

# クリニックレター 2025年2月

〒663-8113 西宮市甲子園口2-8-31 医療法人岐黄会西本クリニック  
TEL:0798-65-5111 FAX:0798-65-5115 HP: <http://www.nishimotoclinic.jp/>

このクリニックレターは、西本クリニックから患者様への情報を、すばやく、わかりやすくお伝えするためのお手紙です。原則月1回の発行で、スタッフが皆さんに知っていただきたい事をビビッドに発信していきます。

## 正しい食事とはなんだろう—竹熊宣孝先生のことなど—

前号に続いて、食に関わるお話を続けます。

医学部5年生の夏休みに、東京の北里研究所附属東洋医学研究所（当時）でおこなわれた「学生のための漢方セミナー」に参加しました。確か5日間くらいの日程だったと思います。そこで、その後40年以上にわたってのお付き合いが始まる友人と先輩に出会いました。吉富誠先生（現：栲原病院）と平馬直樹先生（現：日本中医薬学会会長）です。佐賀県唐津市から来られていた吉富先生とは、二人共実家が薬局だったという事もあって最初からいろいろとお話が進み、彼が熊本市の公立菊池養生園の竹熊宣孝先生に私淑しているという話を聞きました。その1年半後、医師国家試験が終わって研修が始まるまでの間に、吉富先生から「菊池養生園に見学に来ませんか？」という誘いを受けました。実は試験明けで頭がぼーっとしていたせいか、その時のことを正確には覚えていないのですが、確か養生園に3泊させていただいたと思います。

竹熊先生のプロフィールは、興味のある方はネットで調べていただくとして、その根本は、自然農法を基本とした農業、そこから収穫する食物、それを食べることで健康を取り戻す、つまり、「医療は食から、食は農から、農は自然から」の思想でした。養生園での滞在中は、肥担ぎ！から始まる畑仕事をし、酪農農家を見学し、菜食・玄米の食事をいただき、地域との繋がりに力を尽くされる講演を拝聴しました。でも一番印象に残っているのは、いただきもののカステラを、「毒もたまには美味しいね」とちょっとはにかみながら食べられた姿なのですが・・・

養生園での経験は、もちろん私にとって「健康と食、食と農」を考える良い経験になりましたが、私自身はむしろ「医師として、自分は漢方を通じて健康を考えていこう」と心に決めるきっかけになりました。

ちなみに、玄米食は私も試したことがあります。かえって体重が増えてしまった経験があります。玄米食はとても栄養価が高いので量はちょっぴりでよく、よく噛まなくてはいけないし、また、玄米にあう副菜も菜食であり肉や油物はあわないのですが、恥ずかしながら私はどれもできていなかったのが原因でした。

今、私が患者さんたちに申し上げているのは、〇〇が体にいい、〇〇を食べたら寿命が延びる・・・というような、他からの情報を鵜呑みにするのではなく、

竹熊先生のご自宅での懐かしい写真  
右側の4人はいずれも竹熊先生のお子さん達、今は大学教授、副病院長、NYで活躍する芸術家。左下は私の長友 横田直美先生



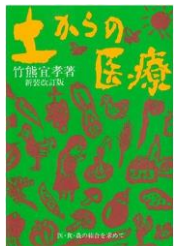
自分のからだは何を求めているのか、何を食べたら自分のからだをいじめることになるのか、を感じられるようになっていただきたい、ということです。

例えば、100歳まで現役で医師の仕事が続けられた日野原重明先生は、毎日15ccのオリーブオイルを飲み、週2回は80gのステーキを食べておられ、階段を2段おきにかけあがり、講演の予定が2-3年先まで入っていたとのこと。また、100歳まで現役スキーヤーとして活躍された三浦敬三氏(75歳でエベレスト登頂を果たした三浦雄一郎さんのお父様)は毎日ゴマのペーストとトーストという朝食を食べていたとか。日本最高齢だった泉重千代さんは、最後まで黒糖焼酎の晩酌を欠かさなかったといわれています。じゃあ毎日黒糖焼酎飲めばいいのか、週2回ステーキを食べたら100歳まで生きられるのか？・・・別にそんなことはないですよ。では、彼らはどうして「センテナリアン(100歳到達者)」になりえたのか？ きっと、〇〇を食べたら、〇〇をしたら長生きできる、とは考えておられなかったのではないかと思います。おそらく、毎日前を向いて充実した日々を送るために、自然に体が喜ぶものを摂っておられて、その結果としての100歳だったのでしょう。

話を竹熊先生の話に戻します。「漢方」を主題として医師生活を始めた私ですが、今から20年くらい前には、自分でも畑仕事をしていた時期がありました。西宮の鷲林寺の貸農園で野菜作りをし、三田（これは患者さんのご紹介で畑を借りました）でも玉ねぎやサツマイモを植えて、子供たちの友人やご家族と芋ほり大会をしたりと楽しい日々を過ごしたこともよい思い出です。その後、竹熊先生にお目にかかることができたのは数回のみでしたが、お会いするたびに、「健康と食、食と農」を改めて心に刻むことができました。

\*竹熊先生は昨年卒寿を迎えられました。

\*昨年、私が兵庫県立東洋医学研究所に入所して以来の尊敬する友人であった〇先生が膵臓癌で亡くなりました。彼はそのころから玄米菜食を実践されていたのですが、癌を発症したあとに、「玄米菜食してたのになんで癌になったのかなあ」と呟かれたのが胸に響きました。「でも、化学療法を受けていると肉が食べたくなくなるんですよ、体が欲しているのかなあ」とも。彼も体と心を研ぎ澄ませて生きていたのだと思います。



## 休診・診察日変更のお知らせ

2月10日(月)4月28日(月) 西本院長外来を休診とさせていただきます。  
4月26日(土)浅井医師の診察を4月5日(土)に変更します。



クリニックのインスタを開設しました。  
スタッフからのお知らせ、診療のお役立ち情報などを随時掲載しています。

QRコードはこちらです → → →  
フォローよろしくお願いします！

