

目次

病を治すのは、病院の治療だけではなかった	4
体にはあらゆる機能が備わっている	7
指切断をまぬがれた新生児	9
妊娠・授乳中の食事は、赤ちゃんに直接影響する	11
玄米食に変えた後、子どもたちの力が向上	13
失明の危機を回避した子ども	15
自然界は必要なことが必要なときに起こる	16
兄の食生活を変えたら、弟のアトピーが改善した	18
症状を原因から改善し、難病・アレルギーからも回復	21
牛乳や冷たいものをやめると、良くなる人が多い	25

多くの人が食事と手当てでガンを克服している

28

玄米は現代人に必要な栄養を豊富に含む

32

無農薬でなくとも、元気そうな野菜を選ぶこと

35

自分の命に意識を向け、末期ガンから生還した女性

37

治らないと思う人は治らない

41

潜在意識のはたらきが結果を左右する

44

自分を愛することから、愛の行為がはじまる

47

自分の人生のオーナーになること

49

〈付録〉市川式手当てを体験して

53

◎このお話は二〇一三年三月に開催されたGOP・グリーンオーナー倶楽部での講演会の内容をまとめたものです。
◎本文中に紹介する事例はあくまで個人の体験であり、特定の商品の効果・効能をうたったものではありません。

病を治すのは、病院の治療だけではなかった

みなさんの中には、「自然療法」という言葉をいろいろなところで聞かれたことがある方も多いでしょう。肩が痛かったり、腰が痛かったりするときに、家庭で出合うこともあると思います。

また、「自然治癒力」という言葉をご存じの方も多いと思います。人間の体には、自然に治す力が備わっているということです。

でも多くの人は、重い病気になってしまったとき、「医者にかからないと治らない」と考えてしまうのではないのでしょうか。

私は二〇代の頃、病院に三年半ほど勤めておりました。保育士の資格で入ったのですが、空気がなく、物理療法室（いまでいう理学療法室）というところにいました。そのときのことから自分にとって、深い経験となっています。

勤めていたのは中規模程度の大きさの病院で、慢性・急性の患者さんが入院していました。小児科もありましたので、ダウン症といった障害をお持ちのお子さんもいらっしやいました。

病院で働く中で、いちばん印象的だったことがあります。

たとえばアトピーといった皮膚の病気の患者さんがいると、看護師がゴシゴシ、ゴシゴシとステロイドを塗るんですね。すると実は、その看護師の手が病んでくるんです。

たとえば硬皮症になります。象皮症と同じように、皮膚が固くなって、ガザガザになり、アレルギーを繰り返していくんですね。治す薬だったら、患者さんにはもちろん、看護師さんにとっても、体を治していくものだとふつうは考えますよね。ところが逆に、何度も塗っていくことによって皮膚が病気になってしまうんです。

そのように、友人だった看護師がいろいろな病気になっていくのを、病院勤務の体験の中で見てきました。

また私自身も二四歳のときに、六つの病名がつく病気で、自分の働いていた病院に入院しました。それは劇症の肝炎、脾炎、胆のう炎、筋炎、腎炎などでした。つまり臓器という臓器がみんな悪くなったと言われたんです。性格は別ですよ（笑）、体が悪かったんです。

ところがそのときの薬が、体に合わなかったんです。薬を使うことによって、強い心臓麻痺や呼吸困難といった、いわゆるアナフィラキシーショックというものが起こることがあります。私の場合もそれが起こったんです。

薬がぜんぜん合わないので、担当だった副院長から、「もう市川さんにはなんも使われへんわ」と言われて、点滴も全部外すことになったんです。薬を飲むのは消化剤くらいしかないと

言われました。

劇症肝炎といえ、もうあつという間に亡くなるんです。ところが薬が合わなかったことが幸いしてか、水をかむように飲みました。

そのきっかけになったのが、病院内の図書館にあった本です。図書館に、いわゆる民間療法といわれる、病院の治療以外で病気を治す方法が書かれた本がたくさんあったんですね。

ご存知の方がいらっしゃるかも知れませんが、「赤本」といわれる筑田多吉さんの『家庭に於ける実際的看護の秘訣』であるとか、石塚左玄の『化学的食養長寿論』、二木謙三博士の診療日記、中山忠直という方の『漢方医学の新研究』といった、いろいろな本がございました。それをさらにつづけているうちに、病気の原因物質を探る毛髪分析というものにも出会いました。

私はいまでこそ殺しても死なないような感じですけどね（笑）、もちろんそれは冗談で、殺したら死にますけど（笑）、その頃は吹けば飛ぶような体でした。貧血もございましたし、たくさんさんの病名をつけられるほど病んでおりました。心も病んでいましたね。

それが病院で治せなかったら、ほかの方法を考えないといけませんので、このとき知った民間療法の本をむさぼるように読み、実践していきました。当時は一日七冊くらい読んでいたような記憶がございます。本は病院から借りたもので、返さないといけませんから、ノートにた

くさん書き写したりしました。

それ以来とても丈夫になってしまつて、いまでも元気です。

振り返れば、この二四歳のときに病氣になったことがきっかけだったんでしょね。そこで私も開眼したんですね。「病院の治療以外に治す方法はいっぱいある」と。

体にはあらゆる機能が備わっている

その後、病院を辞め、保育園に勤めることになりました。

園では、怪我ややけどに馬油を塗ったり、子供たちの給食に雑穀などを入れたりと、いろいろな活動をしてまいりました。

そのときに、当時は同志社大学工学部の教授だった、医学博士の西岡一先生の弟さんと知り合いになったんです。その弟さんの紹介で、西岡先生に保育園へ講演にきてもらったこともありました。西岡先生は食品添加物の研究で有名な方で、食品添加物の毒性テーブルというものを出版していたので、そういうことも学びはじめました。アレルギーの原因は食事だけではなくて、化学物質が影響しているのではないかということも、そのときに勉強しました。

それから勤務先の保育園を含む四つの園で、いろいろな健康法を実践させていただくことになりました。

すると市立病院経営の保育園の園長や、お友達になっている園長からお声がかかり、「あなたが健康の砦をつくりなさい」と、ドンと背中を押されたんですね。とりあえず「はい」と返事をしました。

こうして三四年前に開業したのがいまの有限会社ひまわりです。何もわからないところから始めることになって、まず中国の伝統医学や分子栄養学というものを勉強しはじめました。

最初はただもう興味本位でやっていくわけです。そうして実践していくうちに、これはとてもおもしろいと思いました。何がおもしろいかというと、キャベツで胃の痛みが楽になったり、こんにゃくをあてると膝の水がとれたりするんですね。ビワの葉だったら、こするだけで手の痛みがすぐとれるんです。もう「ビワ様」と呼ぶくらいです。これは魔法のように感じました。

そういう世界がどんどんおもしろくなって、「これはおもしろくて、やめられへんな」と思うくらいでした。

また、講演会を開催したり、玄米のおにぎりをにぎって、のぼりをもってスーパーの前でそれを出したりもしました。最初の頃、「玄米てなに？」とか「これ食べられんの？」と言われながらやっていたのを、忘れもしません。

そんな活動から始めて、きてくれた方の健康の相談に乗ったりしていたら、いろいろな方が

こられるようになったんです。以来、アトピーや膠原病など、じつに様々な病気の方と出会ってききました。

私のその三四年間の体験のなかで、わかったことがあるんです。

それは、「体の設計にミスはない」ということです。

たとえばパソコンには、いろいろなソフトが入っていますね。でもどんな機能があっても、使い方を知らなければ、その機能を使うことはできません。インターネットひとつとってみても、何でも調べることができませんが、誰もが使いこなせるわけではありませんね。使い方が問われるんです。

人間の体もそれと同じなんです。体にはあらゆる機能が備わっているんです。

大事なのは、それを使えるかどうかなんです。「体の設計にミスはない」といっても、ふつうの人はどう使っているのかわからないですね。その使い方を私は三四年間実践・研究し、わかったことをいままでみなさんに教えてきました。

指切断をまぬがれた新生児

つい最近でもこんなことがありました。グリーンオーナー倶楽部の会員さんの赤ちゃんが、

生まれてから手や足の指といった末端が壊疽してきましたんです（五七ページに詳細を掲載）。

お母さんが高齡出産で、早期破水をしてしまい、産婦人科で抗菌剤を投与されたんですね。それから生まれてすぐ赤ちゃんの末端に湿疹ができてしまったんです。さらにその部分に、どんどん抗菌剤を使っていたら、壊疽していつて、指が落ちそうな状態になってしまったんです。本来は、産道というのは強酸でばい菌は入らないはずですし、赤ちゃんの抗菌力も〇歳からちゃんと備わっているはずなんです……。

それを見た西洋医学のお医者さんに、壊疽した部分を切断するしかないと言われて、お母さんが、それは嫌だということで私のところにいらっしゃったんです。

その方にお話したのは、人類の先祖は海からきているので、海のミネラルと同じようなお湯に子どもを入れるということと、ビワの温灸をするということでした。

すると約二、三週間で完全に良くなって、指を切断せずにすみました。

もちろんお母さんの勇気もさることながら、それを病院でできたのが良かったと思います。病院で手当てをさせてもらうには、それなりの礼儀がいると思うんですね。西洋医学のお医者さんというのは、その分野についてずっと勉強されてきています。私自身も病院に勤めたことがありますから、お医者さんが勉強をしてきたということに対する敬意があります。

