

## 「健康の法則（ルール）」その1

医療法人 松島医院  
院長 松島敏夫  
若松区高須北 3 - 1 - 46  
TEL : 741 - 3003

皆様お元気で日々楽しくお過ごしでしょうか？架空の貴方にお手紙を書くつもりで、日頃、健康について思います事やら、外来では話せない事も、気楽にお手紙しますので、気が向いたら、読みたい所を拾い読みして、健康に役立つような所だけを気に留めて、貴方の健康の処方箋に加えて下さい。

健康である事は目的ではなく、人生を楽しく学び遊ぶ為の条件の1つと私は考えています。但し、病気を持っていても人生を学び遊ぶ事には変わりありません。健康への道筋は幾筋もありましょが、貴方が実行可能でやり易い方法をとれば良いのです。唯一絶対の方法など無いのですから。例えば、知らない土地で目的地に着く為には地図があれば便利なように、健康への道を歩く為には健康のルールブックがあれば歩きやすいでしょ。貴方の健康のルールブックを作して下さい。

ではまず健康の定義を見てみましょう。WHO(世界保健機構)は健康の定義を肉体的、精神的、経済的そして霊性的安定のある状態としています。ところで外来に来られる貴方はいつも不安そうな顔をして、昨夜見た健康番組でのことやら、知り合いの某氏から告げられた事やらで頭の中をパニック状態にして、動悸がするの、頭が痛い、眩暈がするの、気分が悪いのと、本当に辛そうに來られます。この様な時に脈を取れば脈は速かろうし、血圧を測れば上がっています。当たり前です。自分で交感神経を刺激して、自分で症状を作っているのですから。不安感がそうさせるのです。

**法則 - : 肉体と心は互いに支え合い影響し合う。(不安は病を呼び込み、安心は病を駆逐する。)**

肉体の構成因子は空気、水、光そして食物。従ってこの構成因子を健康に益するように摂取する事は極めて大切です。なるべく汚染の少ない和菜食を食べ、煙草、排気ガス、紫外線、B、電磁波を避け、オゾン層、地球温暖化、ダイオキシンなど、つまり健康維持の為に環境問題にも少しは興味を持ちましょう。そして食養生も必要でしょう。但し、この食養生にもルールがあります。

**法則 - : 食養生は色々あれどマクロビオティックを学ぶべし。**

マクロビオティックとは桜沢如一の始めた食養生で、今の日本の食養生のルーツ(玄米、菜食)です。今後はこの食養生のヴァリエーションが出て来るでしょう。しかし、どの食養生を選択しても食事は皆で楽しく感謝して戴きましょう。

一方、心の構成因子は生きがい、人生での役割、希望そして死生観などが大事ですが、畢竟、貴方の人生に起こる事に意味を見出せるか否かが鍵です。“意味”は“灯”です。“灯”があれば、闇夜も歩けるように“意味”がわかれば苦境もしのげます。

**法則 - : 人生に起こる事は全て意味があり、意味を学ぶべし。**

人生には良い事も、悪い事も、嬉しい事も、悲しい事も起こります。でも、困らないで欲しい、切羽詰らないで欲しい。今、起こっている事を学んでいると思って欲しい。笑顔と感謝の言葉に満ちた場所には安心が住み、不平不満と許さない心に満ちた場所には病が増殖します。さあ、そろそろ病の本丸に着いたようです。

病の原因、予防についての法則は9月号に掲載致します。お楽しみに。