

近代における自然生活の重要性

(健康生活に関する研究)

太 田 正 和

Modern Significance of Natural Life

—Study of healthy life—

Masakazu OOTA

序 言

生は自然順応であり、死は自然に逆くものである。現代に生きる我々は、生命の深奥に入っ
て、いかにして、文化（ある意味での不自然）と自然とを適応せしめんとするかにある。フラン
スの生物学者マルセル・プルナンは「地上に於ける生命の維持を説明出来る唯一つの生物学の本
質的事実は、生きている物質の拡大する力である。」**“Le fait essentiel de la biologie, qui seul
peut expliquer la maintien de la vie sur terre, est la puissance d’ expansion de la matière
vivante.”** (M. Prenant). と言っている。即ち「拡大する自然力が生命力である。」故に、我々
が、これによろしいと満足した時は、そこに拡大する力がなくなったのであるから、それは死へ
の一步である。我々は常に、生成発展を念願して努力せねばならぬ。精神的にも肉体的にも無限
に良、能、善の強進である。かくて、次第に我々は、理想の人間に近づくのである。現代におい
ては、いろいろな宣伝や広告に迷わされ、これをはきちがえてしまい、慢性病に悩まされている
人も非常に多い。ある一つの療法、一つの薬品で、健康を保つということはあまりにも消極的
である。生活環境の積み重なりの中にこそ、健・不健の芽が育まれていることを、あらためて念頭
におくべきである。ここに近代健康生活について、検討すべき問題が山積みされている。自然生
活の効果を期待するためには、自然生活の本質について正しく認識し、その本質を十分に発揮す
ることのできるような内容によって、すじ道にそった実践がなされなければならない。そこで、
自然食および断食の価値がいかに大であるか、私は自然生活の研究にふみきって、現代的センス
では非常識だと思われる自然食・断食が、なにものにもかえられない健康法・美容法・知能
増進法・性格改造法である事実の記録に接して、(いわゆる先述の M. Prenant の言をかりると、
「拡大する自然力が生命力である」) その価値を次のような内容にそって論述し考察したい。

A. 自然食の重要性

I. 自然食とは、 II. 生食の価値、

III. 主食・副食

①玄米食、自然食の価値、②玄米食と農薬問題、③副食について、④副食のとりかた、

B. 断食の効果

I. 断食にたいする疑問. II. 断食療法の原理. III. 無病になる生理的理由. IV. 断食療法の対象となる主な症状・効果のない病症・いけない場合. V. 断食実施の諸条件.

A. 自然食の重要性

I. 自然食とは

土にまけば芽の出るもの、加工しない食物、一物全体、皮をむかず、できるだけ自然のままの物を食べることを自然食という。すなわち、玄米（もしくは二、三分搗きの米）、パン、うどん、そばはくろい粉の製品。生野菜、皮をむかない根菜類、海藻、豆類（豆腐、納豆）小魚の全体良、だしは鰹節か煮干、甘味は黒砂糖か蜂蜜、味噌、醤油は防腐剤の入らぬもの。肉類、卵、バター等は、成長期の健康者、健康な肉体労働者、スポーツマンは適量とっていいが、その三倍量の生野菜を同時に食べる。肉体労働者でない人、老人はごく少量にとどめおく必要がある。玄米の量は白米のときの $\frac{2}{3}$ か $\frac{1}{2}$ で足りる。強度な甘菓子、着色菓子はよくない。着色、精白、漂白、防腐剤、人工甘味料、化学調味料はあまりこのましくない。番茶、清い生水を飲むこと。甘味類その他、菓子類は自然食店のものを利用したいものである。コーヒー、紅茶の類はこのましくない。のむときは白砂糖を使わないか、ごく少量にする。ジュース、コーラ、マヨネーズ、ソースなど、先記したような、よくない条件が多く、少量にとどめる。むしろ飲まない方がいい。以上の各項に徹することは理想的であるが、近代の生活においては中々そうもゆくまい。しかしながら、こういった根本的な自然食の知識を常に頭にいれて、少しでもそれに近づけるよう努力することは絶対必要である。そこでその重要性について、次にいろいろな角度から考察してみよう。

II. 生食の価値

ゲルゾン博士は「時々確実な生食を摂ると言うことは、奇蹟に近い治癒力を発揮するものである」“Eine ans Wvnder grenzende Heilwirkvng Kommt der gelegentlichen Verwendung von strenger Rökkost zv.” (Dr. Gerson.) と言っている。生食とは生の植物性栄養のことで、その効果は次の点にある。即ち(1) ヴィタミンに富む。(2) 無機塩に富む。(3) 生物学的に最も有効な形で蛋白質が与えられる。(4) 塩基類に富み、且つ有害な蛋白質が少ないこと。(5) 凡ゆる有害な刺戟物の作用を止めること。(6) 体内で塩類転換作用トランスミネラリゼーションが行なわれること。(7) 触媒作用の強い酵素が多く摂られること。(8) 従って腸活動を鼓舞する。(9) 体内的光線作用を為すこと。以上要するに太陽の下に成長した栄養物が、その成長の為に自然の与えた日光、空気、水のエネルギーを再び我々の体内細胞に、生の儘与えるために、一種微妙な治癒力が賦与されるものであるとは、ビルヘル・ベンナー氏、ゲルゾン氏、ノールデン氏、シュテップ氏、ザロモン氏、カスパリー氏等の主張であり、自然食研究家の力説しているところである。

人間だけが火食の習慣をもつようになったのは、人間だけが火を使用することを覚えたからである。火食は、元来腐敗を防ぐという意味からで、それを美味と感ずるようになったのは、不自然生活に馴れたためであり、人間だけが「病の器」と言われるようになったものであろう。名古屋

屋健康会館館長、榎尾太郎医博は、N. W. Walker 博士の著書、生野菜汁療法—Raw Vegetable Juice—の訳者として、その著の中で次のように私言を述べている。「生きたものは、生きたもので養われる。というのが、生物界の原則である。そこで、生野菜は不老長寿、万病治癒、美容と若返りの霊薬ともいうべきで、巷に氾濫する各種栄養剤薬剤の類も、生のホーレン草、にんじんには敵わない。私は、生野菜食の応用によって、不治とされている多くの病人に、奇蹟的な効果を挙げてきた経験がある。生きた食物（有機）と死んだ食物（無機）との相違は、生命の神秘を解く鍵であり、むつかしい問題でもあるが、死んだ食物（無機）というのは、加熱によって蛋白質が凝固したり、酵素が破壊されたり、太陽光線のエネルギーが失われて、エネルギー水準が低下したもので、ということが起きよう」とその効果について、医師のたちばからも実証し強調している。

植物というものが、生命のない物質を、生きた細胞と組織に変えて生命を与えるのは、いかにも神秘的である。家畜は、栄養として植物を生で食べる。つまり生きている有機体を身体に摂り入れて、さらに複雑な生きた有機体に変えるのである。あの巨大な象にしても、牛にしても、しかりである。厳格な菜食主義者は、一般の食習慣の人々よりも長命であり、変性疾患に罹ることも少ない。動物をも、人間をも、すべての点で健康な、活力のあるいきいきとした高齢にまで育て、ほとんど完全に近い感染抵抗力を作ってくれるのではなからうか。したがって、私たちが身体に与えてやる栄養は、つねに生命力のあるもの、有機的なものでなければならない。身体に摂取された塩類や鉱物質が、身体の細胞と組織の再建と再生に役立つためには、それが生きた有機的なものであることを必要とする。植物の生命体を構成している無機の諸元素は、太陽の光線から送られる無数のエネルギー原子によって、生きた有機の元素に変えられて、私たちの食物となっているのである。我々は、科学のおかげで、食物の中に含まれている元素類を正確に分析することができるし、またそのため、私たちの身体の必要に応じて、それらの元素を体内で調和させることもできるようになっている。私たちの身体は、一定の元素類から成立っているわけであるが、どういう元素があるかという、その中の16種は、つぎに示すようなものである。酸素、炭素、水素、窒素、カルシウム、燐、カリウム、硫黄、ナトリウム、マグネシウム、鉄、ヨード、塩素、弗素、珪素、マンガン、私たちの身体の、修理と再生は、事故の場合を除いて、すべての身体の内部から行なわなければならない。もし、身体の血液が、これらの元素類を適当な比率で含んでいないと、私たちの身体は平衡状態を失うであろう。この平衡をいつも保っているためには、私たちの摂る食物が、生きた、生命力ある、有機的要素を含んでいる必要がある。このような元素類は、生の野菜と果物のなかに発見できるという。ところが、せっかくの食物でも、いちど火にかけて煮ると、酸素は失われて、生命力の多くは破壊されてしまう。