ですから病院でいろいろなことをさせてもらうには、お医者さんの了解をとらなければいけないと思います。

そしていちばん重要な点は、自分の責任です、というところです。

これから先いろいろな事実をお教えしても、それをそのまま鵜呑みにするのではなく、自分で考えて判断してほしいと思います。

そしてやるときは「自分が自分の責任でやっていくんだ」と思うことが大切です。

妊娠・授乳中の食事は、赤ちゃんに直接影響する

赤ちゃんのお話が出たので、妊娠・出産のお話をしますね。

妊娠中というのは、お母さんの食べたものや、飲んだ薬の影響が、ダイレクトにそのまま赤ちゃんに出てきます。

たとえば、過去にキノホルムという薬が問題になった有名な事例があります。妊娠中のお母さんには妊娠悪阻、いわゆるつわりがありますね。赤ちゃんはお母さんにとっては大切なものですけれども、体にとっては異物です。その異物が体に入ること、体が反応して、異物を戻そうとするために吐き気がでたりするんです。その妊娠悪阻をキノホルムが軽減するといわれ、薬を飲んだことで、いわゆるアザラシ症という、指や足などいろいろなところがくっついた赤ちゃんが生まれてしまったことが、問題になったんです。

平均的にみて女性より長生きしますし、いつまでも綺麗だといわれていますね。綺麗かどうかかわからないですけど、一応綺麗ということにしておきましょう（笑）。女性が綺麗なのは、出産で解毒をするからだといわれています。

それを言うときみなさんにびっくりされるんですけど、いちばんの解毒は出産というくらい、赤ちゃんを産むときに羊水を循環させて、老廃物を一緒に出してしまいうんです。そのときに最も影響を受けるのが赤ちゃんなんです。私たちが勉強してきた中でも、お母さんが妊娠中に食べたものが、赤ちゃんにダイレクトに影響していることを感じます。

それが乳幼児の場合は母乳になります。これはNHKの番組で見たんですが、赤ちゃんというのは、生まれて間もなくのときから、どんどんお乳を飲むようになり、三、四か月までごく飲むんですね。そのときに、お母さんがどんなものを食べたかが全部出るんです。

産褥期はお母さんが実家にいて、そのお母さん、つまり赤ちゃんにとってのおばあちゃんが作ってくれたものを食べたりしますね。その番組では、お母さんがコンビニのお弁当を食べたあとと、おばあちゃんが作ったごはんを食べたあと二時間ぐらいの間に、赤ちゃんが母乳を飲んでる様子を映像で紹介していました。

コンビニのお弁当を食べて一、二時間したあとの赤ちゃんは、すごく嫌がって、口に含んだかと思ったら首をふり、口に含んだかと思ったら首をふるんです。次におばあちゃんの作った

ごはんを食べたあとに、お乳を飲むときの顔を見たら、口をお乳にぴったりくっつけて、クツクツと、どんどん飲むんです。

乳房というところは汗腺が発達したもので、母乳を出すにはプロラクチン、オキシトシンといったいろいろなホルモンが関係するんですけど、それよりもまず、母乳は食べたものがダイレクトに出る、というのがいちばん大事なことなんです。

食べたものが影響するのは、大人もそうなんです。体というのは絶対に良くできているから、まともなものを食べれば、本当に素晴らしいことになっていくんです。

玄米食に変えた後、子どもたちの力が向上

私のところでは、分子矯正栄養医学や中国の食養学といったものをもとに、食べ物の命を生かしていく話をしていきます。たとえば野菜の命を、どうやって人の命に引き継いでいって、生かしていくかを考えていくんですね。

人間がもともと持っている機能をどうしたら出せるか？ というのを、分子栄養学や中国伝統医学で説明できるということが強みです。

私たちのところは、菜食ではございませんが、玄米食をします。野菜を中心に近海の魚など

を食べています。そういうものを食べていくとどんな現象が起こっていくかという話をしだすと、枚挙にいとまがないくらいです。

保育園では顧問を一〇年以上やってきましたが、その中でもいろいろな経験があります。

顧問になってから、給食は全部玄米を出していたんです。それがまる一年終わったときに、園長に「話がある」と言われました。園長によると、だいたい一〇〇名くらいの園児のうち、いままでは毎年五、六人から一〇人くらいが、急性の肺炎などの重い症状があつて入院したりしていたらしいんです。夏に失神して倒れて入院したりする子もいたんですね。ところがその一年で、そんなふうになる子がゼロになったというんです。

また私は保育士もやっていたので、次の年から、とても信頼する保育園の園長と、絵画やリズムの指導を始めました。するとたった一年過ぎたあたりで、びっくりするくらい効果があらわれてきたんです。子どもたちにもものすごい集中力がでて、絵の躍動感なども、いままでと全然違つてしまつたんです。

その園は徳島県にあつたんですが、当時は子どもの人口に対して保育園の募集人数が多かつたので、どこも園児を募集するのに苦労していたんです。ところがこの園にはそれ以来、申込みがたくさんくるようになりました。

本当にたったひとつ食事を変えただけでも、変わっていくんですね。

失明の危機を回避した子ども

私の家の近くに電機メーカーの建物がたくさん集まっている通りがあつて、そこに住んでいた六歳のお子さんが、目が振動して失明していく病気だったので、私のところにいらっしやったことがあります。

目というのは、瞳でものが見えているわけではなくて、光が入っていったら、網膜の中心のところで交差し、そこで光が電気信号に変換されます。それを視床下部のニューロンが解析して、像が何なのか分かるんです。これが見えるということになるわけですね。

ところがこのお子さんは、脳に振動があつて中心線のところの伝達がうまくできず、像が結ばなくて、失明していく病気だったんです。その治療のために、頭蓋骨に穴をあける手術を病院からすすめられて、ご両親がびっくりされ、友人の紹介でいらっしやったんです。

その方にまずやめてもらったのは、牛乳と、いわゆる清涼飲料水でした。

それは肝臓の機能を助けていくためです。目と肝臓とはものすごく関係があるんですね。これについては、私の講座をとっていただけたら詳しくお話しできます。それと温灸をしていき

ました。そのお子さんも四か月で回復しました。何も手術をしなくて、いまは元気になっています。しゃいます。

このような経験から、人間の体にはミスがないから、最初から備わっている機能をどうやってらせるかが要で、それを出せばどんなことでも起こりうるということを知ったんですね。私がいちばん思ったのは、病院で「このままいたらこうなります」と診断をされた場合でも、それであわてる必要はないということです。みんな体に機能が備わっているのだから、その症状になった原因をたどっていつて、そこを改善していけばいいんです。

そのようにして、いろいろな難病から脱出した人の事例を紹介して、その人たちの何がちばんのキーワードになっているかお話ししたいと思います。

自然界は必要なことが必要なときに起る

ガンをはじめとして、膠原病やアトピーなどを治された方はたくさんいらっしゃいます。徳島県のお子さんで、三歳でアトピーの重症になり、病院に入院されたお子さんがいらっしゃいました。

入院したら、院内感染があったんです。皮膚が切れてねばねばしていたので、ちょっとした

ことで感染してしまったんですね。そうすると病院では抗菌剤を使いますから、さきほどの赤ちゃんと一緒に、皮膚が壊疽をしてきたんです。組織が死んで、黒くなるんですね。それで切断するという方針になって、びっくりしたお母さんから電話がございました。

そのときも、ビワの葉を煎じて、塩を入れたお風呂に入りました。そのあとでビワの温灸をしたり、皮膚を乾かしてビワのエキスをスプレーしたりしていました。すると三週間ほどでだんだん新しい細胞ができてきて、そこを切断せずにすんで、退院してしまいました。お子さんは早いですね。

私の友達も、アトピーが重症でした。ご両親ともお医者さんで、代々医者の家系の方です。○歳からステロイド漬けで、三〇歳の頃、アトピーがなかなか治らなかったときに、私のところへきたんです。

その友人は、いつもステロイドを使っていて、後遺症がすごく大変だったんです。ステロイドをずっと塗って、塗って……とやっていて、塗ったときは本当にスツとおさまるんです。西洋医学のすごいところは、そこなんですね。それがみんながとらわれてしまういちばん大きな原因だと思っています。

この友人も、あらゆることやりました。家でも薬草を焚いてお風呂に入れたり、玄米食などをしましたし、私たちも手当てや温灸をしに行ったりしました。でも一進一退で、一時はすご

く良くなるけれど、また悪くなるんです。生後四か月前後からずっと長い間ステロイドを使っているのに、なかなか離脱ができなくて、落ちては次、落ちては次と出てくるから、すごく時間がかかるんですね。いろんな症状が出ては治し、症状が出ては治しの繰り返しで大変でした。一年くらい経って、もう手は出し尽くしたかと思っていたとき、そのお宅の庭に、スギナがたくさん生えたんです。

そこで、生えたスギナを煎じたものを飲み、煎じたものを入れたお風呂に入るようにしました。そうしたらあつという間に良くなっていって、三か月できれいに治りました。

私は自然界ってすごいなあと思うんです。必要な時に必要なことが起こるんですね。その頃からそれを実感するようになりました。

兄の食生活を変えたら、弟のアトピーが改善した

もうひとつ、アトピーの例を紹介します。

家族全員がアトピーの一家がいて、とくにいちばん下の子の仮名・てっちゃんが、重症のアトピーだったんです。それがなかなか治らない状態で、全身に包帯をまいて私のところにきました。その頃でっちゃんは四歳でした。

