

久司道夫氏と出会い、食生活改善でガン克服

現代社会と「命」の質

元国連事務次長補・国連人口基金上席顧問 北谷 勝 秀

現代ほど「いのち」が粗末に扱われている時代はまたとない。過去においては国家、軍閥、武家などが戦争や闘争を通じて市民の命を軽視した時代があった。今でも自分以外の「いのち」を安んずるものと考えている人々もいるであろう。しかし、私がここで問題にするのは、教育が行き届いている現代社会において個人が自分の「いのち」を本当に粗末に扱っているという事実である。大概の人は自分の「命」は大切にしている、栄養にも気を付けているし、適度な運動もしている。と反論するであろう。でも、そこには知識偏重があり、高度な教育を受けた人ほど「いのち」を粗末にする傾向があると申し上げたい。

かく言う私もそういう人間の一人であった。国連に奉職していた私は猛烈な仕事振りで、それを密かに誇りにさえ思っていた。「世界平和を築くためには」という思い込みで、家族のこと、自分の健康に関することは後回しであった。もともと、自分はずこぶる健康で病気にはならないという自信もあった。食事にも気を付け、必ず蛋白質、含水炭素、ミネラル、ビタミンなどを摂取するように心がけていた。週末にはできる限りゴルフをして歩くことを目標にしていた。

癌にかかった!

一九八三年一月のことである。タイに出張していた私は突然舌

の付け根に小さな潰瘍ができたのに気付いた。それがだんだんと大きくなり、同時に食欲も無くなってきた。ニューヨークに帰り、医者の診断を仰いだところ、「間違いなく胃癌」であって即刻入院手術が必要と宣言されてしまった。普段から近代科学のみを固く信じていた私は、一も二もなく手術を受けることにした。手術後、私はなぜ自分が癌にかかったのか、これからのくらしを生きる事ができるのか、また、どうやって死んでいくのかをじっくりと考えた。まず、第一の反応は「なぜこの俺が癌に?」という恨み節であった。この時点では、まだ癌が自分の生活態度や食に原因があることには気付いていなかった。癌にかかったのは運が悪かったのである。医者が治してくれるであろうと信じていた。でも、あと一年位で「おさらば」ではないかと密かに覚悟もした。そして、人生の最後は途上国で国連の代表として死にたいと願った。

この手術後二週間で、後がつかえているからと退院を迫られた。退院の二日ほど前に、検査の結果、癌細胞はもう既に全身に散らばっており、即刻化学療法が必要であるとの説明を受けた。さらに、私の癌細胞は非常に活発な進行性のもので、私の余命は三か月から六か月ということであった。そこで、化学療法が至上命題となってしま

癌になった経緯を振り返ってみれば、まず、途上国勤務からニューヨーク本部に転勤になって十五年たったことが挙げられる。これは、食事が、生活のテンポが、仕事の内容が完全に変わってしまったということである。食事は途上国では入手不可能だった食品がいつも簡単に手に入り、さらに完全にアメリカ式の高蛋白、高カロリーで消化の良いものになってしまっていた。さらに、食品は加工食品、つまり添加物や防腐剤の入ったものが当り前であった。仕事は息をつく暇がないほど忙しいものであって、様々なストレスに満ちたものであった。

癌と診断される一年ほど前から不眠症気味で、ストレス解消と眠るためにアルコールの消費量も多くなった。同時に絶えず疲労感にも悩まされていた。ニューヨークに着任してから体重が増えはじめ、それにともなって血圧も上昇をした。医者からは体重を減らすように言われていた。発病はこうしたアメリカ式の食事と生活を約十五年ほど続けた結果であると言えよう。

二週間の入院の後、自宅療養ということになったのだが、これに際しては、同僚、友人、さらには未知の人々からの励ましと友情、愛情に支えられることになった。ニューヨークでは医者にはつきりと癌を告知される。私のまわりの人々も当然私が癌