Ⅲ. 主食・副食

①玄米食、自然食の価値

天然の動物には病気がない。動物たちは、もし、何か病気の前兆があれば、自ら食を絶って（自然的、いわゆる生理的に断食をする）すぐになおしてしまう。動物界には薬も注射もない

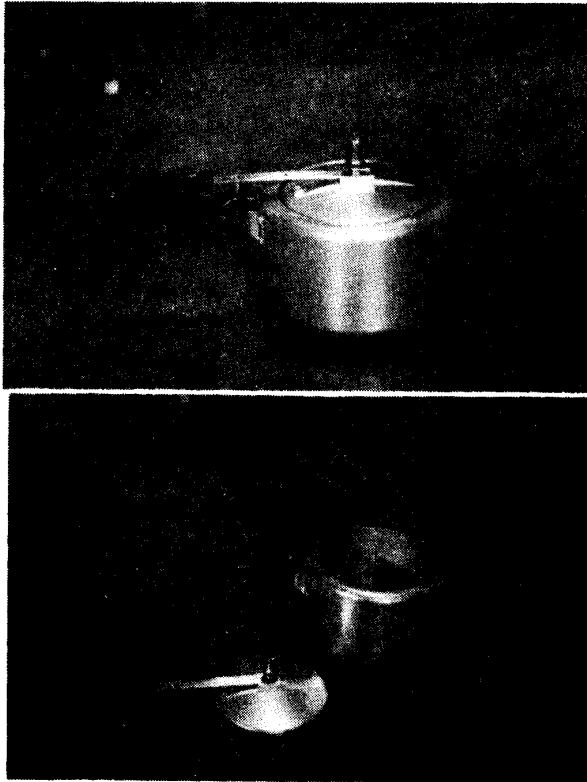
し、仲間の医師もいないから、自然の摂理としてそうなっているのだろう、という見解は一笑にふされるかも知れないが、自然を本質とする人間が、すべてを人工的に解決しようとするところに大変な無理がある。近代人であればあるほど、その自然の根本を積極的にうちだしてゆかねばなるまい。動物界には、精神的ストレスはないかもしれない。しかし、たえず自己より強い他の動物にねらわれているという状態にあり、ストレスがないともいえない。天然の動物には病がない、そのもっとも大きな原因は、かれらの食物は天然食、自然食、完全食であるからだといえよう。この自然食の重要性については、昭和41年94才の高齢でなくなった二木謙三博士（元東大名誉教授、玄米食の主唱者で有名）が、いつも強調していたことである。また二木博士の「健康への道」によると、あらゆる病気の原因は、白米、肉類、甘味の過食にあり、食生活の改善で血液が浄化され、抵抗力ができれば病気はなおると説明している。精製した食物（白米、白砂糖、油）を食べるのは、動物の中で人間だけである。精製によって失われた栄養素の分だけ一しょに補給しないかぎり、新陳代謝障害をおこしてくるのは当然のことである。元来、米・砂糖などの糖質は、すべて最終的にぶどう糖まで分解されて吸収されるが、精製されない玄米、黒砂糖などには、その分解吸収に必要なビタミン、無機質が全部そなわっている。「文化の発展、科学の発達には、これらの精製技術を生み出したが、その失われたものを、他の形で完全に補うほどまでに、医学は発達していない。この科学の跛行がある限り、ミネラル入り総合ビタミン剤を高いお金を出してのんでいても、決して完全ではない」と、東京・みどり会診療所長馬淵通夫医博は医師として慢性病につき、長年、理論的、実証的に研究し、臨床にその成果の主流を玄米食に大きなウエイトをおいている。我々の体の中で、糖質、蛋白質、脂肪等の食物中に含まれている栄養が酸化分解されて、炭酸ガスと水とになり、その間にエネルギーが遊離されて、毎日の生体活動に利用されているが、この「栄養のからくり」の全貌を明かにしたのが、ドイツ生れのクレーブス博士である。このからくりでは、クエン酸が主役を演じるので、これを「クレーブス・サイクル」、または「クエン酸サイクル」とよんでいる。「クレーブス学説」では、栄養素の中の糖（澱粉やグリコーゲン、ブドウ糖など）についての酸化分解のからくりを明らかにしたものだだったが、今では脂肪や蛋白質も、この「クレーブス・サイクル」に合流して分解してゆくことが分りその重要さは増高してきた。このクレーブス・サイクルというのはまず焦性ブドウ酸が人体の組織中にあるオキザロ酢酸と反応してクエン酸になる。このクエン酸はアコニット酸→イソクエン酸→アルファケトグル酸→コハク酸→フマル酸→リンゴ酸という各段階をへて、さらにリンゴ酸は水素を失ってオキザロ酢酸にもどる。このオキザロ酢酸は、また新しい焦性ブドウ酸と反応して、クレーブス・サイクルを一巡するというようになり繰り返される。つまりそのまま放っておくと有毒な焦性ブドウ酸は、オキザロ酢酸と結合してサイクルを一周する段階で、完全に炭酸ガスと水とに分解され、その際にエネルギーが分離される。このサイクルを順調に回すものが、酵素と、この酵素作用を補ない助ける補酵素としてのビタミンである。焦性ブドウ酸がクレーブス・サイクルに入らないとこれは乳酸に変化してゆき、これは疲労物質であり、体はつかれをおぼえる。焦性ブドウ酸をクレーブス・サイクルに導いてやるためにはまずビタミンB₁が必要でそのほかビタ