お母さんとお父さんも、上のお兄ちゃんたちもアトピーだったんですが、中でも下の子が最

も重症だったんです。除去食を教えてくれる病院に行つて原因物質を探し、最初はお米、つぎは他のもの、と、だんだん食べられないものが増えていきました。そして栄養失調気味になり、体がだんだん衰弱していつて、アフリカの難民のように、おなかだけがぼっこり膨らんだ状態になっていました。

そこはいわゆる減感作・脱感作療法から、オイル療法、植物のエキスの療法、サプリメントまであらゆることをやってこられました。うちにきてはじめて、毛髪分析をして、有害金属を追いつて、食事を変えることで、どんどん良くなつてきました。にもかかわらず、半年ほどしてまた状態が悪くなつてきたんです。

そのときにはじめて私も、アトピーの大変さを知つたんですね。お母さんがはつきりこう言いました。

「この子が生まれてから一睡もしたことないんです」

本当にそんなことがあるのかと思つたら、ぐつすり寝たことが一回もないという意味でした。そして、

「この子を殺して自分も死のうと思つて、頭から布団をかぶせて、一押ししようと思つたことがあつて、それからこの子に布団を胸までかけると嫌がるんです」

と言つたんです。

私も涙が出ました。自分の産んだ子どもを殺したいと思うなんて、アトピーつてそんなに大

変なのか……と思いました。

その年の夏、アトピーの子ばかりをつれて、小豆島に合宿に行っただけです。てっちゃんたちの家族は悲惨でした。夜中じゅう泣いていたんです。とくに夜になるほどすごかったんです。皮膚が落屑して、落ちた皮膚を集めたら止まらないくらいでした。においもすごいし、掻いたあとのシーツは血だらけでした。

そうなるには何か絶対原因があるはずだと思って、家に行かせてもらったんです。

家の中で、冷凍庫にアイスが入っているのを見ました。それはてっちゃんではなく、お兄ちゃんたちが食べているものでした。でもそれをてっちゃんが見ているんです。

そこで、「家じゅうのみんなが協力することから始まるから、これを捨てることだ」と言っただけです。

みなさんは上の子が食べているだけだから、下の子は関係ないと思うでしょう？ でも違うんです。それは下の子にとつては、ものすごいストレスになっているんです。そんなものを食べられるお兄ちゃんに対して、すごい嫌悪があるんですね。

お兄ちゃんたちにとつても、家の食事がてっちゃんのために制限されているので、「こいつのためにこんな食事を食べてるんだ」という気持ちもあるんですね。それがストレスになってなかなか治らないんです。

それでお兄ちゃんたちに納得してもらおうよう、なぜいまの食事をしているのか、なぜ家族で全員が同じものを食べないといけないのか、こんこんと話したんです。私が捨てるわけじゃなくて、お兄ちゃんたちに自分で捨ててもらうんですね。「えー、これほかす（捨てる）の？」と言っていました。結局アイスや甘いものを自分たちで全部捨てました。

いまだはいちばん下のでっちゃんも、二人のお兄ちゃんたちも、立派な青年になっています。お父さんとお母さんの体調も良くなりました。お父さんはアルミの工場に勤めていたんですけど、しょっちゅうイライラして、新聞紙をまいたもので子供の頭をボンボン叩いていたんです。でもそれも治りました。

そのように、暮らしというのは家じゅうの人が関わっているんです。それがすごく大事なキーワードだと思いました。

私もそうやって試行錯誤しながら学びました。もちろんそれまで学んだ中国伝統医学も分子栄養医学もいいんですが、それだけでは合わない人もいます。本当に個人差があるんですね。

症状を原因から改善し、難病・アレルギーからも回復

腎不全になりかけて、透析しなければならないという人がきたこともあります。その方も良くなったり、悪くなったりを繰り返していました。

最初は私も全然思いつかなかったんですけど、その方はお茶の先生だということを思い出して、「まさかお抹茶を毎日飲んでいることないですよ？」と聞いてみたら、「いやあ、お茶はカテキンで素晴らしいものやから、毎日立てて飲んでいますよ」とおっしゃったんです。そこで、「それを一度やめてください」と言うところからはじまって、あれよあれよという間に、腎不全から回復したということがありました。

そんなふうに、誰でも習慣になり、当たり前になっていることがあるんですね。その食べ物自体が良いとか悪いとかではなく、人の体の機能は使わなさすぎても、使われすぎてもいいんです。「過ぎたるは及ばざるがごとし」なんです。

最近そばアレルギーで亡くなったお子さんがニュースになりました。このお子さんは、うどんを製麺しているところでうどんを食べていたんです。誰もぜんぜん気がつかなかったけれど、それにそば粉がくっついていましたんです。

いまうちのメンバーになっている一人も、そばのアレルギーだったんですね。そばを一回だけ食べて、ひどいアレルギーが出たから、食べないようにして、離れていたわけです。

そうしたらうちにきて、ちよつとそばの入っていたごはんを食べて、ものすごいアレルギーが出たんです。みなさんが見たらびっくりされると思うんですけど、呼吸は困難になるし、よだれと鼻水とでぐちゃぐちゃになって、ものすごい汗が出るんですよ。最初にお話した、私が

薬が使われたときと同じような、アナフィラキシーショック状態という感じなんです。

食べ物の物質が入ったときに、そういう状況になるんです。それでは困るでしょう？ そんなことが起こらないためにも、人間の持つ力を出す知恵を、みなさんにお教えしたいと思うんです。

アレルギーには、原因物質を焦がして微粉末にし、これを一万倍に薄めて飲む方法があります。この人はそれで克服しました。

また、いまうちのスタッフをしている人で、保健師であり、看護師でもある人がいます。

この人は膠原病でした。膠原病というのは難病といわれます。自分の免疫力で自分を攻撃してしまい、いろいろな症状が出るんですね。

その人も若い頃はいっぱいステロイドを使っていました。そしてとにかくアイスクリーム、冷菓が大好きで、夏だけでなく冬でも食べていたんです。それから果物も大好きだったんです。アイスクリームや果物ばかり食べていて、体をものすごく冷やしていたんですね。それで体の機能が奪われていたんです。最初に来たときは、あちこちに赤い紅斑や血腫ができて、末端が紫色になっていました。血流が悪くて末端に血液が送れないんです。

うちにきてから、玄米食やビワの電法（あんぼう）を繰り返して、だいたい一年を経過する頃そのような症状がとれてきました。

もう一人膠原病の方をご紹介します。彼女はうちにくる前、有名な大学のお医者さんから「そんな民間療法で、膠原病みたいな難病が良くなるわけがない。だから行く必要はない」と言われていたんです。わざわざ医者に相談しなくてもいいと思うんですが、誠実な人だったから、相談していたんですね。

それとぜんぜんこようとしなかったんですが、六歳の姪御さんがネフローゼでいらつしやつて、良くなつたんです。そこでようやくおばさんの腰が上がり、おそろおそろいらつしやつたんです。そのときの第一声は忘れられませんよ。

「こんなことぐらいで治るんやったら、医者いらんのちゃうの？」

と言ったんです。それでいろんな手当てや食事療法をやってきたんですけど、全然本気にならなかったんですね。

ところが、いよいよ数値が上がってきて透析寸前というときになって、自分も病院で透析患者を見ているから、あんな状態になるのはいやだと思って、スイッチが入ったんです。

彼女はすごく冷えていたので、ビワの温灸と足浴を徹底しました。アルコールもすごく飲んでいたので、それも完全にやめるところから始めました。仕事をしながらだったので、やる日とやらない日があり、良いときと悪いときがありました。だいたい三年かかりましたが、コツコツとやって膠原病を克服しました。

牛乳や冷たいものをやめると、良くなる人が多い

私が病院に勤めていた頃、ある薬剤師さんの息子さんが、自閉症のような障害をもっていました。病院の保育所にいた経験からいいますと、医者、看護師、薬剤師といった病院の関係者の子どもの場合、問題が起こるケースが一般より多かったんですね。

見る視線が合わない、とにかく視線を合わせることができないという、協調障害のお子さんもありました。いまでいったら自閉症になるのかもしれないかもしれませんが、その頃は自閉症というものがあまり表面化されていなかったので、対応が大変だったんですね。

この薬剤師さんが牛乳が大好きで、がぶがぶ飲むし、牛乳風呂も入っていたんです。息子さんが乳糖不耐症もあったので、私は牛乳が原因じゃないかと思ったんです。でも親御さんご自身は、牛乳はカルシウムをとるために絶対必要だと思っていたんですね。

自然派の子育てで有名な、小児科の真弓貞夫先生が『牛乳はモ―毒？』（美健ガイド社）という本を出されています。

その本には「牛乳は牛の子どもが飲むものだから、人間の子どものは人間のお乳を飲まないといけない」ということが書かれています。とくに日本人は腸の中に、牛乳を利用するための酵

素が少ないといわれています。

もちろん発生的なものや遺伝的なもの、歴史的なものを含めて考えていけないんですが、乳糖不耐症で障害が起こったり、アトピーになったりする可能性があるということ、頭に入れておいたほうがいいと思うんです。

私も別に牛乳に対抗しているわけじゃないんですけど、いままでの経験では、本当に牛乳をやめると体が元気になる人が多いんですね。

牛乳というのはカルシウム・パラボックスともいわれ、牛乳を飲む国に骨折や骨粗しょう症が多いというデータが実際にあります。それは、飲むとカルシウムの生成を阻害するからではないかともいわれています。牛乳を飲んだらカルシウムが増えるというのではないんですね。確かに背を高くしようと思ったら、牛乳を飲むのは効果があると思うんです。でもカルシウムだけで機能しているというのではなく、マグネシウムやリン、コラーゲン、ビタミンDなど、いろいろなものが関係しているんですね。たとえば運動選手のように、カルシウムが体で使われていたらあまり害はないかもしれません。でも実際に歯医者さんのお子さんが、小学校四年生のとき牛乳の飲み過ぎで、心筋梗塞で亡くなられたこともあります。

