

お食事が喜びをもった最良のお薬です。 自分に合ったお食事をして、自分的に「生きていきましょう」。

船戸 博子

隋の時代の「諸病原候論」には「^{ちゆうか}癥瘕は、寒熱の不調、飲食の不消化のため、邪気と臓腑の気が戦いをし、臓腑の気が虚弱となってしまう、固まりが生じる病気だ。

病気が長くなると人が柴のように痩せてしまい、腹部が大きくなる」とあります。

『癥瘕』とは、現代でいう『がん』だと思われま。

二千年もの昔に確立された中国の伝統医学は、現代でも使える先人の智慧の宝庫であると思うのです。

古典を読み解いていくと、がんの発生の原因は

- | | |
|---------|---------|
| ① 飲食の不節 | ② 正気の虚弱 |
| ③ 邪気の侵入 | ④ 情志の失調 |
| ⑤ 性生活 | ⑥ 遺伝 |

と、されています。

西洋医学の考えにないこともあって、おもしろいものです。



がんの発生の原因はいろいろありますが、今回はおくすりなごはんと関連の深い『飲食の不節』についてお話ししたいと思います。

現代医学では、がん細胞は元々私たちの身体にあった細胞からミトコンドリアがなくなっただけの細胞とされていますが、漢方では、がんは瘀血（血の滞り）と考えます。

血流が悪くなった部分は「低酸素」となり「低体温」となり、「がん」が生きていくのに都合のよい環境となるのです。

『飲食不節』とは、食事量の不足、過食、不衛生な飲食物の摂取、偏食などのことを言います。

漢方では『がんは瘀血』と考えますから、まずは体温を上げて血の巡りがよくなるような漢方薬や、身体を温め気血を巡らせるような食べ物を食べていただきます。

これまでの食事を見直し、あなたの性質(体質)にあった食事の提案が大切です。



体質を判断するために、漢方医は患者さんをジロジロ見させていただきます。

顔色、肌質、鼻筋、おでこの形、耳の形、唇の厚さ、目の大きさ、左右の違い、顔の色は？青・赤・黄・白・黒、がどこにある？声の音色は？舌を見せて、手のひらを見せて、そしてお脈を取っていきます。

これはすべて患者さんの気、血、水、の流れを読み、訖えと合わせて、肝、心、脾、肺、腎のどこに虚(足りない)、実(余っているか)があるかを判断する手がかりとしているのです。

こうして、証、性質を判断して漢方薬や食材、そして調味料や調理方法まで選んでいくのです。

性質を見極め、原因である「飲食不節」を食事で正していくことが大切だと考えます。

すべての食べ物には性質があります。
たとえば 粟と鶏肉。

来院された患者さんが、気が少なく冷えた性質であったなら、この食材はあなたに合っている、あなたの元気の素となり、しっかり役立ってくれると考えます。

こうして、あなたの性質と、ひとつひとつの食材を照らし合わせて、お食事カルテを作っていきます。

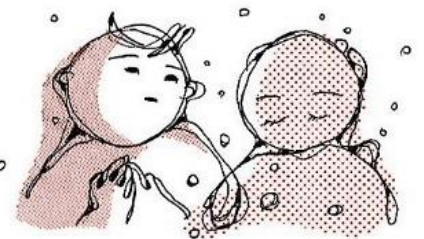
がんの患者さんには…

- ① 身体を冷やす食材ははずす。
- ② 四足動物の食材は週1回程度としていただく。
- ③ 糖質の食材(野菜も含め)は控えていただく。
- ④ 代わりにエネルギー源として良質な油をとっていただく。
つまり高蛋白、低糖質のお食事を提案いたします。



さらには管理栄養士と一緒に、現状の食事内容を確認し、無理なく美味しく食べていただけるように考えます。

あなたがあなたである証(現在の症状)は、あなたの性質(体質)から成り立っています。
性質に合った食事をとっていただければ、
身体の血の流れ、氣の流れは良くなり、体温は上がります。



こうして、自己免疫力を上げる為の、おいしいご飯が出来上がるのです。

自己免疫力を上げることは、身体の治る力を応援することにつながります。

現在、船戸クリニックでは、火、木、土の三日間に『パーソナル薬膳会』を開催しています。

『パーソナル薬膳会』では、漢方外来での受診データをもとに、あなたの自己免疫力を高める食事（食材・調味料・調理法）や、生活習慣をご提案いたします。

そして、あなただけのメニューを漢方医が作製し、実際に召し上がっていただきます。

これまでに参加された方からは、

「薬膳は薬臭いイメージがあったけれどこれはおいしい」

「いただいたお食事のカルテをもって買い物に行き、自分に合った身体の喜ぶ食材を選んでいきます。」

「この病気になる前、美味しいものはもう食べる事ができないと思ってたけれど、美味しいものを食べることができて、身体の調子もよくなるなんて本当に幸せです。」

などなど、嬉しいご意見をいただいています。

食べることは喜びで、それは生きていく喜びにつながっていきます。

身体は必ず良くなるとうとしています。

食事が喜びをもった最良のお薬なのです。

どうか自分に合ったお食事を楽しく、美味しく食べて、自己免疫力を高めていきましょう。

そして、あなたらしく「生きていく」力を高めましょう。