ミン B₂ 複合体、燐酸などのいくつかが酵素の補酵素として絶対に必要なものである。これらの補酵素の大部分は玄米の中に含まれておるが、白米を主食とする場合はこれらの必要なビタミンが除かれ、澱粉からできる焦性ブドウ酸はクレブス・サイクル中にはいってゆかず多量に血液の中にたまり、従って乳酸が多くできてつかれやすくなり、慢性疲労そしてこの積み重なりがいろいろの不健康（慢性病）として、その人の弱点にあらわれてくる。またオキザロ酢酸は、いわゆる酢のものとか梅干、夏みかん、レモン、リンゴ等からつくられる有機酸で、バーモントの民間療法として有名な、レモン汁と蜂みつの混合液が有効なのもこのクレブス・サイクルの回転にはたす役割が大きいからである。クレブス・サイクルの回転を順調にする食生活こそ健康と長生への道であり、これをさまたげる食生活こそ慢性病と老化への道であることを知り、玄米食の価値をみなおさねばなるまい。筆者の母（昭和 44 年現在健康 62 才）は 35 才の時、7 年間も苦しんだ胃下垂症、頑固な便秘症それにとまなう痔、脱肛による出血等であらゆる医薬療法、一般的食餌療法を尽くしたが、無効に終り周囲の反対をおしきって完全玄米食を 12 カ月間続行、さしもの頑性症も消退し、玄米食の偉効に驚嘆した。当時母はこういった自然食については無知で、誰かが何となく「玄米食が良い」ということを耳にし、躊躇もなく瞬間的に実施することの覚悟を決めたものである。というのも精神的にも肉体的にも行き詰まった心境が、体質改造へ玄米食の道を選ばせたのかも知れない。母は当時を語るその一節に玄米食を始めた 2 日目には早々と便通があり、以後その快便がつづき、便秘症が解消できたのには驚き且つ喜び、八分の成算を胸に秘め、一路体質改造への道を直進したという。結果すべての頑併症は消え母にとっては、徹底的なキメ手となったようである。普通の釜で炊く玄米は堅くて味も悪く、いかに自然食が良いといっても現代人にとっては一般的でなく（もっとも現在は圧力釜がありその炊きかたは簡単）母は完全咀嚼に時間をかけ、噛むことに徹した 365 日は周囲の目としては苦行だったそうである。意志の強い人だけに弱音ははかず、健康の回復という大目的の軌道はむしろ愉快に快調で突走れたと、当時を述懐していた。以上は一般人にとっては大げさな表現になるかも知れないが、これは筆者の最も身近かな血縁者として体験記録のほんの一部であり、この方面の研究者や実施者にとっては別に目あたらしい事ではなく、その実績を、経験の科学を真剣に世間へ訴えているのである。「玄米は固く、消化も悪く、そしてまずい」と思われているものであるが、玄米食者の事実の記録に接し、また成分の化学分析上においても玄米は白米よりも遙かに健康的であることは自明の理である。うまい玄米飯にすることができれば、現代的でもあり、この優れた自然食を一人でも多く摂れるようになるのではないか、それには圧力釜を使用すれば、その面の悩みは簡単に解消できる。私も玄米食にふみきっているが圧力釜（後述する）で炊いており、非常に美味しく快適な主食生活を送っている。筆者の私的体験効果については頁数の限定もあり後口の

第 1 表 大阪衛生試験所の調査による白米と玄米の栄養の比較

	活動性 脂体	ビタミン B	無機分 (ミネラル)	燐 酸	脂 肪	蛋 白 質	澱 粉	有 効 纖 維
玄 米	+	+	1.60	0.84	2.3	7.9	87	1.20
白 米	-	-	0.16	0.09	0.3	5.1	80	0.08

玄米釜（圧力釜）



が、白米は無害である、とはいえない。また一般に、白米飯は一玄米飯に較べるとどうしても過食される傾向にあるから、体内に摂りこまれる水銀の絶対量は、むしろ白米の場合に多くなっていく可能性もある。次に、米ヌカには、多分、水銀処理成分も存在しているであろう、ということ。米ヌカや胚芽の成分は、まだ未知の世界で、無数の有用な物質が隠されている。現在、判明しているのは、ほんの一部で、目下、研究の対象は、類脂体や有機燐などに向けられている。そのうちで、比較的良好に知られているのはフィチン（イノシットと6個の燐酸の化合物）で、これは静岡県大仁町の沼田勇医博らの説によると、ストロンチウムやセシウムなどの放射性物質の排出に役立っているという。この方面の研究が進めば、おそらく、水銀処理を専業とする有機燐化合物や或いは制ガン因子なども発見されるだろう。それと共に、もっと大切なことは、肉類の過食を避け、野菜類を多くして、腸内の生理的条件をアルカリ化しておくことである。このような条件下では、水銀は無毒化され、また不溶性となるから、それが腸粘膜を介して、体内に入りこんでくることも難しくなっていく。森下博士は、水銀の害などほとんど問題にしていない玄米食者である。むしろ水銀の害を、本気で心配しなければならないのは、ヌカや胚芽を落した白米を主食とし、それに肉や白砂糖で腸内の生理的条件を著しく酸性化している人たちの方であろうと、指摘している。他の権威者

機会に述べることにする。

②玄米食と農薬問題

最近農薬禍が一部の栄養学者の間で問題になっているが、自然食の研究に医師として臨床実績をもつ多くの医学博士によって逆に玄米食の生理的意義やその必要性が裏付けされている。東京都葛飾赤十字血液センター所長・森下敬一医博の説を要述してみると、まず、玄米食と白米食による水銀摂取量は、はたして、どちらが多くなるか？ かつて、私（森下博士）たちの仲間が分析した玄米と白米の水銀含有量は、その産地によって異なるが、おおよそ、玄米—0.25 ppm、また白米—0.17~0.20 ppm程度であった。水銀含有量の比率からいえば、玄米—100%に対して、白米70~80%で、両者は50歩100歩である。したがって、玄米は有害だ

第2表 白米と玄米の水銀含有量と体内残留量の比較

（動物実験による）

飼料別	玄米のみ (ppm)	白米+ビタミン類 (ppm)
水銀含有量(1日量)	0.09	0.04
排泄物の水銀量 (1カ月間の 平均1日量)	0.075 (排泄率 83.3%)	0.001 (排泄率 2.5%)
差(体内残留量)	0.015	0.039

薬のいらぬ健康法（著者、中川雅嗣・寺島文夫）より、

も同じような主張で、玄米、野菜食の実行者は、白米食の時より数倍胃腸がよく、好調になっているという事実から、かりに有害物質がはいっていても、健康な内臓がキレイに排泄するものではなかろうか。もちろん農薬の改良が先決問題であることはいうまでもない。

③副食について

「生命なき食物は、生命の糧とならず」の名言を残した二木謙三博士。「赤本」の著者築田多吉教授。西式健康法の創始者西勝造教授をはじめ自然食を医療に用い実績多大な医学者、また自然食、断食行の指導で体質改善のキメ手に貢献している民間療法家の権威者の主張は、我々の現代における食生活の根本概念を改考し、直ちに実施すべくを痛感する。その根底主流は同一なるものであり、薬や不自然な栄養食物にたよるそれまでと違った玄米、野菜中心の自然食にかえたら、あるいは断食（後述）したら、難病が克服できるこの事実の記録である副食のバランス（摂り方）について検討してみよう。

病菌も、血液が清く、正常であれば、かりに体内に侵入しても、繁殖することができず、自然に消滅していたからこそ、いわゆる西洋医学、消毒医学がなかった時代にも、人間はほろびることもなく、いな、いまよりずっと健康で、体力も強く生きてきたという事実注目したいものである。西洋医学は、発見した病菌を抹殺することによって病を治そうという、薬と、患部の切除手術による治療を追求してきた。そのために、昔からいわれていた「血が濁ると病になるから、病人は血の濁るような食物を食べるな」という、重大な教訓が忘れられている。「血液」の性質は、食物と深いつながりがある。このことは今更言うこともなかろう。血液循環が正常であること、そして血液そのものがきれいで、正しい状態であることこそ健康の鍵である。よく「血がにごる」（酸性化する）といわれるが、にごった血、つまり正常でない血液が循環したら、疲労したり、罹病、さらにひどくなると死ぬことになる。「にごった血」について、柳沢文正博士（東京都衛生試験所臨床部長・医博・農博・生化学者）の説を参考に説明してみよう。「血液の中から血球（赤血球・白血球）をのぞいた液を血清というが、血清中には蛋白質と結合したカルシウムと、自由にとび歩いているカルシウムイオンとがあって、このカルシウムイオンが体の中で非常に重要な役を演じている。そして、健康人の血液の血清総カルシウム 10 mg/dl 中にある蛋白結合型のカルシウム 6 mg/dl、カルシウムイオンの方が 4 mg/dl の割合である状態が正常であるが、疲れてきたとき、また病気になった人間の血液をしらべてみると、カルシウムイオンの方が少なくなっている。病死の直前になるとカルシウムイオンの方が 1.5 mg/dl にも低下しているのです、死期を確実に予測できる」という。カルシウムイオンが健康のシンボルである理由は、学問的にいうと難解であるが、一口にいえば、身体（体質）をアルカリ性にしておく作用をもっている。ではなぜカルシウムイオンによって身体がアルカリ性になるのであろうか。カルシウムイオンの大部分は炭酸塩の形で存在している。炭酸はおとなしい酸であるから、体内でできた強い酸にあうとこのカルシウムが結びつき、炭酸は分離して炭酸ガスとなり、肺から吹き出される。だから酸が多い場合は居残る酸が多くなってこれが血液を酸性にする。この状態を一般にアチドージス（酸毒症・酸性）という。では強い酸がなぜ体内にできるかといえば、食物が体内