私も牛乳をとることが病気につながるということを、なんとか多くの人に知らしめたいと思いたくなるくらい、これまでたくさんの方の例を見てきました。

筋ジストロフィーの方がご主人と一緒にいらつしやったことがあります。これから車椅子になるということで、入所する施設も決まっている状況でした。

その方にも、まずは牛乳をやめてもらうことから始めました。「また牛乳か」と思われるかもしれませんが、それがひとつのキーワードだったんです。その方も牛乳が良いと思って飲んでいたんです。

この筋ジストロフィーの方の場合、プリン体という物質をとらないようにしました。玄米菜食でもプリン体をとらないようにする特殊な方法で、乗り越えました。車いすはいらなくなつて、もちろん施設も断り、二人のお子さんを育てながら、元氣にお仕事もされています。

いまうちにきている人に側弯症の方が何人かいます。肩甲骨の位置がずれてしまつて、背骨が曲がつてしまう状態になつています。あまり重傷だと骨格を削つてやり直すらしいんですが、それが肺胞が傷つく場合もある危険な手術でもあるんですね。

ある方はうちにこられてから、側弯症も治されて、赤ちゃんも生んでいらつしやつて、いまはもう本当に元氣になりました。その方の場合、いちばんは運動法と温灸でした。またその方も同じように、牛乳をやめていただいたんです。そして玄米を食べてもらうことにしました。

ネフローゼのお子さんもそうでした。

ネフローゼは、ネフロン、つまり腎臓が機能しない病気です。子どもがかわいいと、つい甘いものや乳製品やアイスを食べさせて、冷やしてしまうんですね。

子どもは活動的だから、ふつうは少しぐらいのことではこたえないんです。ところがその家ではお母さんも腎臓が弱い人だったので、家系的なものがあつたのかもしれない。このお子さんも牛乳をやめて、温灸と玄米食をしてから良くなりました。

多くの人が食事と手当てでガンを克服している

ガンの人は数えきれないくらいいます。

『治る力・市川式手当て』（人間出版）という本が出版されていますが、そこにもたくさん体験談がのっています。

一年前、七〇歳を超えた女性がうちにいらつしやったんですが、この方は末期の卵巣ガンでした。腹水で体じゅうがむくんでいて、足がぱんぱんで、食欲もない状態から生還されたんです。いまでも元気に、週に一回通っていらつしやいます。

その方の場合は、ものすごくたくさんサプリメントを飲んでいらつしやったんですね。高齢

の方はだいたい、医者に薬をもらうか、サプリメントをたくさん飲むかのどちらかなんです。日本人というのは、「飲んでいると安心」というのがあるんです。「これが効く」と言われると効くような気がするし、ないと具合が悪くなるような気がするんですね。でも本当にその人に合っているかどうかはわからないんです。

その方の場合も、まずサプリメントを全部やめて、食事を直してもらうことから始めました。その方も、アイスや果物が好きだったんです。それで体を冷やしていたんですね。

女の方は下腹部が冷えているというのがいちばんいけないんです。

おなかが冷えている感覚というのは、よつぽどひどい下痢でもないかぎり、わかる人は少ないんです。

そこで、脇の下、舌、おなか、足の先で体温を測ってもらいます。おなかを測るときはおへそのところに体温計を置いてもらうようにします。卵巣ガンになるような方たちは、だいたいおなかの温度が三五度以下なんです。

人間の体は体温が三六・五度でペーハー（pH）が七・三五のときに、ホルモンや消化酵素、抗生物質でさえつくる機能があるということが、分子栄養学でわかってきています。

サプリメントを何か入れないといけないというのは、そこが病んでいる状態です。それを総合的に、食べ物で改善していくのがいちばんだと思います。

手当てには、みなさんが台所で食材として使われているいろいろなものを使います。

薬理作用を出すような台所の野菜などがあって、しかも出し方によってとても作用が高くなるということを、ぜひみなさんに知っていただきたいと思います。

たとえば、じゃがいもです。

二〇〇三年に、『ガンの一一〇〇人集会』という会が開かれて、一二五人の治った人と、一〇〇〇人のまだガンの人や予備軍といった人たちが集まりました。私もそのとき参加しました。治った人のことを「治ったさん」というんですが、そのときに「治ったさん」として参加された、横浜のマツサージ師の方がいらつしやいました。

その方には、一年前にスキルス胃ガンになったときに、じゃがいもカーボンをお教えしたんです。その方は瞑想というのを非常に熱心にされて、自分になにが効くかといえばじゃがいもカーボンだとわかったそうです。それとお灸もされ、わずか一年で治されました。

ふつうスキルス胃ガンというのは進行が早いので、あつという間に亡くなってしまうことが多いんです。ところがその方は自分で乗り越えてしまいました。

私たちが病気になり、症状を出すというのは、実は治すシステムを出しているということなんです。その信号が体からきているということです。たとえば風邪をひいたら、咳が出たり、

熱が出たりしますね。発熱というのは、体の中の、熱を上げてウイルスをやっつけるシステムが作動しているということなんです。

発熱したときの手当てでは、たとえば、第一大根湯というものを使います。番茶を熱々に沸かしたものに大根おろし、生姜おろし、醤油を入れて、熱いうちに飲みます。そして、頭から布団をかぶって寝るんです。詳しい作り方は『台所はくすり箱』（銀河出版舎）の中にも書いてあります。

このとき一時的に熱が四〇度くらいになります。四〇度の熱が出たらびっくりすると思いますが、私たちは三八度以上熱が出たら、第一大根湯を飲んで汗を出すんですね。汗が出なかつたら、二時間くらい後にもう一度飲んで汗を出すんです。すると体温をあげることによって、汗腺から老廃物が出て、すみやかにウイルスを排泄するんです。

「ガンの患者学研究所」という団体が開催する、実習会という、ガンの人ばかりが集まる会があります。その会るとき、乳ガンが本当に重篤な状態で、もうとにかく痛みがひどくて手もあげられないという方が、かなりの痛みが出て、熱も出てきたんです。

このときは第一大根湯を合計で四回しました。一回目のとき、たくさん布団をかぶって、汗をボトボトかいてもらって、また三時間くらいしてやったんです。朝になったらその方は、いつも痛みがあったのになくなっていたので、

「わたし、ガンだったんでしょか？」

と言われたんです。私もそのコメントに驚きました。

人間は老廃物が出たらスカツとして、それくらい良くなるんだ、という経験でした。

玄米は現代人に必要な栄養を豊富に含む

今日も新幹線の中でお話した方に、「玄米もやっぱり無農薬でないといけませんよね？」と聞かれました。確かに無農薬にこしたことはありませんが、無農薬でなくてもいいんです。ふつうに作られている食材でもいいんです。

玄米に含まれる、いろいろな物質には、私たちの体にとっていけないものを出す効果があるんですね。

たとえば「フィチン酸」。これは私たちの体にある有害金属など、余分な有害なものを吸着して、一緒に外へ出してくれるんです。農薬に含まれる有害物質というと、だいたいヒ素や水銀なんですけど、そういうものも一緒に追い出してくれるんです。だから無農薬でなくても、玄米を食べることが大事なんです。

そしてもうひとつは、「γ（ガンマ）オリザノール」。

私たちの自律神経というのは、交感神経と副交感神経で動かされています。お昼は交感神経が、夜は副交感神経が優位です。交感神経が優位にたつと、いわゆる貪食細胞（マクロファージ）、好中球といった免疫細胞が活発になります。それは元気のしるしなんですけれども、その機能をちゃんと調整してくれるのがγオリザノールという物質なんです。

γオリザノールについては戦後の帝銀事件ですごく有名になったので、聞いたことがある人もいるでしょう。青酸化合物が入ったものを飲んだにもかかわらず、二人だけが戸口で吐いて下痢をして助かったんです。この二人はずっと習慣的に玄米を食べていたんです。それでγオリザノールが働いて、毒物を外に出してくれたのだらうと指摘されるようになりました。このような体の機能を出してくれるのがγオリザノールです。

それからもうひとつ、「イノシトール」というものがございます。いまどの人も肝臓の機能を悪くしています。悪くない人や、くたびれていない人はいないと思います。その肝臓の機能をイノシトールは助けてくれるんです。

もちろん玄米は食物繊維も多いです。認知症や老人性のアルツハイマーを軽減してくれるというギャバという栄養素も、玄米の中にあります。

そんなふうに玄米は総合的にみて栄養があり、現代人に必要な栄養も豊富です。現代だからこそ、玄米を食べる意義はすごくあると思います。歴史的にみても、七〇〇〇年以上私たちが

玄米を食べてきたというのは、意味があると思います。京大の学長もされた哲学者の梅原猛さんが、民俗学などの研究の中で、「私たちは玄米を食べてきた民族だから、DNAがそれを栄養に変える能力が高い。そして総合的な栄養がある」ということをおっしゃっています。

よく「玄米菜食をしたらタンパク質が足りなくなる」ということがいわれるんですけど、豆を加えれば必須アミノ酸、プロテインが全部そろいます。豆を食べるとアミノ酸スコア、プロテインスコアが高くなるという調査があります。

