム）ぐらい毎日食べ続けていた。まったく一年三六五日の間、一日も休まず、雨の日も風の日も元旦も同じ摺餌が食膳に上るのであった。

たまに大阪市内へ妻とともに遊びに出かけても、なに一つ食べずに帰り、必ず温冷水浴をやってから生野菜を食べる習慣がついてしまった。それゆえ、妻は私と一緒に外出しても面白くないとこぼすのである。百貨店の食堂をただ眺めるだけで素通りしてくるのでは、そりゃ面白くないに違いあるまい。しかし最近では子供も一緒なので今までのように素通りできなくなってしまった。このように、毎日およそ三百匁の生野菜食を続けながらも、ときどき大量の甘いものをポカッポカッと食べて失敗することがあった。しかもそれも一年一年とだんだん回数が少なくなって、ちょうど振子が最初は右に左に大きく振れているが、だんだんに中庸に近づいて行くごとくに、いつの程にか甘いものにもすっかり未練がなくなってくるようになった。

そこで今度は、生来の大食の癖をいかに少食にするかが今後の課題になってきたのである。生野菜食三百匁といえば、体重の少ない人なら純生野菜食をやる時に食べる一日量であるから、私は毎日この量の生食をしていれば普通食はあまり食べる必要がないのであるが、やはり生来の大食の癖で、生食の後で普通食をつい食べ過ぎてしまって、いつも後になって「ああ今日も自分は食べ過ぎてしまったなあ」と後悔する始末であった。次号につづく。

あ と が き

あの甲田先生がこんなに苦しまれていたとは知りませんでした、涙が出そうになります。生野菜食は難病克服の決め手です。今苦しんでいる人も、甲田先生を見習い、あきらめないでしぶとくチャレンジしてみてください。