になったことを知っていた。告知によって私は生きるのか、死ぬのか、どう生き、どう死ぬのかの決断を迫られた。さもないと、自分は胃潰瘍であって、病気が医師が治してくれると他力本願になってしまったことであろう。振り返ってみれば、告知を受け、それによって「自分がかかった癌、自分で治さねば」と感じたことが、私が癌から生還した理由の一つでもある。いずれにせよ、私は退院直後、国連の同僚と地域のアメリカ人に大変に励まされた。知合い、さらに、知合いの知合いが、自分の癌との闘病経験を語るため、また、自分が感銘を受けた本を携えて見舞に駆けつけてきた。家族も全員愛情をもって闘病生活の私を支えてくれた。この時受けた友情と励ましが、私の後の生き方を完全に変えることとなるのである。さらに、このとき読んだ数多くの本のうちで印象に残るものに、ポーリング博士のビタミン大量投与による治療法の話、化学療法がいかに決定打に欠けるものであるかという論文、さらには笑いがいかに健康に良い影響を与えるかというノーマン・カズンズの本がある。中でも、とくに私に後々まで影響を与えることになった本は「がんのセルフ・コントロールサイモン・サイモンソン/ステファニー・サイモンソン/ジェームス・クレイトン共著。創元社」である。

PROXOCTINとSEMI

かくして化学療法を始めてみたものの、しばらくすると、血液中の白血球の数が激減して正常値に戻らなくなってしまった。使用した薬品のために、骨髄が機能を停止してしまったのである。主治医は、そのような状態では

化学療法は継続不可能である。何故ならば、人ごみに出るとたちまち肺炎になるというのである。何か代替療法はないのかという問いに対しては「否」というのみであった。つまり、肺炎で死ぬのか、癌で死ぬのか、好きなほうを選べと迫られたようなものである。

それと時期を同じくして、友人が結婚することとなり、五分でも良いからと披露宴に出席することにした。会場には、前年癌を患い、友人仲間ではもういくばくもないと言われていたアメリカ人の女性が元気な顔を見せていた。彼女は私を見つめ慰めに来てくれた。私は彼女の元気な姿にすっかりと驚き、どのような療法をやっているのかと尋ねた。すると、彼女は「マクロビオティック」であるという。なんだい、そのマクロビオティックというのは？という質問に彼女は「玄米を食べることよ」とすましたものであった。内心、「玄米を食べて癌が治るわけがない！」と思いつつも、私の好奇心は大いにそそられた。頼みにして現代医学から丁度見捨てられたばかりの私は薬をもつかむ気持ちで、もっとその「マクロビオティック」なるものを知ることが知りなくなった。すると彼女は「がん ある完全治癒の記録」(アンソニー・サティラ口著。日本教文社)を読むようにと教えてくれた。

さっそく購入して読んでみると、フィラデルフィアのある病院の院長サティラロという医師の末期前立腺癌からの生還の記録であった。現代医学では歯が立たない癌が、玄米と季節の野菜、少々の海藻類、味噌、醤油によって消えてしまうという話である。でも単なる「食餌療法」ではなくて、明らかに東洋哲学に根ざし、宇宙の法則に従って生

活と食事をし、その過程で癌が消滅するという生き方の紹介であった。サティラロ医師を快方に導いたのはボストン郊外に住む久司道夫という日本人の先生であるということもわかった。アメリカの医者にできて、日本人の自分にできぬはずはないと、私もマクロビオティックを試してみることにした。国連の同僚に頼んでマクロビオティックの団体がニューヨークにあるかどうか調べてもらおうと、そのようなものは存在しないが、マクロビオティック・レストランならあるという。早速電話をかけて、マクロビオティック関係の本を売っている書店を教えてもらった。翌日、その書店に直行し、久司道夫氏の著書を二冊、マクロビオティック料理法の本を二冊求め、料理の本は家内に渡し、夫婦でマクロビオティックの生活と食事を始めた。これが一九八三年四月一日のことである。

自宅療養であるから、本を読むか、電話をかけるか、体を休めるか、あまり選択の余地はない。私は新しく出会ったマクロビオティックのことをより良く知るために電話をかけた。そこで新しい出会いがあった。そこで自然とマクロビオティックの輪が広がってきた。一週間ほどの電話による情報収集の後、ニュージャーニーで久司道夫氏の高弟による講演があるとの誘いをうけた。講演を聴いてみると、なるほど合点のいくことばかりであった。講演の後で講師に相談をし、自分たちでやみくもに始めたマクロビオティックの食事の軌道修正をうけた。四月十日のことである。講師は二か月後にニューヨークで会い、再びの指導を約束してくれた。私はこれで安心して新しい生活と食事に邁進することとなった。