これは豆類ならなんでもいいんです。大豆でなくても小豆でもいいですし、ヒヨコマメでもいいです。グリーンオーナー倶楽部でも、いま豆乳ヨーグルトづくりが流行っているそうですが、それも素晴らしいと思うんですね。玄米にも豆類を加えると、総合的な栄養素となつて、非常に効果が高くなるんです。それを食べれば、解毒をしながら栄養もとっていることになります。

とくに慢性的にいろいろな薬やサプリメントをとっている人は、とにかく腎臓と肝臓がくたびれきっていると思うてください。

「肝腎要（かんじんかなめ）」といわれるくらい、私たちの体というのはうまくできていて、肝臓は五〇〇くらいの仕事をしているんです。まず私たちの腸管から吸収されたものが、門脈

をとおり、肝臓に栄養が運ばれますね。それを解毒したり、貯蔵したり、栄養素を運んだり、血をつくっていく機能があるのが肝臓なんです。

そして副腎が働き、腎臓へと流れてきたら、体がうまくつくることができないカルシウムなど、主要なミネラルを腎臓で再吸収するんです。

腎臓、ネフロン機能がすごいんですね。糸球体というフィルターがクルクルクルとまわっていて、その長さがどんな細い人でも一〇〇キロメートルはあります。このフィルターの働きを、ビワの葉の療法だったり、はきはき浄化法という指でささつとはいっていくだけの方法で助けることができるんです。

私たちの体って本当に無駄がないし、一切の設計にミスがないんですね。それをどう使っていくかによって、人それぞれ、全然違ってくるんです。

たとえば車でも、新車のときはほとんど同じでも、どういうふうに乗るかによってだんだん一台ごとに違いがでてきますね。それと同じなんです。

無農薬でなくとも、元氣そうな野菜を選ぶこと

さらに、自然界には薬理作用があるものがたくさんありますから、それを利用した食事や手当てをすることです。

そうやって私たちが持っている力をきちっと出さないと、もったいないと思うんです。

たとえば、先ほどご紹介したじゃがいもカーボンというものがあります。じゃがいもには発ガン成分といわれる、ソラニンという毒があるんですね。でもジャガイモの汁だけを焼いていくことによって、その毒がカリウムやほかの有効成分と一緒にたつて、薬理成分が出るんです。それから、クマザサというのがあります。これは加水分解という作用をすることによって、薬理作用が出ます。

きゅうりにしても、やけどの療法もあります。また、肌にへちま水がいいのをご存じの方も多いと思いますが、きゅうり水はもつといいです。夏の時期にたくさんとれたときなど、活用していただいたらいいと思います。

そのように、すべて法則性があるんです。詳しくは『台所はくすり箱』と『治る力』にご紹介していますので、ぜひ活用してください。

もちろん無農薬なら結構ですが、無農薬ではなくても、命の強そうなものを選ぶというのが大事なところです。

人の顔を見て、この人は元気そうだとか、ちよつと弱そうだとわかるのと同じで、野菜も元気そうなものは元気なんです。ですから野菜の顔を見て元気かどうかわかるようになって、それを使っていたかどうかと思います。また、料理にも根っこや皮などを使うと、もつといいでしょう。

意識も食事で本当に変わります。たとえば栄養素の一つで、ビタミンB1というのは情緒のビタミンです。この栄養が充分にあれば、しっかりと寝られるようにもなり、セロトニンやメラトニンといった免疫系をコントロールする力が働きます。夜ぐっすり眠れるということが、情緒も安定させるんですね。

あなたは毎日どんなものを食べて、自分の命をつくっていますか？ 本当に大切に、あなたの命への捧げものとして食べ物を食べていますか？ いい加減なものを食べたらいいい加減な人間になるんですよ、と私は言いたいんです。ここが大事なところなんです。

自分の命に意識を向け、末期ガンから生還した女性

最近の私の中でとくにヒットしたと思ったのは、四七歳の乳ガン末期の患者さんです。

昨年の一二月、もう末期も末期のとき、大きな酸素ボンベを使い、輸血もしているという大変な状態で、ご主人と一緒に介護タクシーでいらっしゃいました。

私も三四年やっていて、腹水、胸水や、乳房があふれるようになった方を見てもひとつもびったことないんです。しかし、その方はさすがにびびりました。なぜかといったら、顔色もひどいし、「動かしたら骨折する」と医者に言われて、動かせる状態でもないんです。

うちの手当ては二階で指導させてもらっているんですけど、その状態では二階に上がれせん。そこで一階のテーブルやら何やらを全部片付けて、介護タクシーの人に介護ベッドを入れてもらって、そこでスタッフ三人で手当てしました。とにかく、腹水も胸水もたまり、四肢も全部むくんでいるんです。きつとみなさんが見たらひっくり返ると思いますよ。私もひっくり返りそうでしたから。

その人に気を入れて、スタッフ三人で三時間、温冷辛子生姜と味噌パスタというのを必死でやりました。手当てをするだけじゃなくて、活も入れないといけないんです。ここがものすごく大事なんですね。

ガンの人はほとんどが、自分は治らないと思っているけど、治したいと思っているんです。でも、「治したい、でも治らない」と思っている人は、治らないんです。

治るか、治らないかと考えるのではなくて、「体の設計にミスはないんだ」ということに自分の意識をむけて、元気になるうとすることです。そうしなかったら、なにも治りません。これがいちばんのミソなんです。

その人にも言いました。

「あなた自身が、動かしたら骨折するという言葉に惑わされないで。あなたやったら、どの場所まできたら痛いかわかるでしょ。どのあたりまでいったら耐えられへんか、あなたやったら

らわかるでしょ。

本当に治りたかったら、ここで自分の命に意識を向けんの。向けなかったらあなたの命は助からへんから。

手を動かすの。指をグーパーってすんのよ。足も、グーパーグーパーってすんの。そうやって自分の体動かしていき。温灸なんか寝ててもできるんだから、とにかく自分のできることは全部し」

ご主人にも手当てのやり方であまいところがあつたから、絞り方やまき方をお教えしました。言葉づかいは悪かったかもしれませんが、こつちも必死ですから、もう容赦ありません。

それから後、輸血も手放し、酸素ボンベも手放して、歩行器も手放しました。血液もどんどん良くなっています。

歩行器は、「私も入院していた時代には、歩けなくて歩行器を使っていた」というような話をしたんです。それでその人も歩行器を借りて、歩行器で歩くようになっていたんですね。でもいまはその歩行器もなしで、少しずつ自分で歩いています。

最初はもしかして一、二週間もしたらもうこの世にいないかもしれないと思ったんです。ところが二か月すぎて、お正月にその人から電話がきたので、うれしかったですね。

その前からしょっちゅうファックスはきていたんですが、最初はご主人がワープロで書いて

いたものが、本人の手書きになり、それから本人が電話してくるようになったんです。その人の声を聴くまではやっぱり心配もありました。でももう今年になってからは順調です。食事もぜんぜん入らなかった人が、勉強していこうと思ってくれるようになったんです。私たちもそれを待っています。

こうした体験をとおして、私もまた、人間には機能不全すら乗り越えていく力が体の中にある、ということを実感することができました。

ただ、その大変だった末期の方のことを医者に言ったら、「嘘です」と言うんですね。医者の常識から考えて、末期の腹水、胸水が治るわけがないと。でも本当にいっぱいいらっしやるんですよ。それはもうみなさんに伝えておきたいんです。うちにきてもらったら「それはこの方ですよ」と紹介してもいいくらいです。医者に言われたからそれで終わりということじゃないんです。あらゆることができるんです。

私たちのやり方で治った人が目の前にいるということが、はつきりした証明になるんです。それがとくにガンにはいちばんいいということで、一一〇〇人集会などが開催されているわけです。

治らないと思う人は治らない

ただ、医者が宣告したあとで亡くなってしまいう人もいるので、その話もしないといけません。ある八〇歳の女性が、スキルス胃ガンで入院しました。その娘さんが、私から聞いた手当てを一生懸命やっただんです。いちばんは温灸でした。ビワの葉とマッサージも必死でやりました。どんどんいいほうに回復してきたので、その方は担当医に、「私の病気はどういうものなんですか？」と聞いたんです。すると若いドクターだったので、「スキルス胃ガンです。どういうものかといえ、このガンはたいいてい治りません。手だてがないのでうちの病院に入院してもらっているんですけど、だいたい三か月の命です」と言っただんです。

私は本当に「ああ、そんなこと言わんでもいいのに」と思いました。そのお母さんくらいの年齢の人って、「お医者さんは神さん」なんです。どれだけ娘が必死でやってくれて、気持ちが悪かったとしても、神様からご通達があつたからもう一切しなくていいということになって、それから玄米のおかゆも食べなくなつたし、温灸もしなくなりました。そして言われたとおり、三か月と四日くらい後に亡くなつたんです。私はとても残念でした。

さきほどのお話のように、同じスキルス胃ガンを克服する方もいるんです。誰かから聞いてそれが正しいからではなくて、体の設計にミスはないのだから、自分の体でちゃんと確かめて、いろいろなことやってみて、自分を変えていくことが大事なんです。

それが体が教えてくれるいちばんのメッセージだと思うんです。私がいちばん知ってもらいたいのはそこなんです。

また、うちにいらつしやった方の中に、リアリズム写真集団という団体に所属する、有名な京都の写真家の方がいました。その方は三七歳で末期のガンでした。最初に見たとき、ちよつと驚きました。胃の上がひどい紫になっていて、ボコツと大きな塊が出ていて、手術も全然できないうんです。

