10月 園長便り

2014 年 9 月 30 日発行
セブンスデー・アドベンチスト石川教会付属　石川三育保育園

つい最近のことです。家のリビングルームのテーブルに「病気にならない生き方」という題の本が置かれているのに気が付きました。家内の読みかけの本だとは思いましたが、その本の帯には、全米ナンバーワンの胃腸内視鏡外科医が教える太く長く生きる方法と書いており、牧師としての職業柄この手の内容の本に興味があり、思わず手に取って斜め読みをしまいました。

その中に、「You are what you eat.」という英語の格言が紹介されていました。これは日本語に訳すると「あなたはあながたが何を食べているかで決まる。」となるでしょう。この本の著者は、この格言を用いて、「私たちの健康も病気も日々の食事の積み重ねの結果である」と訴えていました。

また、興味深いことに、著者は胃腸内視鏡外科の専門医としての 40 年の臨床経験から、人間の顔に人相のよしあしが表れるように、胃腸にも「胃相」「腸相」のよしあしが表れると言うのです。つまり、「胃相」「腸相」には、その人の健康状態が表れると断言するのです。なるほど、この英語の格言のもう一つの理解の仕方には、「食べているものでその人の人となりがわかる」がありますのでうなずけることです。著者によると、人間は誰でも子供のころはきれいな胃相・腸相を持っており、それが、日々の生活習慣によって変化していくようです。

そして、人が持っている命は、本来、健康に寿命をまっとうできるような仕組みをもっていると著者は、私たちに呼びかけるのです。何故なら、自然の摂理（これは神の意志といってよい）に反することをすると人間は病気なるからです。人が生まれながらに持っている自然治癒力も常に健康になろうと日々働いていることからも分かることですね。有難いことに、よいことを始めるには「遅すぎる」ということはありません。人間の体の細胞は、部位によって差はありますが、だいたい 120 日ほどでそのほとんどが入れ替わるからです。

この本の著者が勧める太く長く生きる方法は、良い食事をすること（酵素をたくさん含むフレッシュな食物をとる、肉・乳製品よりも野菜・果物から）、よい生活習慣を身につけること（酵素を消耗する食品や嗜好品をとらない）、よい水を飲むこと、十分に休養をとること、適度に運動をすること、モチベーションを高めることでした。

著者は、聖書の「人はパンだけで生きるものではなく」（マタイ 4:4 前半）というみ言葉を出してまでも、最後にモチベーションを高めることを勧めています。その理由は、どれほど体が健康であっても、心が不健康（不幸だと思い込む）で過ごしているならば、酵素がどんどん力を失っていくからだと言うのです。そして、このモチベーションを高めるのは、人を愛することろから生まれると断言しています。おそらく、著者は、聖書の「神の口から出る一つ一つの言で生きるものである」（マタイ 4：4 後半）というみ言葉を、「言」は愛という行為であると理解したのだと思います。人が、トータルで健康になるということは、愛するという行為がなくてはならないのですね。

園長　糸数正義