21世紀の人類と地球の将来を考へる会「2050」主宰

久司道夫氏と出会い、食生活改善でガン克服

〔中〕

現代社会と「命」の質

元国連事務次長補・国連人口基金上席顧問 北谷 勝 秀

排毒現象

指導を受けたとおりに食事を始めてみると、私も家内もたちどころに排毒現象が始まった。長年にわたって体内にため込んでいた老廃物や毒素が噴き出してきたわけである。同時に、みるみる体重が減りだし、スタミナが落ちて夫婦で顔を見合わせると、「これは栄養失調になったかな」と心配したものであった。電話で問い合わせると、それは当然のことであると説明され、安心してこの食事を続けることにした。数日を経ずして腸が整い、便秘も下痢もすっかりなくなり、気分は高揚し、肌が奇麗になってゆくのが分かった。老人性の「シミ」も何時しか消え、数カ月で死ぬかもしれないとい

▲マクロビオティック開始以前



▲マクロビオティックによる全快後



う感じも消えてしまった。こうして二か月近く経った時、私に指導してくれた講師から電話が入り、ニューヨークに行けなくなつたとの連絡があつた。相前後して、最初にマクロビオティックを私に紹介してくれた女性、久司道夫氏との面会の約束が急用のために果たせなくなり、代わりに私が行つたらどうだと言つてきた。渡りに船とばかりに久司さんに電話をし、その女性を取り付け、翌日飛行機とレンタカーを乗り継いでポストン郊外の久司邸に赴いた。六月十日のことである。

音に聞こえた久司さんといよいよ面会である。三、四人のお弟子さんに囲まれた久司さんは、にこにこ私たちを迎えてくれた。まず、弟子の一人がカメラで私の顔写真をとり、それをファイルに張り付けた。初対面の久司さんは私の顔を見て、私の病氣と身体の具合の悪いところをたちどころにすべて指摘したのはびっくりした。すべて「お見通し」であつた。私とマクロビオティックとの出会い、指導されたことの内容などを聞き、少し軌道修正して下さつた。そして一言、「貴方ならやれる」。その後は世界平和について、世界連邦について語り合った。それから、家内に向かい「奥さん、腎臓が弱っています。旦那さん

と一緒にマクロビオティックをすれば大丈夫」ときちんと指導をして下さつた。会見が終わると、隣に座っていたお弟子さんの一人がすかさず今後の「食箋」を手渡してくれた。それにもとづいて、食事と生活を設計していくのである。その後、二、三カ月毎に久司さんを尋ねると、その度に写真をとられたが、前のもものと比べると、自分の顔がどんと引き締まっていくのが分かり、健康になって行く様子がはっきりと記録に残されたということである。

癌から生還するための食事といえ、癌の種類によって差があるとはいふものの、相当に質素なものである。私の場合は、主食は無農薬の玄米、無農薬の季節の野菜、海藻類、自家製の漬物といった類で、味付けは添加物の入っていない味噌、醤油に海の塩といったものであつた。肉、魚、乳製品、卵などの動物性の食品は一切駄目。油類もなし、砂糖や果物もなし。こういった食事に何の抵抗もなく取り組むことができた。特にあれこれと食べたいという欲望には取りつかれなかつたが、ただ、甘いものだけは無性に欲しかった。砂糖の禁断症状である。この食事を一年続けた時、久司さんが「もう体から癌細胞が消えた。料理に油を少し使つてよい。蕎麦も少し食べてよい」とのお

許しが出た。最初に油を使って料理した食事を頂いたときの感激は今でも覚えている。旨かった。砂糖の禁断症状が完全に消えるのには三年程かかった。このような食事により、徹底した体質改善が行われた。体内の老廃物を完全にだし、若返った細胞によってからだが出来持っている免疫力を高めたのが、医者の子言通り六カ月で死なず、今まで生き延びている理由である。