その方はあと一週間もつかもたないかというときに、これからはもう通つてくることができない、その日が最後の日だということであつたんです。それから何度か友人の看護師と二人で、家に通わせていただきました。

その方はすごかったです。四か月でおなかにあつたガン全部を消したんですね。ものすごい温灸をし、イチジクの葉とおおばこの煎じたものを浴剤に使つて手足の温浴をし、全身生姜湯法をしました。

温灸はいまは温灸器でできますが、その頃はまだ棒もぐさにするものでした。葉っぱではなかなか難しいので、フェルトをまいた金属の筒に綿に浸み込ませたエキスをに入れて、その熱をツボにあてていくという棒もぐさが、一九八六年ごろに出たんです。それをずっとやっていたので、全部消えました。私も見事だと思いました。でもその方は、先ほど言ったように「治

したいけど治らない」と思っていた人だったので、残念ながら亡くなったんです。

奥さんはそのことが受け入れにくかったので、病院で解剖されました。ところがそこで「全くガンはなかった」と医者に言われたんです。それでも、その方の命がなくなったんです。

その方について私がいちばん覚えてるのは、出てきた日記に、「自分のお父さんもおばさんも、親戚もみんなガンだから、自分も四〇になるまでにガンで死ぬだろう」と克明に書いてあったことでした。

私は、これが潜在的に働いているというのをものすごく感じました。

なぜだかはわかりませんが、治らないと思つてやっている人は、そこへ向かっていくんです。それで「治す」ということは、心が整わないといけないんだ」ということに気がついたんです。それをいろんな学者さんが「生命場」と言い、この生命場が整わないと変わらないということを研究しています。

つまり、大事なことは、治るということが自分の中で腑に落ちているかどうかなんです。頭だけでわかっていることと、本当に腑に落ちていることの差を埋めないといけないんです。ここがものすごく重要なことなんです。そうでないと、病気はなくなっても、その人の命がなくなることもあるんです。

私がさまざまな手当てをやれば、目の前で見た人が、「ああ、あの人があんなふうに治っていく」というのを認知してくれると思います。そうやって潜在意識にきっちり組み込んでいっ

たら、必ず治ると思うんです。

潜在意識のはたらきが結果を左右する

もうひとつ残念な話があります。有名な大学病院で肺の専門医をされている人がいらっしやったんです。奥さんも看護師でした。

その方は、肺が良くなってきたけど、なかなか受け入れられないんですね。「次にはこうなりますよね」と、もう悪くなるのをぜんぶ知っていて、悪くなる体について克明にわかっていますから、本当は絶対に治らないと思っっているんです。だからその人は、良くなっても悪くなってしまう、良くなっても悪くなってしまう、最終的には本当にだんだん悪くなってきました。そして、「やっぱり、こういうことでは治せないんですね」と言っただけです。

もうその人の潜在意識が働いているから、治るわけがないんです。私のほうが「やっぱり」と言おうかと思ったくらいです。

こういう体験があるので、本当に良くなるには、毎日、毎日、健康な体をイメージして、行動を積み重ねていくことが大事だということをとて感じます。

もうひとつ、甲状腺の病気になった人の話をします。甲状腺の医者からチラーヂンという薬

を一生飲みつづけないといけない、と言われて飲みつづけていたんです。これは甲状腺の働きを抑制しますから、カルシウムの吸収が悪くなるんです。それともうひとつは乳ガンのリスクを負うんです。

そんな方がもう何人もいらっしゃるんです。みなさん「一生飲みつづけないさい」と医者に言われてずっと一生飲みつづけているんです。「医者には『一生あっち向いてて』って言われたら、一生ずーつとあっち向いてんのか」って、ギャグを言うんですけど、そうじゃないでしょう。薬は一時的なものなんです。薬を一生飲みつづけないといけないなんて、おかしいんですよ。薬は症状を抑えるだけですから、薬を飲むだけではだめなんです。食物を変え、暮らしを変えないといけません。本当に治すことをやっていかないとけないんです。

乳ガンというのは、甲状腺の薬がひとつと、もうひとつは、青色光の影響を受けています。いまはLEDがあるでしょう？ LEDは青色光なんです。これは先ほど言ったメラトニンを抑制するんですね。だからあまりLEDを見ないほうがいいんです。

いちばんはパソコンですね。パソコンを夜の一時以降見ていたら乳ガンになるリスクが高くなります。これはちゃんとしたデータがあります。夜は一時過ぎたらパソコンは消して、LEDは消して、早く寝る。これがものすごく大事なことです。

なんでもないことだけでも、私たちは生物であるということを忘れてはならないんです。

人間の脳ってすごいんですね。たとえば職場の女性一人に月経がきたら、みんなつづけて月経がくるとか、だれか一人が結婚したら二、三人つづけて結婚したりするようなことが起こりますよね。

アメリカで三二年間、一百万何千人かを対象に、心臓病にはどうしたらなっていくのかということ調査した結果があります。

調べたらどうも太っている人が心臓病になりやすい、リスクが高いというのがわかりました。さらに、兄弟や親戚、職場の中に太った人が一人いると、まわりも次々とだんだん太っていくということもわかったんです。それはなぜだろうと思って、それからまた実験したんですね。まずAさんにふつうの木の写真などを見せ、Bさんにふつうの体型の人物の写真を見せます。さらにCさんには太った人の写真を見せます。それから「ごくろうさまでした」と言ってクッキーを出したら、太った人の写真を見た人たちはすごく食べたんです。これは本当の話なんですよ。

認知科学でいわれる脳の機能に、「人間は見たものを自分と同化する、自他の区別がない。現在・過去・未来の区別もない」というものがあるんです。

だからできるだけ素晴らしい人と出会って、素晴らしい話をし、素晴らしいことに会っていかないと、なかなか素晴らしい人にはなれないんですね。

自分を愛することから、愛の行為がはじまる

それと、私がいちばん大切だと思えるのは「愛の行為」です。愛といっても、男女の愛もあれば母性愛もあれば、人道愛もあるから、わかりにくいかもしれませんが、愛の行動というのが実はとても命を救うんです。

いちばんみなさんに問いかけたいのは、「自分自身を愛していますか？」ということです。

たとえば、この頃の若い主婦はわかりませんが、食べ物ひとつにしてもふつうの主婦はだいたいまず自分でなくて、家族にあげるんです。自分に対しては後回しなんです。でも人は、自分を愛してはじめて、自分を愛するように人を愛することができるようなんです。

まず自分に思いやりや愛をもって行動することが大事なんです。そうしないと病気になることもあるんです。

胸部リンパ腫や卵巣ガンの末期の親御さんを、お子さんたちが連れてきたことがあったんです。その親御さんたちの行動を見ていたら、自分の子どもがよく心配してくれて、手を入れてくれていると、順調に良くなってくるんです。ところが子どもたちが、「お母さんはこれで元気になってきた」と思っ、て、ちよつと気持ち離れてくると、また悪くなるんですね。そうい

う方が少なからずいらっしやるんです。

それを見てすぐ思うんです。他人からの愛を求めるのではなくて、まず自分の命を大事にし、自分に思いやりをもつて行動しないと、体は六〇兆の細胞を持っているから、自分を大事にしているかどうか、すぐ見破るんだということを。

つい最近乳ガンで亡くなった方も、「家族、家族、家族」と、家族のことにばかり力を注ぎすぎて、自分の体は後回しだったんです。その結果、その人のほうに家族が向いたときにはもう遅かったんです。そんなこともあるんです。

やっぱりくたびれたら寝ないといけないんです。しんどくてもがんばる、というのはやめなといけません。でもみんなそれをやってしまうんですね。主婦は、「まずこれをしてから、次はこれをしよう」と思いながら、休む暇もなく動いてしまいます。男の人も、会社人間になつて、会社のためにやっても、会社なんて何もしてくれないと思ったほうがいいですよ。

まあ、何かしてくれる会社あるかもしれませんが（笑）、でも本当に自分がやりたいと思うことをやり、社会でも役に立って、自分のため、世のため、人のために行動することが、本当にこの世界の愛の行為だと思うんです。

自分の人生のオーナーになること

私がすごくうれしかったのが、グリーンオーナー倶楽部主宰の天下さんの「日本国のオーナーになるう」というメッセージです。

それは自分自身のこともそうなんです。自分の人生のオーナーとなり、権威者になるのは、自分しかいません。当たり前のことを言っているんですけど、それがなかなかできないんです。

たとえば、自分の顔に化粧しても、他人が見たらあまり変わらないかもしれませんよね（笑）。でも「ちよつとくらい化粧しようかなあ」というのは、他人のためにもいいのかもしれないけど、まず自分が素敵と思える人にする、ということなんです。そうでないと、他人からもあんまり素敵と思われないんですよ。

そんな話をするとき、帝人の社長夫人だった大屋政子さんのことを思い出します。派手な衣装で一時期テレビに出たりしていましたよね。あの人の家はメリヤスの工場で、ご主人が寝たきりだったんです。だからなんとか自分ががんばらないと、というので、山の手に下着を売りに行ったんですね。

最初の頃はどこを訪問しても全然売れないんです。それで、ぱつと鏡見たら、「あ、笑ってへんしや」と思ったんです。それで毎日、毎日、鏡を見て、笑顔の練習をしたんです。そして

その笑顔で売りにいったら、どんどん、どんどん売れていったんですね。

笑っているうちに、どんどんいいアイデアもでてくるんです。こんなうれしいことはないと思つて、またどんどん笑つていったら、ご主人も良くなるし、自分も売れていったんですね。そして「天下の帝人」になったんです。