で分解するとき作りだされるのである。たとえば蛋白質（肉類など）からは硫酸，燐酸等が生ずるし，脂肪と糖質からは酪酸，アセト酸，乳酸，焦性ブドウ酸等ができる。これを中和するものがアルカリ鉍物質であるカルシウム・ナトリウム・カリウム等で，カルシウムが主役を演じる。したがってカルシウムイオンがいかに重要であるか，そして酸を発生する食物の摂り方が問題となってくるのである。カルシウムイオンが正常な量である状態をアルカローシス（アルカリ性）といっている。食物が，酸性とアルカリ性のつり合いのとれたものであることが重要であって，そうであると，胃腸の働きも活発になり，食べた物の栄養が十分に吸収され，血液を浄化し，正常化するから，新陳代謝がさかに行なわれるので，消化，吸収，排泄が正しく行なわれて病にならず，かかった病も早く治るわけである。いままでの一般の常識では，体の具合がわるかったら，栄養のある肉，卵，牛乳，魚などを多くとって休養していれば元気になる，と考えられているが（血液は酸性化し抵抗力を失う）そういう，いわゆる栄養のある食物や，**白米，白パン，白砂糖の入った菓子類**などを主要な食物としていたのでは，どんなに薬をのみ，注射をしても，真の健康体になれない状態は現代人の体験しているところである。ここにおいて，清い正常な血液をつくる食物に重点をおかねばならぬ。（元国立栄養研究所長・佐伯博士による白米，白砂糖，白パン等の漂白食物の害を説いた「日本人の三白禍」についてはここでは省略する。）次に副食のとりかたを検討してみよう。

④副食のとりかた

第3表

1日の副食物の総量 (重量比) 注：副食と主食との割合は大体半々ぐらいが適当。食餌は全体として腹8分目。	動物性蛋白質を主に含む食品	(肉類・魚貝類・卵・乳) ……………① △乳は脱脂粉乳にて可 (牛乳1合180ccは粉末22.0グラムとして計算する)
	植物性蛋白質を主に含む食品	(豆腐・納豆・その他の豆類) ……………①
	野菜・海藻類	人参・ほうれん草などの有色野菜……………1 白色野菜・芋類・海藻類……………2 } ……③

この表（第3表）は東京みどり会診療所長・馬淵通夫医博によるものだが健，不健の鍵ともいべき食生活に，その予防にもっとも役立つものがこの1・1・3の割合である。体の抵抗力をつけるのもこの1・1・3を実行して大いに効力を発揮している。さらに馬淵博士は年令別による副食のバランスを患者（病者），および回復者（慢性病回復後の食生活者），普通人（健康管理を目的とする一般者）に永年指導してきた経験から次項（第4表）を発表している。

第4表 年令別による副食のバランス（重量比）

年令	2～10才	11～20才	21～50才	50才以上
動物性蛋白質を主に含む食品	1	1	1	1
植物性蛋白質を主に含む食品	1	1	1	1
野菜・海藻類	1	2	3	4

第5表 食物と健康の5原則

① 白米の多食+動物性食品の多食=必ず病気
② 白米+生野菜・海藻類+動物性食品=大体健康
③ 白パン+砂糖+動物性食品+生野菜=やや不健康
④ 玄麦パン+野菜・海藻+動物性食品=健康
⑤ 玄米+生野菜・海藻+少量の動物性食品=必ず健康

人生手帳主筆、寺島文夫氏は中川雅嗣博士との共著による、〈薬のいらぬ健康法〉の中で、理想的食餌の割合は、海藻類はワカメ、コンブ、ヒジキ、ノリ等なんでもよい。大体全体を10として穀類の主食3、野菜類3、肉魚類3、海藻類1を強調しており、食物と健康の5原則を前表（第5表）の内容で発表している。

〈難病治療のキメ手〉で有名な中川雅嗣博士も、その長年の研究と体験から今迄の食習慣をあらためることを教えている。すなわち、**副食物の構成**は野菜類6、魚・肉類3、海藻類1の割合とする。但し、20才前後の成長期にはいくぶん魚、肉類を多めにする。主食は、玄米（全くの玄米でも、2、3分づきのものでもよい）玄麦パン（クロパン）として、白米、白パン、ラーメンはさける。調味料としての砂糖は、赤砂糖か黒砂糖、白砂糖をさける。塩または醤油でウス味にすること、煮魚、スキヤキ、煮豆、酢のもののときに少量の砂糖を使う以外は、一切砂糖を使わないこと。植物性の油を使い、動物性脂肪はなるべく控え目にする。

B. 断食の効果

I. 断食にたいする疑問

たしかに、今日の命題であり、興味もあろう。しかし、断食が死につながるようなものの考え方はもう古いといたい。正しい断食の遂行に依って、難治の慢性病を治した例が多いし、また現代医学を超越しての健康管理や、混沌たる現代を強く生きぬく方法として、その価値を考察することは絶対必要である。断食といえはかつてのインドのガンジー翁を想起し、今のヴェトナム僧を思い浮かべる、というように、政治的抗議の手段として、もっとも人々に印象づけられるようになっている。これが断食についての現代的認識であるとしたら、まったく認識不足であり、無知、誤解である。なぜ断食に対して信頼感がもてないのか、なぜ周囲の人たちが危ぶむのか、その理由は、つぎのような疑いのためと思われる。(1)、1食や2食抜いただけでも空腹感は相当にきびしい。ましてや何日も食を断てば、生き地獄のような苦痛があろう。科学的な近代医学がこれほど発達しているこんにち、わざわざ「苦しみ多き」治療法を選ぶ必要はない。(2)、病気で衰弱した体には栄養物を多くあたえる、とは、医学以前の常識である。それと反対のことをする断食は、衰弱をひどくし、病気を悪化させる結果をもたらすのではないか、回復不能という、とり返しのつかないことになりはしないか、余病を併発しないか、ヘタをしたら死んでしまうのではないか。(3)、毎日一定量の食物をとることが、人間の生理の自然である。食を断つことは自然にそむくことだ。そういう反自然の行為が良きものである。良き結果を生むとは考えられない。断食とは、自虐に類する行為なのではないか、自己愛という人間の本能にそむくのではないのか。(4)、断食に科学性があるとは思われない。「万病が治る」と称しているが、食を断つだけで治るといふ、その方法が単純すぎて納得できないし、病気の種類にかかわらず治療法がたった一つ、ということも理解できない。科学とは、もっと複雑、多様、精密であるはずだ。数年、ときには数10年も悩んだ慢性病が、わずか10日や2週間、食を断つだけで治るといふのも、納得しにくいことである。「そんなこと、ありうるはずがない」という気がしてくる。主だった疑惑は、以上のようなものと思われる。たしかに常識からみれば、このような疑い