マクロビオティックによる「生き返り」にとって、三つの要素が挙げられる。この一つが欠けても回復はおぼつかない。換言すれば、この三つを確実に守り、継続すれば癌といえども、他の難病といえども回復する。病院で手術を数回受け、体力が落ちてしまつて食欲も無くなつてしまつた人は例外である。病気の過程で、マクロビオティックを始めるには、早ければ早いほど良い。

第一は、食箋を守り、理屈をつけて自分の食べたいもの(食べてはいけないもの)をあれこれ食べないことである。つまり、「ほんの少しだけチョコレート」などと決して考えぬことである。自己流で偏つた食事は避けなければならぬ。陰陽の原理に則り、季節の野菜と五穀を主にした食事に徹することである。癌からの生還にとつて不可欠なものは噛むこと。一口の玄米は二百回噛むことである。噛むことで難病が治る。

第二は、精神の状態、気の持ち方、考え方が健康を保つたり、病になつたりする上で決定的な役目を果たすことである。高蛋白、高カロリーで添加物が多量に入った食事の結果、成人病にかつた人はマクロビオティックの食事法に切り替えることで病

気は治る。だが、自己本位で傲慢な人は治らぬか、治つても回復が遅い。否定的な考え方の人も同様である。やはり、謙虚で、明るく、楽しく努める人は治りも早いし、病気になるにくい。自分の生活態度の結果、癌になつたのだから、自分の想念を転換して、自分で癌を治そうと努めることである。この反対が、いくらマクロビオティックの食事をしていても、ストレスの多い生活をしていると癌にもなりうるし、心臓病で倒れることもあるといふことである。さらに、闘病生活をしている人が生きる望みを失つたときにはあつと思つ間に亡くなることも見てきた。心の持ち方が健康状態を左右することは明白である。私はマクロビオティックの食事と瞑想の組み合わせが最高であると考えるし、私に相談を持ちかけてくる人々にはそのように助言をしている。

第三は、体を動かすこと、歩くこと、スポーツなどをするこゝとである。軽い肉体労働も良からう。とにかく座りっぱなしの生活は良くない。歩くことが金もかからぬし、一番庶民的な健康法である。

国連マクロビオティック協会

こうして命を取り止めた私は国連の職員のかなかに成人病で悩む人の多いのに気付いた。命を助けてもらったご恩返しにマクロビオティック協会を国連のなかに設立し、活動を開始した。講演会を開き、実際にマクロビオティックの食事を食べたり、お互いに助け合うのが目的であった。久司学院から、また、実際に活動をしている指導員の中から、国連に講演に来てもらい、指導をしてもらった。この協会

は私が全快してミャンマーに赴任するまで会長を務めさせてもらった。全世界から、成人病で苦しむ人々から、健康になりたい人々から連絡があり、お互いに情報を交換して、少なくとも国連職員の間では健康増進に寄与したのではないかと自負している。

振り返つて見て

アメリカと日本という先進工業国に人生の大半を過ごし、多忙な生活とそれに基づく食事をし、結果的に癌を患つた経過を振り返つて見ると、さまざまなものが見えてくる。先進国の国民が共有するものといへば、贅沢な食事・間食の類、手抜きな食事、化学薬品や農薬をふんだんに使つて作つた野菜や加工食品、運動不足、薬品漬けの身体、時間と競争する生活、ストレス、電磁波、水や大気汚染、販売攻勢、環境ホルモンなど、まだまだ沢山ある。それから、節制を知らない食べ方、生き方。「自分一人だけ」という生き方。価値観の崩壊、等々。これでは病気になる方が珍しい。また、このような生活の総決算が現在の環境破壊であり、自然や天候の在り方である。

今まで少しでも豊かになろう、旨いものが食べたいという欲望が先進国の国民を駆り立ててきた。それが現在巷にあふれる食品であり、成人病の蔓延である。今や、特別な努力をするか、自分で農業をしない限り、身体に何かしらの影響を与えない食物を手にするのではない。これからの人は健康を維持するのは至難の業となろう。医食同源という言葉からも、まず、食事に関して正しい知識を持つことが肝要である。(つづく)

