



「下村満子の生き方塾」ニュース

vol.29 2022.05

—2021年7月勉強会特集号—



情報の洪水に流されず自分を保つ

————コロナ禍 医療を学ぶ



心筋梗塞を発症し、直近に退院した下村塾長も出席した7月例会。左は応援団講義をした中原先生

「下村満子の生き方塾」は、2021年7月25日、東京・四谷の「スペース天夢」で7月勉強会を開きました。心筋梗塞で入院、自宅療養を余儀なくされていた下村塾長も参加し、国民生活ではコロナ禍が最大の関心事であることから、医療に焦点を当てた勉強会となりました。輪読会はやめて、下村塾長、代替医療に取り組む川端克彦医師、統合医療ケアテイカーの中原儀子先生の3人が、持論を展開しました。コロナ禍のために欠席した塾生、オブザーバーも多数いることから、勉強会の様子はオンライン中継しました。
(文・構成・皆川猛)

コロナ禍 テレビ放送とは違う本当の話を聞こう

諸富英輔代表世話人が司会をして、小堀多嘉志さんが坐禅の点鐘をしました。塾生五訓のリードは、三浦由紀子さんが行い、下村塾長が次のように開会あいさつをしました。

「心筋梗塞を発症し、1か月近く入院生活を余儀なくされました。今日は以前からやると言っていた『統合医療』の話をしますが、病み上がりの今、やるというのも不思議な縁だと思えます。今日応援団講義を行う川端克彦先生は感染症に造詣が深く、コロナに関してはテレビで感染症専門家と称す方々がしゃべる内容とは逆の、本当の話を聞くことができます。川端

先生は夜の食事会にも付き合うとおっしゃっているので、コロナに対する疑問にも答えてくださるはずですよ。

中原先生はこれまでも幾度か勉強会に出席され、『愛』の力を語ってきました。無報酬で病んだ人々の心の支えになり、日本のマザー・テレサとも呼ばれている方です。『愛』をテーマにした三部作『愛は医療の原動力』『愛は光の原動力』『愛は全ての原動力』等をお書きになっています。今日は期せずして1日、医療三昧となりますが、しっかり学びましょう。

「コロナストレス」が心筋梗塞招く

● 西洋医学は臓器別医療

下村塾長は「統合医療のすすめ」と題して講話を行いました。講話の要旨は次の通りです。

・統合医療とは西洋医療と東洋医療を融合した医療です。西洋医学は科学に基づいた医療であり、人間の平均寿命がこれほどまでに伸びたのは、西洋医学の発達のお陰です。

・しかし、科学を重視する西洋医学は、人間の身体を臓器別、部位別に分解し、その分解は一層細分化して、それぞれの専門医が誕生しています。専門医だから、自分の専門分野に関しては、やたらと詳しいのですが、専門外についてはあまり分からず、トータルとしての人間を診断することは不得手になっています。

・西洋医学はどちらかというと、病気をやっつける、病気の部分を手術などで取り除く、細菌を殺すというように、攻撃的です。その効果は即効性がありますが、副作用や身体に与える衝撃度も高いものです。

・西洋医学に対してホリスティックという言葉があります。これはギリシャ語のホロス=全体を語源とし、部分ではなく全体を見ようという医療です。

・東洋医学、代替医療、ホリスティック医療といわれるものは、人間を心も体も含めた全人的に診るという点が、西洋医学とは対照的だと言えます。代替医療とは、鍼灸、マッサージ、漢方、気功、ヨガなど、西洋医学では語れない医療行為です。

・気功とか鍼灸、ヨガなどは基本的に人間の生命の源泉を「気（生命エネルギー）」と捉え、その流れをバランス良く円滑にさせることで、気を旺盛にし、それが健康の源であると考えます。気が旺盛になれば、自然治癒力、自己治癒力が高まり、病気を予防します。気は体全体に流れていますから、部分に分解はできません。あくまでも、人間をトータルな存在として捉えるわけです。