が生じるのも当然なのかも知れない。ところが、断食によって難病の治った人がいくらかも実在する。以上述べた4つの疑問は、どれも当たっていない。つまり、`的はずれ`の批判である、と私は断言できる。なぜ的はずれであるのか？—という根拠、つまり4つの疑問にたいする考察が要点となるであろうが、頁数の限定もあり詳細な論述はできないが少し反証を出してみると、断食経験者は、いちばん辛かったことを、「空腹」というおおかたの予想にそむいて、「退屈」と答える。断食寮で、断食中の人たちは痩せてこそいるが、ふだんよりも血色はよく、自由に散歩したり、楽しげに談笑したりしているので、幽鬼のような姿を想像していたならば驚きであろう。断食の根本義は一口に言って「自然に還れ」「自然に従え」ということが、断食道の唯一、根本の理念である。人は、病に冒されると、食欲不振に陥る。これは、天の命じた断食である。もしも我々が病気に罹って、栄養が必要であるならば、食欲不振は起らない筈である。それにも拘らず、我々が食欲を失うのは、食餌を摂ることが、疾患回復を妨碍するから、自然に食欲を断つようになって居るのである。我々の周囲の犬や猫は、病に罹ったり、負傷した時は、決して食物を口にしないことは、日常見聞することであろう。彼等は、自然に断食して、その回復を計るのはうなずけよう。人間もこれと同じく、何等かの原因で心身に違和を生じた時、または大な負傷をした時は、必ずその食を絶つべきであろう。そうすると、自然の回復力は、盛んに作用して殆んど何んな病でもどんな負傷でも、回復可能である。さほど大きな心身の違和でなくとも、我々が日常経験する若干の身体の状態、もしくは精神上的の圧力に依って、食欲不振とまで行かなくても、多少食欲を減ずることがある。このような時は、自然は食を断って心身の大きな違和を未然に防止しようとしているのではないか。体不調で1食なり、2食なりの食を断って次の段階で食欲が出てきたという経験は誰しももっている筈である。いわゆるこれ等でも一種の断食といえる。無意識のうちに自然の治癒力に協力しているわけである。私たちが日常にやっている節食、減食、小断食等は自然の知恵の発現ではなかろうか。そしてその知恵の要求するところに、ときには徹底的に、完全に従ってみようとする試みが、いわゆる断食ということになる。青年時代に、病の倉庫ようになって医学にも見離された体を断食によって根治し、断食指導にふみきり以来40年間約6万人の人々の指導にあたってきた寺井嵩雄氏は桜木健古氏との共著「断食のすすめ」の中で`断食は科学性に欠けている？`が当たっていないことをその実在を実験的に解決しており「科学」とは何か、「科学的とはどういうことか」について次のように一端を述べている。——私たち人間をもふくめて、宇宙の万物は、一個の体系を形づくりつつ、ひとつの根元的な理法にしたがって存在し、生成し、流転している。自然に内在するこの法則をさぐり究めることが「科学」であり、この法則に沼うように考え、あるいは生きることが「科学的」な態度なのではないだろうか、もしそうであるなら、`自然`の2字をこそ礼拝し、自然に従うことをもって唯一無二の理念とする断食が、非科学的ということはいえないだろう。むしろ正反対であるはずだ。「自然即科学」なのだから、断食の理論とは、自然にひそむ理を正しく探ろうとするものであり、断食をおこなう人とは「自然の理法を行じる者」ということができるにちがいない。「死にはすまいか？」の心配に対して、私は自己の断食体験、私の指導下にある岡山理科大学生の実

施結果、また私の周囲における多くの疾病回復者、健康増進の報告、全国に点在する断食寮を訪問調査し、また数ある本法に対する文献に接す度に、勿論断食研究をしている医師の指導監督の下でその指導が正しく、実施者が忠実にこれに従っておれば不慮の事故はまったく生じてない。その事実の記録の偉大さに驚嘆し、ささいな事項からでもその事実を機会ある度に口頭であるいは紙上発表し世間の人に真意を解釈してもらうのが私の義務だとさえ考える次第である。以上述べた4つの疑問は各々ほんの一端にすぎないが、どれも当たっていない。つまり「的はずれ」の批判である、と私は断言できる。

II. 断食療法の原理

断食研究家、断食指導者は医師および民間療法家で全国に点在するが、強力に指導体制をもっており、前にも述べたように、私の調査結果では各々偉大な効力を実証している。断食療法の理論も多くの人が称えているが、淡路島の、今村基雄医学博士によると**第1**に、消化器その他の内臓に休養と安静を与える。**第2**に、肉体の過剰な栄養—たとえばコレステロールが消耗、脱取され、老廃物が排除される。（腸内の宿便も排除される）**第3**に、断食（飢餓）という強い刺激に対して、断食後は激しい反発力が起こってくる。断食後には、組織細胞の機能が亢進し、自然治癒力が活発になる。この**第3**の理由の説明として、今村氏は、ハンス・セリエ博士（カナダのモントリオール大学教授、ストレス学説の提しゅう者）のストレス学説を引用する。肉体にあるストレスが加わると、そのストレスから肉体を守ろうとする警告反応が起こって、ストレスに対する肉体の防衛体制がしかれる。つまり、飢餓というストレスを与えることによって、病気に対する肉体の防衛態勢、自然治癒力を高めようというのが、断食療法の目的なのである。**第4**に、断食療法とは、飢餓プラス合理的な食餌療法によって完成される広義の食餌療法である。この**第4**の理由の基礎になっているのは、阪大教授片瀬淡博士の酸塩平衡学説だ。健康な人間の血液は弱アルカリ性である。多くの病気は酸性食品（肉、魚、卵、砂糖、米）の過食によって血液がアチドージス（酸毒症）になったときに起こる。

慢性病に効く説 人間が断食にはいると**第1**日目には体内のグリコーゲンが燃焼され、**2**、**3**日目ごろから脂肪が燃焼されるが、一時に多量の燃焼が行なわれるために不完全燃焼を起こし、血液がアチドージスになる。（この時に、頭痛や吐き気を訴える人が多い）ところが、この危険なアチドージスを中和するために、血液中の予備アルカリが動員されて、**4**、**5**日目ごろから血液はアルカロージス（アチドージスの反対）にかわっていく。（このときから、頭痛や吐き気が消えて、気分が爽快になっていく）断食後、おもにアルカリ性食品（野菜、植物性蛋白質、果物、牛乳など）をとって「血液を弱アルカリ性に保てば、人間は健康になる」というのが、片瀬博士の学説である。こうした4つの理由から、断食療法は慢性病（成人病）にもっとも適しているというのが今村医博の意見である。

III. 無病になる生理的理由

無病になる生理的理由について専門家の説をもうすこし考察してみると、老廃物の停滞が病気や老衰の原因であるが、断食は病細胞を破砕し、老廃物をことごとく体外に排出するから、自

然に各臓器を洗浄して、身体は改造され、若返り、無病になる。（元国立栄養研究所生理部主任・高比良英雄博士の研究報告）。断食1週間から2週間のあいだに、血液中の白血球がいちじるしく増加し、（平均1.57倍）病原菌の食菌作用が旺盛になって、抵抗力が強まる。（元大阪医科大学外科部長・大橋兵次郎博士の研究報告）。病気の根本原因は病的物質をふくんだ血液が組織内に充満し、うっ血するからである。断食は病的物質を体外に排出して、うっ血を去る唯一の良法である。（米国ロサンゼルス医師フランク・マックオーイ博士の著「断食と健康」から）。断食をすると、からだを随意に動かすほうの神経がにぶって、血管や内臓にはたらく交感神経（自律神経ともいう）が非常に興奮するため、不活発だった臓器が旺盛に活動し、病気がぬぐうように根治する。（「实际的看護の秘訣」著者・築田多吉氏説）。病気の原因は長年体内に宿便や病原素をためているからで、断食はこれらを一掃して全身を浄化するため、衰弱した臓器が活力を取り戻し、病気が自然と直るわけである。（関東断食寮長・小島八郎氏説）。病気を直す自然療能のはたらきは、副腎皮質ホルモンの作用だが、何かの原因で分泌が不足すると病気になる。断食はこのホルモンの分泌を正常に復すから、自然療能の力が発揮されて病気が直る。（辻堂断食寮長・重松宗篤氏説）。