本当に素晴らしい笑顔というのは、顔の造作じゃないんですね。あつ、ごめんなさい、大屋さん（笑）。でも、本物の笑顔かどうかは顔のつくりに関係なく、見てわかるんです。

ついこの間も海岸沿いの駅に行ったら、地元物産の販売店が四軒くらい並んでいて、ちくわとかめざしとか、同じようなものを売っていたんです。その中に、ものすごく笑つてニコニコ、ニコニコしているお店の人がいて、ついつい後ろを見て、また戻つてそこへ買い物したくなつたんです。なぜか笑顔に惹かれてしまふんですね。笑顔つて本当に素晴らしいんです。笑うことは、自分のためにもすごくいいことなんです。

最後に、ちょっとだけはきはき浄化法を紹介しますね。

まず手の指を熊手みたいに少し曲げます。そしてリンパの流れに沿つて、軽くちよつとスナツプかけるような感じで、シュツシュ、シュツシュとはくようにするんです。これは自分はやったらいいし、他の人にやると相手も自分もとっても気持ちいいんですね。

まず頭、次に腕ですね。この腕、手があるから人と握手もできるし、おいしいものも作れる。

お手は宝なんです。背中も、ちよつとどきにくいですけど、上から下へ、それから横へとはくようにします。

おしりは、ヒップアップしないといけないので、下から上へやります。とくに体の横側ですね。おしりも足も、横の経絡は結構くたびれています。横、そしてうしろをしつかりとやります。それを足の指の先まで全部やるんです。

それから前。肺もやります。次はバスト。バストはアップですね。おなかは、のの字になっていて、だいたい結腸のあたりが、パンを食べすぎたり、せんべいを食べすぎたりしてパンパンになっています。ここもシュツとあげます。シュツシュツシュツと、いつもは歌をうたうんです。

「毎日めざめるこのからだ、あつたかなでなでいたしましょう。

頭、はい、ほっぺ、あーご、あご、そうそうそう、かーた、肩をシュツシュシュツシュ、うーで、腕をシュツシュシュツシュ、はい、うーで、はいうーで、おなか、スッスッスッスッとやって、はい、あーし、足をずっとやっていきます。こんどはうしろ、かーた、背中、はい、おしり、足もシュツシュツシュツシュ。今日も一日よろしくね」

本当に人間の体って素晴らしいもので、自分の体を思いやって、愛の行動をしていくことが大事だと思います。体の手入れも、思いやりをもってやっていただきたいと思います。

病気になったら、私たちは「おめでどう」って言うんです。「あなたの人生を変えるチャンスがきましたよ」と。

身体が病気までして、「このままでは良くないですよ」というメッセージをくれているんです。ましてやガンになったら、医者が死を宣告することもあります。そうしたら死を意識して、人生を変えようと思いますね。そうすれば変えられるんです。

私個人の人生でもいろいろなことがありました。でも一見不幸に見えることがあっても、私は「チャンスは不幸の顔をしてやってくる」と考えてきたんです。

起こる問題はすべて「乗り越えられる」と決めているんですね。だから「よっしゃ」と引き受けるんです。そうすると乗り越えられるんです。

その経験は、自分を丸くしてくれて、自分の原石を輝かせてくれる研磨剤だと思ったらいいんです。

それは病気であっても同じだと思います。道はいくらでもあるんですから、「治るんだ」と心に決めて、それを実践していいと思います。

〈付録〉市川式手当てを体験して

◎M・Yさん（男性）のケース

2010年2月末日 京都の病院で甲状腺ガン

Ⅲ期の告知を受けた。この病院ではもう手術は無理なので他の病院を探すように言われる。

3月 他の病院を探したが、手術は無理と言われる。武道（空手、合気道）を行っている兄から病気は病院では治らない（治せない）と言われ、何冊か氣に関する本をもらう。

インターネットでガンの患者学研究所、名古屋のいずみの会がガンは治るとはつきりと言っていたので、入会することに決める。このとき、病院には頼らず自分でガンを治す決心をする。3月末 ガンの患者学研究所で販売されている市川先生の「治る力」など、教材を購入し、早

速治る食事と玄米菜食を始める。いくらダイエットしても減らなかった体重がすぐに減少した（80 Kg あった体重が現在 55 Kg）。

5月 勤務先を退社。治る力を読んでお手当てを始める。

7月 ひまわり入会。市川先生よりカウンセリング、計測を受け、本格的にお手当て、食事療法に取り組む。

ひまわり回復療法の初級講座を受けて……

1. 以前は身体のいまの状態がわからない「失体感症」で、症状が重くなってから急いで病院や薬に頼っていたが、いまでは身体の変化が良くわかるようになってきた。少し変だなと思えば何らかのお手当てや食事を行うことによって、体調を維持することができるようになり、また病院や薬に頼らなくても自分で病気を治せるという自信がついた。

2. (1) 身体は治りたがっている、(2) 身体

の設計図にミスはない、といつも市川先生は言っておられるが、身体に負担をかける治療や食事をやめて、身体にやさしい、身体が喜ぶお手当てや食事療法を行うと、少しずつ身体が変わっていき、良くなっていくのが感じられた。

さらに、実際にニュー・スキャン（体の元気度を知る周波数計測器）やFBA（東洋医学的計測器）などで計測することにより、目でもはっきりと確認できるので、先生が言われることがとても実感できるようになった。

3. ひまわりの料理教室に通うまでは料理の手順など考えたこともなく、ただ思いつくまま料理を進めていたが、ひとつひとつの料理の手順にも意味があり、それによってできた料理の味

も栄養も大きく変わってしまったし、以前なら捨てていた部分にこそ栄養があることがわかった。

4. ストレスは仕事をやることでなくなると思っていたが、その後も何か心の中がモヤモヤしていたり、スツキリしないことがつづいていたので、スリーインワン（キネシオロジー）を受けてみると、生まれた頃や生まれる以前に原因があることがわかって、まったく思いもよらないことに気づくことができた。

そうすると、とても心がスツキリとしてきて、10年以上もつづいていた夜の発汗がピタッと止まり、夜中に目が開くこともなくなり、良く寝られるようになった。

またその変化は他の人にも良くわかったみたいで、1か月ぶりに会った5〜6人の人、全員から驚

かれた。全員から「顔が変わった」と言ってもらえた。それくらい自分の実感以上に、変わったことが人から見てよくわかったみたいだった。

◎K・Mさん（女性）のケース

大きな病気もケガもなく、健康には自信たっぷりに過ごしてきましたが、2007年末の健康診断で右乳房に1・2ミリのガンが見つかりました。

最初はほかの療法も知らず、手術でガン細胞を取り去ればガンは治ると思っていましたが、担当医師の態度に疑問を持ち、結局手術はキャンセルすることになりました。

気功の先生のところにあつた安保徹先生の『免疫革命』と『すべてはあなたが治るため』を読んで、ガンができたのは偶然ではなく、ガ

ンができるような生き方をしていたのだ、と納得できました。私のいままでの健康は真の健康ではなく、発病の時を待っていたのかもしれないと思いました。気功の先生にリラックスしてと言われても、どうリラックスしていいかわからないくらい、心が常に緊張状態にあることに気づきました。自分がかわいそうに思えた瞬間でした。

乳ガンは固いしこりです。治る、ということはこのしこりが消えるということです。「ガンは治しやすい病気である」という話も聞きました。それが真実であるかどうかは、ガンが消える仕組みを理解しなければ、確信することができないと思いました。

ガンを通じて心と身体の勉強が始まりました。免疫とは何か、イメージ療法、言霊、食事、食材、心の問題など、いろいろとテーマが見えてきました。

経済的な不安はありましたが、翌年仕事をやめました。不安症の私ですが、諸々の不安や恐怖の心、

ストレスが解消されたらガンも消えるのでは、
と思えました。

そこで、まずガンの患者学研究所の勧める市
川式手当て法に参加しました。

以前の私だったら「まやかしのもの」ように
思っていたものです（すみません）。でも治る体
の仕組みを知って、いままでなんと体に無関心
でいじめていたのだろうと改めて思い知らされ
ました。

手当ては体を温めて緩めてくれます。肝臓や
腎臓が気持ちいいと言っています。全身生姜
法、ビワ温灸、ビワ温湿布、半身浴の徹底で体
からどんどん毒素が出ていきました。人前に出
られないくらい顔や頭にブツブツが出ました。
最初は半身浴をしてもしばらくは汗が出ず、こ
んなに冷えていたのかと驚かされました。また、
それまで深夜2時、3時に寝ても寝付けなかつ

たのですが、腹式呼吸ですつと眠れるようになりま
した。

ストレスや喫煙、好き放題な食事で痛めつけられ
ていた体が、手当ての徹底で生き返り、体が喜んで
いる、動き始めていると感じました。

半身浴でなかなか温まらないなあと言ったら、市
川先生が「あんたなあ、肩までつかりい。自分の気
持ちいいように入りなさい」とおっしゃって、自分
に気持ちよく工夫することが大事なんだなあと知
りました。イメージと言霊で、治った後の幸せな未
来を描き、心に刻みつけました。中途半端な生き方
をしてきた私は、いま実行しなければ将来ずっと不
安や人生に対する恐怖を抱えて生きていかなけれ
ばならないと思いました。ですから私にとってガン
を治す＝人生の生き方をなおすことでした。