・病気の治療も、部分ではなくその人全体の気の流れ、自己治癒力を改善することで、人間が本来持っている健康体に戻すということですから、攻撃的ではありません。

・西洋医学は科学的であることを重要と考えますから、客観性、普遍性、統計的な証明を重んじます。科学的に証明されないものは、医学とは認めません。しかし、人間を標準化することは難しい。顔が一人一人違うように、体形や体質、健康状態も違いますから。これまでの西洋医学は標準化に当てはまらない人間を例外として切り捨ててきました。

・これに対して東洋医療、代替医療、ホリスティック医療は



自己治癒力がいかに重要かを力説する下村塾長

経験則に基づくものが多く、科学的ではないと一段低く見られてきました。しかし、これらの療法は、一人一人の体質、症状に応じて治療や薬も変える、個人中心の医療です。

・最近では西洋医学界でも、テーラーメイド医療とかオーダーメイド医療という言葉が使われるようになり、1人1人のニーズに合った医療の大切さが認識されてきました。西洋医学と代替医療両方の有効なものを使い、お互いの不足を補いあって、それぞれの患者の治療に適したものを選択して応用してこうという新しい医療が動き出しました。これを「統合医療」と言います。

・私の入院について話をします。心臓は全く異常なかったのですが、日曜日の未明、突然、心臓がドーンと痛み出しました。慌てても仕方ないので、痛みが引くようにと期待を込め、元島先生のCMCを服用し、さらにCMCマットを体に巻き付けじっとしていました。すると激痛は治まり、日曜の日中は「生き方塾」の運営などについて世話人の方々とミーティングを持ち、月曜朝、通信病院に行きました。

・入院して分かったことは心臓そのものに欠陥があったわけではなく、不整脈が原因で血栓ができて、一時的に心臓の血管がつまって血管を傷つけたそうです。ではなぜ、不整脈ができたのか。医師に言わせると、疲労、ストレス、心労、睡眠不足が重なって自律神経が不調になったからだそうです。

・今日講義する川端先生は、コロナをめぐる政府のやり方、政策に対する怒りが原因の「コロナストレス」が心筋梗塞を起こした、というのです。病気は自己治癒力が低下すると起きます。病は気から、と昔から言い伝えられていますが、今回の入院はまさにその通りでした。心の在り方がいかに重要かを思い知らされました。

未知のウイルス 次々と出現も

● コロナを甘く考えた政府

応援団講義は川端克彦医師が「コロナ禍で試される人間力」と題して行いました。川端先生1968年京都に生まれ、89年カリフォルニア大学バークレー校社会科学部卒業。92年京都大学医学部卒業。98年からライフワークとしている手技による

施術を軸に組織に属さない活動をしているが、東日本大震災や、昨年からのコロナ禍では、代替医療に積極的に参加している。

川端先生の講義概要は次の通りです。

・私は細菌には強い体質で、風邪などの感染症に罹った経験はありません。昨年4月と5月はコロナ患者治療のために、



軽妙な語り口で、コロナ禍について説明する川場先生。先生によると、時間の経過とともに、コロナウイルスは力を失っていますが、感染力は強くなっているから、気が抜けないという

病院のICU、個室、4人部屋で働きましたが、コロナにはかかりませんでした。実はコロナ感染とはどんなものかを知りたくて、マスクなしで患者に対応するなど、コロナに罹ろうとしたのですが罹りませんでした。

・日本でコロナ感染が注目を集めるようになったのは、昨年1月からです。中国・武漢でのコロナ大流行が報じられ、2月にはダイヤモンドプリンセス号での感染者大量発生が起きて、政府の狼狽ぶりが露呈されました。オリンピック開催の1年延期が決まり、2度の延期はできないから、第二波がはっきりした6月末、政府もようやくPCR検査に取り組むようになりました。しかし、タイミングを逸しており、感染拡大は食い止められませんでした。政府の対応は全て、後手後手でした。コロナを甘く見たツケが回ったのです。今年2021年1月から3月までは第三波になり、これは深刻でした。コロナ病室はいっぱいになっていました。