以上、それぞれ観点に相違はあるが、いずれも断食が人体の自然治癒力を最高に発揮させる状態にある点では一致しておる。総合的に観た場合、最初述べたように、そのほとんどが今村医博の理論に集約されていると思う。

IV. 断食療法の対象となる主な症状・効果のない病症・いけない場合

では慢性諸病のうちどんな病気が直りやすいか、欧米や日本の断食指導家が実際に手がけて、顕著な成績をあげた実験報告にもとづき究明してみよう。「万病が治る」という宣伝をする人があるが、こういう表現のしかたは慎まねばなるまい、どんな病気でも治るというものではない。しかし、「大部分の病気は治る」とは、堂々と断言している。その治療能力と範囲とが、世間の常識よりもはるかに大きいことも事実である。しかし、どういう病気が治るかということになると、断食の指導者や学者たちの言明は、細部においてはまちまちである。ある病気を、ある人は治るといい、別の人にはむずかしいという。なぜこのように意見がちがうかということに、断食の真の効果は何カ月も後に現われるものであり、その間の食養生に不節制があると、効果は大巾に減少する。だからある患者が思わしい結果を得なかったとしても、その責任は本人の不節制にあるのかも知れない。また難病においては、治る人もあり治らぬ人もある、ということもありうる。そういうとき、この病気を「治る」と言ってしまうとよいかどうか、初期なら治る、ということもありうるし、「好転する」という保証なら絶対にあたえられる、という病気もある。ガンの治療例はいくつもあるが、ガンという診断が医師の誤診だったという可能性もありうるし、前ガン症状でいどなら治る、と断言してよいのかも知れない。こういうわけで「治る」という判断に人の主観が多少は入るので、意見のちがいが生じるのであろう。また、むずかしい、あるいは珍しい病気は、断食実施者（治病断食）の数がきわめて少ない（断食を中心にした臨床医が少ない）ので、はっきりした結論をまだ出せない、ということにもなる。しかし、いろいろの考え方は

あっても、治る、治らないの別は大体において決まっている。といってよかろう。そして大体においてすべての慢性病についての効果を指摘している。**断食療法の対象となる主な症状**を次にあげてみる。○慢性胃カタル、胃および十二指腸潰瘍、胃拡張、胃下垂、胃アトニー、胃酸過多症、無酸症、腸カタル、便秘症、○急性および慢性腎炎、ネフローゼ、肝臓疾患、胆のう炎、糖尿病、○肥満による脂肪心臓、心臓性ゼンソク、動脈硬化、高血圧、肩コリ、○関節および筋肉ロイマチス、神経痛、テンカン、その他神経疾患、○カリエス、蓄膿症、水虫、ジンマ疹、慢性湿疹、その他皮膚病、○気管支ゼンソク、○アルコール、モルヒネ、ヒロポン、薬物等の中毒、○ノイローゼ、神経衰弱、不眠症、慢性頭痛→以上の症状名は米医マックオーイ博士、英医カーリント博士、日本の断食研究医高比良英雄博士、大橋兵次郎博士、断食指導家寺井嵩雄、築田多吉、武田良恵、高木秀輔、小島八郎、重松宗篤、断食研究家青木春三の諸氏の実験報告にもとづく。**断食をしても効果のない病症** 全然見えない眼病、全然聞えない耳病、5年以上インシュリン注射を打ちつづけた糖尿病、10年近い腎臓病で血圧が高い人、強度の心臓弁膜症、2期3期の肺壊疽、手おくれになった癌。**断食をしてはいけない場合** 肺結核の2期3期で衰弱のはなはだしい人、腸出血があって常に黒い便が出る人、精神病者、おとなで体重が9貫(33.75 kg)以下のやせた人、出血のはなはだしい胃潰瘍、進行性結核、歩行のできない衰弱者、手術の必要ある盲腸炎や癌腫、妊娠中の長期断食→以上の病症名は青木春三氏、築田多吉氏、重松宗篤氏の研究報告にもとづく。いろいろと個々の病症名に触れてみたが、ここで慎重を欠いではならないことである。いわゆるケース・バイ・ケースによってカルテが下されるのだから、難病に悩む人は断食指導医の診断をうけて、断食すべきかどうかを決めるべきであろう。病症によっては、1週間から2週間の断食を1回したきりで全治するのもあり、3、4回くり返して全治するのもあってさまざまである。病状の軽重や本人の体質によって、それぞれ開きがある。中には25日から40日の長期断食をして直す人もある。1回にあまり長くやるよりも、時日をおいて何回もくり返した方が効果があがるようだ。また、根治はできなくとも、断食による生命力の強化が持病への抵抗力を増加させる、ということもありえるものである。

V. 断食実施の諸条件

いろいろな医薬療法をおこない苦しんだあげく私(著者)は第6表の断食日程表によって実施し5年間にわたる胃腸病の回復に成功したが、詳細な体験考究は後日の機会に報告するとし、今回は私の実施記録を中心に断食の正しいやりかたについて、諸条件の要点を簡単に示述してみよう。(これは標準を示したもので、指導寮によって多少のちがいはあるものである。)

○**漸減食前(実施前)** 虫歯の治療は事前にすましておくのがよい。断食中に歯が痛んでも歯医者にかようわけにはゆかず、虫歯の痛みは断食でおさまらないものである。

○**漸減食** 胃腸管が急に収縮するのを避けるため、本断食に備えての減食である。普通の食事量を続けていた者が、いきなり断食にはいっては、体が適応しきれず断食の反応が激しく起こって、苦痛がいちじるしいからである。漸減食期間中に回虫などの寄生虫をのぞくため(腸内

に寄生させたまま断食にはいると、虫は苦しがつて胃から食道をさかのぼって口の中へはい上る場合もある。) 駆虫剤を適量飲んで、その目的を達することも必要な条件である。

第6表 10日断食・私(著者)が実施した断食計画(日程)表

実施期間：昭和41年8月1日～8月25日

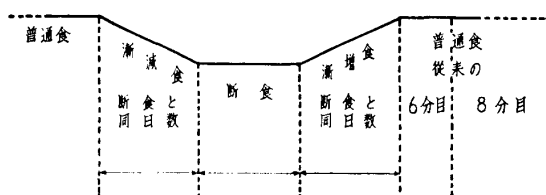
漸減食 4日間 1日2回(昼夕) の1回量	8月1日	—普通食量の6分目				
	2	—かゆ, 従来の杯数, 野菜スープ				
	3	—おまじり250g, 野菜スープ(うすいもの)				
	4	—おまじり150g				
	5					
	6					
	7					
	8					
	断食 10日間	9				
		10				
		11				
		12				
		13				
		14				
漸増食 11日間 1日2回(昼夕) の1回量		① 15	—精米湯120g, 食塩耳搔に2杯			
		② 16	—玄米重湯200g	この期間の食塩量は耳搔5～6杯程度	副食ノリを少量 野菜スープ (うすいもの)	食塩はなるべく味とす
		③ 17	—玄米重湯250g			
		④ 18	—玄米重湯300g			
		⑤ 19	—麦重湯350g			
	⑥ 20	—おまじり280g				
	⑦ 21	—おまじり360g				
	⑧ 22	—かゆ, 従来の8分目, 野菜少々, 小魚少々				
	⑨ 23	—かゆ, 従来の杯数, 野菜, 小魚				
	⑩ 24	—普通食量の6分目				
	⑪ 25	— " 7 "				
	12	" 7 "				
	13	" 8 " (以下従来の食餌量の8分目)				
	14	同上				
	15	"				
	。	"				
	。	"				
	。	"				

日課

- ・生水の飲用
- ・柿茶の飲用
- ・スイマゲ(緩下剤)の飲用
- ・温冷水浴実施(午後1回)
- ・軽度な運動(西式体操)
 - 金魚運動
 - 毛管運動
 - 背腹運動
 - 散歩