久司道夫氏と出会い、食生活改善でガン克服

《下》

現代社会と「命」の質

元国連事務次長補・国連人口基金上席顧問 北谷 勝 秀

アメリカ政府はいちはやく国民に対して食事の基本を示している。つまり、動物性の食物を減らし、穀物をもっと摂取するように啓発している。煙草の害についても同様である。有機農法についてもはっきりと基準を決めている。国民の健康を守るという姿勢が読み取れる。食品産業からの宣伝や攻勢も激しいが、消費者として必要な情報が欲しいと思えば簡単に入手できる。それだけに、意識の高い消費者の数は多い。

日本の場合は、食品や食物への「お上」の対応は大変慎重であり、個別的であり、科学的である。国民全体のことよりも、個々の食品の添加物の量が基準以下であるとか、人々が心配していることもまだ科学的に証明されていないから手を打てないというような議論が多い。慎重すぎる。さらに、医師、栄養士たちは食品の一部の成分を取り上げて、それが健康に良いから摂取しなさいという助言もする。これも、ものの方が部分的で、当該食品全体が健康にどのような影響を与えるかという視点が欠けている。国民の平均寿命は世界一になったものの、国民が医療に費やす金額も年間二十八兆五千万円(国民一人当たり二十二・七万円)と莫大なもので、アトピー患者は増加の一方だし、高齢者介護のための金額や労力も大変なものになってしまった。

日本に必要なのは、高齢者社会建設のために、時代を先取りした啓発運動と、国民の一人一人が賢い消費者として自分と家族の健康を守るという見識である。日本の食糧自給率は約二割で、必要な穀物は大半を輸入に頼っている。世界の一人当たりの穀物生産量も輸出量も減少の一方である。地球温暖化で天候がおかしくなり、世界の穀倉地帯で淡水の供給量が減少を続けていることを考えると、遠からぬ将来食糧不足が訪れる危険性が多々ある。日本で余っている穀物は米だけである。それも国際価格に比べると至極高価である。日本はこの矛盾を解決しなければならぬ。そのためには、国民が食生活を変え、科学万能という信仰を捨ててはならない。さらには、健康を維持し、何歳になっても生産的であるがために、現在の高カロリー・高蛋白、合成食品の食事に「さようなら」を言う必要がある。換言すれば、日本の伝統食に戻り、生産する作物もただ単に増収を狙ったり、見た目だけがきれいな作物を生産するために、化学肥料や農薬、添加物を乱用したり、遺伝子操作などしないことである。有機農法や自然の掟に則った農業をし、西洋風な食事から和食に回帰して、国民がも

つと米を消費するようになれば、自ずから日本の食糧自給率は増え、国民は健康になり、環境は

大切にされるようになる。ここで必要なのは、しかるべき知識を身につけ、啓蒙された消費者である。消費者が安全な食品を求め、健康志向になれば生産者は安全な食品を供給する。そうした啓発活動を活発に行うのは非政府機関であり、消費者運動である。最近では、大気、土壌、水などの汚染が進行し、ダイオキシンや環境ホルモンに関する報道も多いし、国民の関心も高まっている。これが一つの契機となって消費者の健康に関する意識に火がつき、それが環境問題が解決の方向に向かい、日本人の健康が向上することを願っている。

世界の食糧とメロコティック

世界の一人当たり食糧生産量は確実に減少に向かっている。漁獲量もまた然りである。一年間に約八千万人がこの地球に増え続けている。高齢者の割合もまた増加の一途である。西暦二〇五〇年には世界人口は二倍近くになり、約九十四億人になるであろうと予測されている。地球温暖化など環境からの制約で十分な食糧を九十四億人全員に配分するのは至難の業となるであろう。

日本がしてきたように、また、西欧先進諸国が示したように、人間は豊かになってくると食生活が変わる。穀物を主としていたものから、動物性蛋白質を主

としたものへの移行である。食用肉の生産に飼料としての穀物が必要となる。これが穀物消費量の急増の原因である。一キロの牛肉を得るためには穀物七キロ、豚肉には四キロ、鶏や養殖魚には二キロが必要である。食生活の変化が十二・五億の人口を抱える中国で起こっている。

世界の食生活が変わりつつある。さらには、売らんがために化学が食品に入り込み、ホルモン、抗生物質、薬品、着色剤などを多量に使用した健康にとつていかがわしい食品が満ちてくる。結果は現在の病人・半病人の氾濫であり、将来の地球規模的な食糧不足である。