・コロナ対策の切り札として登場したのは、ワクチンでしたが、これまた欧米より取り組みが大幅に遅れ、2月から医療従事者を皮切りに始まりました。このワクチンですが、接種と死亡の因果関係ははっきりしていませんが、接種後に亡くなった方の比率は、0・001%以下です。私はワクチン接種に反対はしません。特に、リスクを持っている方には接種して欲しいと思います。

・コロナウイルスワクチンは2008年に製造方法が開発され、実際に製造が開始されたのはそれから10年後の18年です。新薬は数々の臨床試験を経て販売されますが、今回は特別に、販売後の事後調査を経ないで、承認されました。

・なぜ、コロナ感染症がこれほどまでに国民の間で話題になっているのでしょうか。コロナ感染を大々的に報道したのは、昨年3月テレビ朝日の朝のワイドショーでした。その時の視聴率が11・8%とずば抜けて高かったのです。

・人間は恐怖にされると、情報を求めます。それも楽観的な情報よりは、不安を煽る情報の方に興味を持ちます。だからそうした情報が独り歩きして、視聴率を稼ぎます。民放は広告収入でやっていますから、高視聴率を稼ぐ番組を作らざるを得ません。そこでますます恐怖報道が拡大する、負のスパイラルにはまっています。国民は恐怖報道に洗脳されたのです。

・コロナウイルスは次第に正体が分かってきました。それほど危険な存在ではありませんが、少数ですが軽症者が急速に重症化するという厄介な癖があります。

・この間の政府の対応を見ましょう。第一波は国民の徹底的な自粛で収まりました。この時厚労省は、日本型の対処法は間違っていない、とコロナを甘く見ました。この結果、日本のコロナ対策は、ひとえに国民へのお願いという形で切り抜けようとなりました。実際に陽性者の5%は無症状です。

・外国の動きで特徴的なものはイギリスです。イギリスでは都市封鎖ロックダウンをしましたが、思ったほどの効果はなく、ロックダウンを主張した担当者を外し、コロナとの共生路線に方向転換しました。コロナウイルスを完全排除できないから、ウィズコロナというわけです。

・トランプ前アメリカ大統領は、コロナウイルスは中国が作った、と主張しましたが、コロナウイルスは世界各地に、前から地球上に存在していたことは、学者の間では知られていました。たまたま何かのきっかけで、広がったのです。これからも未知のウイルスは登場するでしょう。その時右往左往しないことが大切です。

● 器を大きくして物事を見る

・ではどうすればいいのでしょうか？先ほども言ったように、ワイドショーは視聴率稼ぎのために、感情を刺激する報道をします。それに負けないためには、自分が何に対して、イラっとするのかを考えることです。知識、知恵、経験、感性を駆使すれば、物事の仕組みが分かり、タネが分かります。

・タネが分かれば、驚く必要がなくなります。要するに、知恵と経験で、自分の器を大きくして、物事を見れば良いということです。コロナに関しては、東洋経済新報の「スペースコロナ・コロナ禍検証プロジェクト」が情報源としてお勧めです。コロナは未解明の部分があるウイルスですが、自分に余裕ができれば、他者にも優しくなれます。それこそが人間力だと思えます。

・今回のコロナ禍は、来年3月から5月までには明けるでしょう。コロナは時間の経過とともに、毒性は薄くなりますが、感染力は強くなります。情報の洪水に流されることなく、しっかり自分を保ってください。



コロナ禍の中でどう生きるかを学ぶ塾生ら

● 「愛」が持つ力を信じている

この日のトリを務めたのは中原儀子先生で、「21世紀、苦しみ、怖れる時?」と題して講義しました。中原先生は、17歳の時医師から病を宣告されたことが、ボランティア活動に関わる原点となり、以後30数年間様々な病気の悩みを抱える人たちと歩みを共にして、「愛」の精神をベースにしたケア活動をライフワークとして展開しています。この傍ら、統合医療ケアターカーとして、多くの病める人々のカウンセリングに尽力しています。

中原先生の講義要旨は次の通りです。

・下村さんとは、下村さんの目が失明するかもしれない、と相談されたことがきっかけで知り合いました。医師でもない私が、病や困難を抱えている人の相談にのっていますが、それは愛の力を信じているからです。