梅干少量
リンゴ汁
微温湯 22～27°位

第7表 漸減食, 断食, 漸増食の日数の割合



・左の曲線は基本的な漸減食, 断食, 漸増食の日数の割合である。

・漸減食, 漸増食の主食及び副食の内容は第6表10日断食・私の実施した断食日程表参照。

○断食中

(1)生水飲用——毎日1ℓ以上は必ず飲む、多量は飲み難いが、つとめて飲むよう心がける。井戸水か水道の水をそのまま飲む、わかし湯や湯ざましでは、生命力がない為駄目である。飲み方は一度に多量飲まず、少量ずつ、度々飲むことである。水を全然飲まずに断食すると、普通の人には1週間ぐらいでまいてしまう。水さえ飲んでいれば、誰でも30日や40日で死ぬものではない。

(2)温冷水浴——断食中は温浴をしないこと。温浴すると、めまいがする。温冷水浴（(水)・セッシ18度、地下水温度、(湯)・セッシ42度普通の風呂の湯温）を交互1分間ずつ5、6回おこなうのが望ましい。冷水浴がどうしてもできなければ、毎日水で全身をふき清めること。断食中は体内の老廃毒素が全身の皮膚を通して、盛んに発散するため、皮膚は臭気をおびてよごれてくる。清潔を保つためにも、また全身倦怠感がぴりっとひきしめることにおいても、水温交互浴は必要である。断食中水浴をすると風邪を引くのではないかと、心配になるが、断食中はいかに寒い日に水浴しても、決して風邪を引くものではない。病気に対する抵抗力がそれだけ旺盛に働いているからであろう。

(3)運動、作業、読書——これらは各々過度にならないよう注意する。しかし軽い運動や作業、読書は必要である。断食中の退屈をまぎらわせるためにも良い。ただ疲れない程度にとどめることが大切。

(4)緩下剤の服用——断食中は毎日緩下剤を服用することである。断食前の便を一掃して、これから断食に入るのだから、その期間中は腸管へ便がないと考えたら間違いである。10mもある長い腸壁には宿便と称する黒いカスが多く溜まっている（このことは断食体験をして始めて納得いくものである。1週間、2週間、それ以上の断食を行なって、清水飲用だけなのに緩下剤によって出す便は毎回茶褐色または黒色のどろどろが出てくるものであり、いかに腸壁のカスが多いことか、うなずけるものである。このカス<宿便>をとることによって体質は改造されるともいう。）から、これをはがして、体外へ排出させなければならない。それには峻下剤でなく緩下剤を飲む必要がある。腸内の創を治せるもので、而も制酸、制鹵の働きがあって、その上体内に発生して癌その他種々の疾病の原因をなすと言われる一酸化炭素を消滅する作用を有し、且つ専門医家の実験証明を得た水酸化マグネシウム（米称 Milk of Magnesia）が適当な緩下剤である。宿便は黒色または茶褐色のどろどろした便で、普通便とは色も形もねばりもちがう。時にはカサカサに、粉便で出ることもある。宿便は下剤だけでは出ず、断食によってはじめて排出されるのである。宿便が出ると一時げっそりするが、これを契機に全身が爽快になり最高の気分をあじわえる。

(5)灌腸——緩下剤を毎日服用しても、便秘して通じがない時は、浣腸して排出につとめること、便通が有っても腸内水分補給の意味もあり、微温湯（22度前後）浣腸をする方が良い。大人で500~1000cc、小人で300cc位とする。

(6)煙草、酒——断食中は厳禁である。たとえ少量でも害になる。これは一般的に考えても常識

であろう。では煙草、酒の愛好者には断食は不可能かという、決してそうではない。断食にはいけば酒も煙草も欲しくはなくなる。ただ習慣的にさびしくなるものだが、普通食時代とまったく異った欲求であり、手を出すのをがまんしさえすれば良いわけで、そのがまんも常時と違って簡単にその気になれるものである。

○漸増食

第6表のような規準に従った食量を厳守することである。漸増食にはいけば、異常なほどの食欲をおぼえてくる。これをおさえるのはつらいことであるが、最も重要なのはここであり、異常の食欲興奮から、思わず過食に陥り、断食の効果を減却するばかりでなく、生命の危険にも及ぶことであるから、厳につつしむことである。断食後2, 3週間は、胃腸の消化能力、その機能が十分にできていないため、欲するままに過食になれば、どんなことになるか、常識でも判断できよう。一応規準の漸増食期間を経たら普通食でよいわけだが、あくまで腹7.8分におさえ運動量に応じて、満腹しない程度に食べることが必要と同時に、便通は大事な条件であることを忘れてはならない。酒、煙草は断食後1カ月は厳禁、男女関係も断食日数の5倍は慎むのも条件の1つ。白砂糖、甘い菓子類もあまり摂らない方がよい。過激な運動、仕事も1~2カ月は控えること。断食の効果がはっきり現われるのは3カ月後だといわれており、それまでに直りつつある最中なのだから、功をあせらず、ゆうゆうとした気で事後の調整に励めばよい。やせた人の体重もこのころからつき始める。断食後の食事は、バランスのとれた栄養素を摂ることが大切で、白米飯をなるべく減らし、できれば玄米飯を主食に前頁、自然食の重要性(第3表)で考察したような1・1・3の副食の摂り方、あるいは食物と健康の5原則(第5表)の項での3・3・3・1の主食と副食の摂り方を理想的食事法として、その割合を考慮しなければならぬ。一以上は厳守せねばならぬが、その他の心得としては、1日中寝ていることは重病人のほかはかえって元気を弱めてよくない。適度に屋内の歩行や戸外散歩をすることである。(西式断食等は9日位迄の断食では、その漸減食、断食、漸増食の全期間を通して、肉体労働や自動車運転以外の仕事では、休業することなく実施して好果をあげている例もある。)また軽い体操や静座もよい。ラジオ体操、美容体操、ベンネット式体操、西式健康運動、自強術^{じきょう}、腹式呼吸、指圧、マッサージ、座禅、その他どんな健康法でもよく、ただ疲れない程度にやることである。テレビ、ラジオなどの視聴も、断食中の退屈をまぎらせて結構だが、これも度をすごさぬことである。編み物や裁縫なども適度にやるならさしつかえない。

体調変化 人によって個人差がある。しかし大体においてまず口内がねばってくる。黄白色のコケのようなものが一面に生じている。人によっては白色または黄色、黒色を呈することがあり、吐く息が臭くなる。また全身から一種独特の臭気を発散する。これは体内にとどこおる老廃有毒素が皮膚からさかんに排出されるためである。有毒素の排出は尿にも現れる。尿は濃くなり、茶褐色をおびてにごってくる。同時に頭が重く、全身がだるくなる。しかしこれは大体4, 5日目ぐらいまでで、遅くとも6日目ごろから次第に頭がさえはじめ、全身がすっきりしてくる。食欲は前にも述べたように、普通誰しも耐えがたかろうと想像するものだが、実際には断食中は食欲