このような状態を未然に防ぐとすれば、自然の摂理に則った生活、つまり、マクロビオティックの生活を実践するのが一番である。少しでも多くの人々が穀物を主食とし、動物性の食物を全然または殆ど摂取せず、有機農法または自然農法によって生産された季節の野菜を食していれば、人々は現在の栄養過多、添加物含有食品、遺伝子操作、放射線照射などの健康に有害な生活から自由になれる。冬は寒く、夏は暑いという自然の法則に従った生活を心がければ、省エネルギーになるし、地球環境は自然と浄化し、人々は健康になり、医療費は激減し、世界の食料事情も好転するのは目に見えている。

「NONO」の設計

私は退院直後から「イメージ療法」を始めた。それにマクロビオティックの生活が加わった。際立った変化は私の精神状態であった。それまでの闘争的で、完全主義の私が心の安定を求めようになつたし、少しずつ謙虚

さを覚えていった。前述したように「心」の在り方が健康に重大な影響を与えることも知った。そこで一步踏み込み、座禅の指導もニューヨーク出発時まで受けた。ミャンマーに赴任してからはテラワダ仏教のヴィパサナ瞑想をみっちり修行した。出家も六回した。その過程で私が学んだのは人間すべて使命をもつてこの世に生まれきていることと、過去(世)の「業」を消すのは他人様に奉仕をすることだということであった。

国連を退官後、日本に帰国して、私は「2050」という非政府機関を設立した。日本の国民が余りにも内部志向で、世界のこゝとや人類の将来に関して関心を示していないことに危機感を持ったからであった。この2050を通じて私は仲間たちと地球規模問題に関して啓発活動を行っている。つまり、環境、世界人口、貧困等の問題である。そして、これらの問題の解決の鍵をにぎるのが途上国女性ということ、途上国女性の教育のための支援を行っている。こうした一見非常に大きく捉えどころのないような問題を突き詰めていくと、それはすべて個人、個人の心の在り方と生活振りに行き着く。心と身体、環境、つまり、「命」の環境を整えることが社会の環境問題解決に繋がって行く。そこで、マクロビオティックの哲学と実践が個人的にも社会的にも大きな意味を持つてくるし、「2050」の活動も社会貢献の度を増して行く。

私は地球規模問題に関しても、健康の問題に関しても、頼まれれば日本中どこへでも出かけて話をすることは厭わない。少しでも多くの人々に語りかけ、市民が地球を覆う問題解決の努力をしてほしいと思うし、すべて

の人々が少しでも健康になるお手伝いをしたいと願っているからである。

所詮、人間は美味しいものを食べたいと願望するし、生活する上では自己本位になりがちなものである。これに歯止めがかけられないと現在のよくな世の中になってしまふ。日本人が将来ずっと健康で、生産的であるためには、また、活動的な高齢者社会を築くためには、まず、政治家や政府がもっと強力に食と健康に関する啓発運動を展開しなくてはならない。国民が、消費者が、もっと利口にならないければいけない。「自分一人だけ」という心がけはやめなければならぬ。難しい問題であるが、手をこまねいている訳にはいかない。政府が重い腰を上げるのを永遠に待っていることもできない。そうなると、やはりNGO、非政府機関がその任を引き受けざるを得ない。ますます「2050」の存在意義が重要性を増してくる。私の人生もこれからが本番と悟る次第である。

(おわり)

※訂正 7月25日号の6〜7ページと8月5日号の4〜5ページの論文「有機農畜産物自主生産基準・表示と実験的取り組みに向けて」の執筆者である全国産直産地リーダー協議会代表幹事・米沢郷牧場代表理事のお名前が「伊東幸吉」氏とあるのは、「伊藤幸吉」氏の誤りでした。

また7月25日号12〜14ページの報告書「アメリカの対日有機食品市場への輸出戦略」の翻訳・解説者名として日本有機農業研究会国際担当幹事の「村山茂勝」氏とあるのは、「村山勝茂」氏の誤りでした。

両氏には、誌上をかりてお詫び申し上げます。