2010年12月9日の検査の前のことです。い
つものようにイメージでガン細胞にメッセージを

送ってみると返事がありません。検査の結果、ガン細胞は消えていました。

います。

【市川先生のコメント】

M・YさんとK・Mさんはお二人とも、市川式回復療法プロセスを受けられています。

キッカケはなんと、医療機関の対応の悪さが不信感となったことで、それから自立的な行動をされてガンを治し、さらには新しい人生感を獲得し、社会貢献も始まられています。

K・Mさんは、現在市川式回復療法の普及と自然食レストランの運営を兼ね、大いに自己成長しつつ、多くの方々へ発信、貢献しておられます。

M・Yさんは、ガンの患者さんのサポートをしながら、自給自足農業へ一步を踏み出されて

◎S・Kちゃん(0歳)のケース

2012年11月 女児Kちゃんが誕生。通常分娩で体重3090g

(注：母親は早期破水したために抗菌剤を投与されていた)

健康状態も問題なく普通に退院したが、退院から1週間後、Kちゃんの口の周りが乾燥し、口の端が少し切れはじめた。それから1週間で、黄色いヘルペスのようなものが口の端、右手の指、右足の指にできはじめ、だんだん黄色く腫み、右手中指のつけ根に水泡のように広がるようになった。

約2週間後 口にできたできものが痛いのか、母乳

を飲まなくなり、脱水症状をおこす。緊急で病院に連れていき、脱水症状はおさまるが、手足を見たお医者さんが「新生児にいままで前例がない症状」と抗生物質を点滴、即入院となる。診断は皮膚潰瘍。

翌日 右手が水泡状から茶色へ変化し、その部分を少し切り取る手術を受ける。集中治療室に入れられ包帯でグルグル巻きになった。この日から点滴、心拍を測る機械をつけられ、手足は包帯をつけて過ごすことになる。

12月 母親の友達が見舞いにきて水晶を使ったヒーリングをすると、不思議なことに翌日、毎日つけていた心拍の機械を取り外して良いとの診断を突然受けた。

同日夜、突然右足から大量出血があり、その

日から劇的に足の皮膚潰瘍が良くなっていく。ただし手の指は黒く変色。

右目充血のため検査を受けると、目の奥から出血と診断され、脳の検査をする。その結果、右頭部に骨折の後が見られるとの診断を受ける。

そのときから突然頭位のサイズが大きくなり、半月で標準値から5・5 cm大きくなる。

頭部骨折のため病院が児童相談所に通報。相談所の保護下におかれる。

出産から35日後 初めて市川先生にお会いし、先生の指導を受ける。

○母親の食生活改善。砂糖加工食品をやめ、小豆煮、鯉こくなど、身体を整え、お乳の出を良くするものをとる食事に切り替える。

○ビワ温灸機でビワの葉療法をKちゃんに施す。

このときからKちゃんの症状はどんどん回復し

た。

その6日後 主治医の先生から「右手全体が壊死する可能性がある」と切断手術を迫られたが、拒否したため、病院にいらなくなり退院が決まる。

1月 退院前に自宅での右手の処理の仕方を習っていたところ、右手中指の壊疽した部分がポロンと自然に落ちた。

突然のことで麻酔や手術もなく、切り傷にすぎる程度の処置で退院。

2月 通院をつづけるが、右手足発育順調。

3月 右手の傷跡、右足順調で通院終了。
頭の骨折については小児科に通院し、MRI

の検査をする。その結果、頭に水がたまっているの
で水を抜く手術をしたほうが良いと言われる。

4月 頭囲サイズが前回測定時より1 cm以上大きく、緊急性を感じるということで、即刻手術を勧められる。

市川先生に再度ご指導をいただく。

○頭にたまった水を抜くことが大切とのことで、豆腐バスタとビワの葉湿布を14日間Kちゃんに施す。
○体の水はけを良くする小豆汁を飲んで授乳するよう指示を受ける。Kちゃんにも少し飲ませた。

頭囲を測ってみたところサイズがダウンしていた。

約1週間後 病院の検診で頭囲サイズが1 cm以上小さくなっていた。

5月 1か月の間の検診のたびに、頭囲サイズ変化なし、発育問題なしと言われた。

【母親の「コメント」】

生後20日足らずの間に起きたことに、最初は何かなにやらわからず、ただ毎日祈り看病する日々でした。頭部に骨折があると聞いた時はショックのあまり頭が真っ白になりましたが、それまでお乳も飲み、発育には問題なかったので、不思議でもありました。

食生活の改善は、甘いものを断つのがつらかったのですが、Kちゃんのため！ と思い、がんばりました。

入院中ビワの葉温灸は毎日看護師さんの立会いのもと、施すことができました。ただ、壊死

の可能性があると切斷手術を医師に迫られたときは、脅されたようで、精神的にとっても恐ろしく怖い思いをしました。

頭囲をなおすとき、ビワの生葉が手に入らなかったのですが、ありがたいことにグリーンオーナー倶楽部の西尾さんからわけていただきました。最初は手当てを嫌がっていたKちゃんも少しずつ慣れていったようでした。ただあまり嫌がるときは無理強いはしませんでした。

はじめて市川先生にお会いしたとき、先生の明るさに触れ、私自身もとても元気にバワフルに復活できたことを思い出します。本当にありがたくて嬉しくて、ものすごく心の支えとなりました。本当に、本当に、感謝の心でいっぱいです。

【市川先生の「コメント」】

東京でグリーンオーナー倶楽部の取材を私が受けている中、大下先生に突然電話が入り「生まれて間もないお子さんが手足の指を切断するというので、何とかならないか」という話でした。詳しくお聞きすると、高齢出産で早期破水したため、抗菌剤を投与されたということでした。これにすぐピンとききました。

出産は最も排毒作用が働くといわれています。抗菌剤は母子にとって「異物」です。産道は強酸性で守られています。めったなことでは菌などに侵されることはありません。行き過ぎは禁物です。サリドマイド事件の教訓もしかりです。生物である私達人間は、自然治癒システムが作動します。ましてや出産ともなれば、野生の力が最も働く自然な行為です。

それを体験する機会をこの母子はされたのです。このお母さんにとっては我が子の指がな

くなるかもしれない大変な出来事だったにもかかわらず、むしろだからこそ勇気を出して行動にうつされました。常日頃から持っていたグリーンオーナー倶楽部の大下先生に対する信頼と和を活用され、私のところを訪ねてくれました。

その中で自然治癒力や人間の力の素晴らしさを引き出す方法についてお話しし、医療者とのように向き合うかということに対して、敵対ではなく協力するアイデアをお話ししました。この二点を確認した上で、羊水くらいの塩水で手足温浴をし、その後、ビワの葉温灸器を当てることをおすすしました。そして2〜3週間もしないうちに指は改善しました。

次には頭蓋内に水がたまっているという診断で、頭蓋骨を開けて水を抜く指示が病院から出され、またご相談がありました。一難去ってまた一難！しかしこれも豆腐パスタとビワの生葉療法によって

改善されました。見事でしたね！ 母の愛に支えられた勇気ある行動と、人間力の成果です！
やったね。おめでとうございます。

※この本でご紹介する内容はあくまで個人の経験に基づくもので、万人にとって正しいことを保証するものではありません。すべての情報について、どう捉え、どう行動するかにつきましては、読者の皆様ご自身の責任においてご判断いただきますようお願い申し上げます。



市川加代子（いちかわ かよこ）

自然療法研究家、食養料理研究家、乳幼児教育研究家

1949年生まれ。京都在住。家族のガン、自らの病気、子どもの死をきっかけに中国伝統医学、米国分子矯正栄養学、各種療術法（ヨガ、気功、森手技など）、心理学等を学び、ビワの葉やこんにゃく、生姜などを使った民間療法を始める。以来、多くのガン患者を助け、生きる勇気と力を引き出してきた。人間を深く愛する心と、あくなき研究心を持ち続けて「治る力手当て」を確立。京都を中心に手当てを指導するほか、全国で実習会を行っている。著書に『治る力』（共著・人間出版）、『台所はくすり箱』（銀河出版舎）。

※協力者募集中！※

この本をできるだけ多くの方に知っていただくために、ご協力くださる方を募集しています。

商店、ネットショップ、イベント等での販売や配布にご興味がありましたら、ぜひお気軽にご相談ください！

＜お問い合わせ先＞

新日本文芸協会 リュウメイズ企画

<http://www.sn-bungei-kyoukai.com/>

TEL 050-3735-9135 FAX 050-3645-5338

E-mail daihyo@liumeis.com

あなたの体の設計に、ミスはない

2015 年 10 月 28 日 改訂版第 1 刷発行

著者 市川加代子

発行者 橋本留美

発行所 新日本文芸協会

〒303-0046 茨城県常総市内守谷町きぬの里 2-18-1

(東京・神奈川支部)

〒222-0001 神奈川県横浜市港北区樽町 2-13-2

TEL 050-3735-9135 FAX 050-3645-5338

発売元 株式会社星雲社

〒112-0012 東京都文京区大塚 3-21-10

TEL 03-3947-1021 FAX 03-3947-1617

＜装丁＞ 大塚のり子

＜印刷・製本＞ 株式会社ウォーク

＜企画・編集＞ 橋本留美（リュウメイズ企画）

＜協力＞ GOP グリーンオーナー倶楽部・夢を持って楽しく生きる会

©Kayoko Ichikawa 2015 Printed in Japan

ISBN 978-4-434-21188-1

乱丁本・落丁本はお取り替えいたします。