がなくなる。したがって空腹感はないといってもよいだろう。食欲が猛然と起るのは漸増食にはいつてからで、断食の危険性はこのときにあるので、断食中に危険はない。血液の量も必要な限度より減ることはなく、病衰するように、蒼白や土色に顔色が変わるものではない。むしろ赤味をおびて血色がさえてくるものであり、西勝造教授（西式健康法創始者）は断食中の血液について、「栄養の供給が絶たれるから淡くなってその流動性が増し組織の隅々に環流し、血液量も必要な最低限度となるから、高血圧患者も直にその血圧を低下し、脳溢血の危険から免れることが出来る。」と述べている。しかし日を追って痩せてくる。**体重減少**は断食の際のもっとも明白なものであり、断食第1日から第3～5日までは体重減少ははげしく、毎日0.5 kg～1.0 kg減少する。第5日あたりから減少が少なくなり、10日目以後はさらに少なくなって、以後はほとんど同じ速度で減少して行く。（普通1週間断食で8 kg内外の減少をみる。）これは断食10日になると、この環境に順応して、体消耗を最少限に止めるようになるからであろう。いくつかの実験結果を総合すると、初体重の約40%減少までは生存し得るようである。またそこに至る日数ははじめの肥満の程度によって差があるが、約40日の断食は耐えられると考えてよい。古くから願かけの目的で21日断食ということをよく耳にするが、生理的にいっても21日絶食ぐらひは、生水さえ飲んでおれば絶対安全圏内にあると言えよう。事実現今で国内においても、外国においても、これ以上の日数断食実施者は多くを数える。**睡眠**はだんだん少なくてすむようになり、昼間眠ると夜眠れないので昼間はなるべく起きているよう心がけること。

断食反応 全く健康な人は、断食による特別な反応はないが、病気によってはいろいろな現象が起る。断食に入ると、病気が直る前兆として、一時的の異常が起る。これを＜断食反応＞とっている。断食以前よりも病が更に悪化したように痛むとか或は身体がだるくなったりする、たとえば胃腸病の人は、吐き気を催して、ときに胃の内容物を吐き上げる。これにはずいぶん苦しむ人もある。この理を探ればきわめて当然な現象で、胃が弾力を回復して収縮するためだといわれている。心臓病の人は、非常に烈しく動悸がうつこともある。しかし数日たつと楽になる。腎臓病の人は尿中のタンパクがふえる。また癲癇の人は発作が頻発することがある。断食中の発熱、痛み、頭痛、だるさ、寒け、その他の異常は、すべて治癒へのプロセスであり、この反応現象は当然みるべきものである。この現象も数日がまんすれば、自然に消滅してしまう。反応は人によってみなちがい、同じ疾病でも、いろいろな状態で現われる。発現時期もまちまちで、漸減食中に早くも起る人もあり、断食中、前、中、後のいずれかに起る人もあり、また漸増食（補食）にはいつて出る人もある。いずれにしても、反応は苦しくとも喜ばしい現象といえる。

総 括

生食、玄米食、副食、断食についていろいろの角度から考察してきたが、これらの価値がいかに高いものか、そして現代人のこの方面がいかに不足しているかがうなずけよう。現今の科学時代に自然生活の積極感、そしてその実施があつてこそ、＜人間＞本来の姿にたちもどれるものと確信する。自然に従うものは栄え、自然に逆らうものは滅ぶということは宇宙の真理である。今

日の人は、科学製品になっている者が多いといわれている。大自然の生命の中に生かされていることを忘れている。小なりと雖も、この生命は宇宙の大生命につながっている生命であるという、自覚をもっていなくてはならぬ。されば宇宙の生命と切り離された生命などというものは、絶対にあり得ない。生理学や、それに基く医学一般は、自然現象を取扱う自然科学の領域に属する学問であるから、傾向として唯物的になり易い。特に医学は近世になって次第に精神の問題から離れ、研究の対象を身体（物質）に追い求め、むしろ精神から離れて行くことによって初めて「進歩せる自然科学」と考える風をさえ生ずるに至った。特に病理学では、顕微鏡の発達と共に、その使用により細胞の研究が進められ、その泰斗ウイルヒョーの「細胞病理学説」（1850年）を契機として「人間の病気の原因はそれを形づくっている単位細胞の変化によって起る」ということになり、生理学も医学も、次第に小さく専門化し、病気を人間全体の上より見ずに、局部的に病原を発見しようとし、精神的な要素を病原より切りはなして、病理学を純粹科学として独立させようとする努力が重ねられた。その結果は、一方に於て病理学及び一般医学を今日の如き隆盛に導くことを得たが、他面全体として見た人間機能の諸活動が忘れられる傾向に陥った。最近の「精神・身体・医学」**Psycho Somatic Medicine**（生命の科学ともいう）は、この傾向に対して疑問を持ちはじめ、精神と身体の正しい理解を基礎として考える。即ち「生命体としての人間」を、もう一度新しく調整して、再出発しようとい意図する大きい学問的動きを示しているのである。この動向も、本考察の主流であった、自然生活をとっては成立しないものであり、自然生活こそ **Psycho Somatic Madicine** の根本であろう。人間でも動物でも、習慣の情勢に従うことは楽である。一旦、身についた習慣をめったに変えることのできないのが動物の世界、いや、人間は違う。けれども凡そ広範囲に亘る慢性病の素因をなしている、と考えられるカロリー偏重主義の観念的に脱け難い、「病気作りの食生活習慣」の弊害は、食餌中絶療法の契期を、食物、精神と適度の運動との、生活革新の入口とし、もって病の治る生活、病にかからない生活、健康増進の生活へ切り替えの、深い理解と実行力とを誘起し、新しい人生を拓くところに最深の意義を発見する。とりわけて大きな収穫は、絶食（断食）を人生の折り目として、食物の功罪を、自然食の重要性を自覚し、如何なる偏食癖でも、極めて自然に、苦しみなく匡正され、正食への真理が自ら身にこたえる。かく変ってこそ、我々の先祖が持っていた体力と健康とは、己を通して復活し得るであろう。そして、強い体の子や孫をつくるのも意のままになる、とはいいいすぎではなからう。「拝めば治るとか、薬に頼る」という、他力本願の因襲から脱け出す時はきている。先述したように、今日抬頭してきた宗医一体論も、精神肉体医学も「食の戒律」を土台におかない限りは、根なし草の空念仏でしかない、僧侶も医師も、我々のために、健康の表徴とならねば師表と仰がれる資格はないであろう。このように考えれば、根本的な精神と肉体改造への深い理解と安心とをもって、「近代における自然生活の重要性」**Modern Significance of Natural life** その価値を再認識し、意義ある体質改造へ、健康を建設する要がある。

参 考 文 献

- 西 勝造：生命に関して。「西医学健康原理実践宝典」，昭25，西勝造選集頒布会。
- 西 勝造：生食法，断食の効果，断食前の準備50訓。「西医学断食法理論と実際」，昭25，西勝造選集頒布会。
- N. W. Walker，樫尾太郎訳：あなたの身体には何が欠けているか，むらさきうまごやし汁。「Raw Vegetable Juice.」，昭41，実業之日本社。
- 青木春三：断食中にまもる条件，断食の正しいやり方。「断食」，昭42，秋田書店。
- 今村 基雄(長部日出雄)：断食の医学，美容学。「読売レジャーライフ」，1967.11，読売新聞社。
- 寺島徳治：自然食とは。「人生手帖」，1968.3，文理書院。
- 馬淵通夫：主食について，副食について。「慢性病とのたたかい」，1964，新読書社。
- 中川雅嗣，寺島文夫：有効食品と有害食品，食物と健康の5原則，血液と食物。「菜のいらぬ健康法」，1966，文理書院。
- 中川雅嗣：食物の功罪，食物の良否が健病の岐れ路。「難病治病のキメ手」，昭32，光和堂。
- 重松宗篤：栄養。「慢性難病が治る断食療法」，昭40，通俗医学社。
- 森下敬一：血液と文明は酸性化しつつある。「失われゆく生命」，昭39，生命科学協会。
- 寺井嵩雄，桜木健古：断食は大自然の科学である，体の健康法としての断食。「断食のすすめ」，1967，柏樹社。
- 太田正和：健康生活に関する研究。岡山理科大学紀要第3号，1967，岡山理科大学。
- 手塚朋通：飢餓と断食。「からだの科学20号」，1968，日本評論社。
- 伊東泰邦：大自然の法則。「断食道講話」，昭35，日本仏教厚生協会。
- 岡部平太：医学一般の唯物的傾向。「スポーツと禅の話」，昭32，不昧堂書店。