・藤浪先生が口にしていた言葉は「現代の医療に欠けてしまっているのは愛だ」です。私はクリスチャンで、「愛」が持つ力を信じています。「愛は医療の原動力」という本を書いた時、藤浪先生は監修してくださいました。

・人が泣いている時、苦しんでいる時、終末ケアのステージに入る時、無償で私は、それらの方々を励ましています。「大丈夫」の一言で人は、安らかに逝けるのです。口はきけなくても、耳は聞こえているのです。

・アインシュタインが封印していた言葉が死後20年に開封されました。その言葉は「究極は愛と神髄」と書いてありました。遺伝学者の村上和雄先生は「人間は大きい何かサムシンググレートに気が付かないといけない」と言っていました。この両者の言葉は同じで、愛の偉大さを語っています。

・日本は世界でも有数の権威を重んじそれに従う社会です。マザー・テレサは、「日本が一番心が貧しい国」と言いましたが、それは日本人の多くは、自分中心の生き方をして、他人を思いやる気持ちが少ないということです。権威・権力がなければ、発言力はないし、発言する機会もありません。そこでは、「愛」と言っても、何も通じません。でもそれは間違っています。川端先生は、患者は悩みを聞いてもらうだけで救われます、と言いましたが、私も、悩みを打ち明けることができホッとして、と聞かされると、とてもうれしいです。

・昨夜12時ごろ、「2歳と3歳の男の子2人が38度の熱を出しています。医者は単なる風邪だというのですが、どうでしょうか」と相談の電話が来ました。私が詳しく聞くと、「熱はあるけど元気です」と言うので、「元気なら大丈夫。問題ありません」と答えました。というのは、子どもは正直だから、何かあったら元気がなくなります。それに母親の「心配ないよ。大丈夫」の言葉一つで回復するのです。

・17歳の時、心臓弁膜症と診断され、医師たちから死を宣告されましたが、祖母の「大丈夫。儀子は死にません」と言われ、病は治りました。そこで、26歳時から、困った人から相談を受けたら「大丈夫」と言うようになりました。「駄目」と言えば、駄目になります。

・日本は世界でも有数のがんで亡くなる人が多い国です。がんは血液の病気が大元ですから、血流が良ければがんを発症



愛が持つ力の偉大さを具体的な例を挙げながら話をする中原先生

しません。血流を良くするのはストレスをためないこと、前向きに考えること、怒りや悲しみといった負の要素を作らないことで、いずれも愛の力で実現できます。私が尊敬する岡田茂吉先生は、臨終間際に「21世紀は愛の世紀だ」と言ったそうです。

● 価値観を明確にする

・2011年の東日本大震災後、「生き方塾」が主催する「福島を忘れない祈りの集い」に参加するため、毎年、被災地に行き、下村さんからあらためて、「人は何のために生きるのか」を教えられました。

・こうした活動を通じて、21世紀は何も怖れることはない。自らなすべきこと、価値観を明確にすれば、何も怖くないと思うのです。

・つい最近のことです。あと半年生きられればいいです、と言われた人が無事退院しました。その人が入院した時から私はずっと、「退院できます」と言い続け、また「歩くことができない」と言われた時には、「歩けます」と言い続けました。するとその人は歩けるようになりました。つまり、自分を引っ張れば人は変われるのです。私は神の言葉を伝えているだけです。

・相談に来る人は、最初必ず泣きますが、私は必ず解決できる道はあると言います。そして「大丈夫」と神の言葉を伝え、その人は救われます。それが私の役割です。

・中原家には正月休みはありません。正月の病院は暗くがらんとしてひっそりしています。病院は自分たちが正月休みを取るため、入院患者を帰宅させます。そのような正月、病院にいる患者は重症か、帰れる家がない人たちです。そういった人たちこそ、救いの手が欲しいのです。私の正月は病院巡りで終わっています。でもそれでいいのです。「大丈夫」の一言で、人は魂が安らくなるのですから。