

特集：こころが救われた本たち

広報室 室長 高塚健太郎

医者になって20年、西洋医療だけでは治しきれない、病者を癒すのに何か足りないと思っていた2009年の11月初め、強い衝撃とともに私自身に悪性リンパ腫が見つかりました。それはあとわずかの命の宣告でした。

選択し得る治療はなく、臨床試験を受けることになった私は、しかし医療からではなく周りのたくさんの、それこそたくさんの人から身心ともに救いを得る体験をしました。西洋医療は治療の柱々です。この柱と柱を繋ぎ、より良い方向へ向かえるようにすることが大切です。

病める人もその周りの人にも救いとなる心の在り方、そして信じることを見つける縁（よすが）にいくつかの本を紹介します。

心

「ほほえみ処方箋」高柳和江著

(株)エディターズサード 2009年5月発行 税別定価1400円

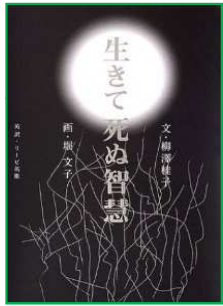


- 癒しの環境が自然治癒力の決め手になっている。心の持つ素晴らしい力を引き出す心からの笑い。癒しの環境研究会や笑医塾を立ち上げ、笑い療法士やほほえみプロデューサーを次々生む高柳先生の幸せに生きるための処方が記されている本。
- 一緒に治そうね、あなたには治す力が備わっている。私がそれを手助けしましょう。そのためには私が自分を愛して、そして一緒に笑いましょう、心から。
- 心からの笑いの7カ条とその効果が説かれています。病気になった本人ばかりでなく、その家族、愛し愛される人々にぜひ読んでほしい本です。
- 人として生まれ、人の役に立ち、自らも幸せになるために「ほほえみ」がとても大切なことと、私は深く学びました。

心

「生きて死ぬ智慧」柳澤桂子（文）堀文子（絵）

(株)小学館 2004年10月初版 税別定価1143円



- 般若心経の現代語訳の薄い冊子です。この本は自らが30数年に渡って難病に苦しむ生命科学者柳澤桂子さんが「空」の境地を説いています。
- もしあなたが 目も見えず 耳も聞こえず 味わうこともできず 触覚もなかったら あなたは 自分の存在を どのように感じるでしょうか これが「空」の感覚です(冒頭より)
- 釈迦の視点は自己という一個の人間の視点ではなく、あえて言葉にすれば宇宙の視点、宇宙に於いて人間はエネルギー密度がやや高い部分で、いうなれば宇宙における星と一緒です。これは量子物理学的にみると抵抗なく理解できると知りました。虚空の宇宙の中でエネルギー密度が高まって星が生まれ、長い時間を経て星は超新星となり虚空に散る。散ったエネルギーのその一部で新たな星は生まれ、また散ったエネルギーがブラックホールを抜けて向こう側でまた結実する。視点を少しフェードインするとこれは人間の生誕と一生、そして死と再生(輪廻転生)そのもの、と私は腑に落ちました。

医

サイモントン療法 治癒に導くがんのイメージ療法

川畑伸子著 同文館出版 平成21年8月初版 税別定価2500円



- 気功や呼吸法など東洋の養生法には積極的、修業的要素が感じられますが、このアメリカの腫瘍放射線科医O・カール・サイモントンが1970年代に確立したがんの心理療法を詳説する本書を読んで、何か受動的で、安楽的な養生法に感じました。
- 個人的には共感と、受け入れることができる内容です。
- 人生の目的は「幸福を経験すること」と書かれています。病気は私たちが自然のバランスからはずれていることを伝えようとしていると説きます。
- がん細胞は弱くて不安定、混乱して暴れているだけ。リラックスして健全思考に変えていきましょう(積極思考、ポジティブ・シンキングはだめといえます)。そうすれば自然治癒力が穏やかにがん細胞を取り除いていきます、溶かしていきます。

食

「安保徹の免疫力を高める食べ方」安保徹著

中経出版 2009年12月初版 税別定価533円



- 「免疫革命」(講談社インターナショナル社2003年刊行)を表した新潟大学免疫学教授の安保先生の文庫。
- 本書は何が何でもがんの三大療法を避けて免疫療法を力説していたそれまでの著書に比べて読みやすくなりました。むしろ病気になったらまず生き方を見直し、ミトコンドリア系の食事生活への転換を易しい細胞生理の理屈で教えてくれます。
- おいしくて免疫力が高まるおすすめレシピ、副交感神経を優位にしてくれる5つの食品群の解説があります。簡単に分かります。
- がんを治す新4ヶ条が示されています。
 - ①体を温めること
 - ②深呼吸をすること
 - ③カリウム40をとること(Kの放射性同位元素)
 - ④恐怖から逃れること
 そして低体温・低酸素の状態を改善するとがんは治っていく。
- あつという間に読めて、おおざっぱに制限の少ない養生が学べるお勧めの本です。

大船中央病院がNEWSです!

2012年(平成24年)月刊14号
2月23日(木曜日)

©大船中央病院を知りたい委員会2012

医

思考のすごい力 心はいかにして細胞をコントロールするか

ブルース・リプトン著(西尾香苗訳) PHP研究所 2009年2月発行 税別定価1800円



- この本を読む最大の価値は一般に医者が見ない医療(いわゆる代替医療)が、決して非科学的治療ではないということです。
- ニュートン力学が古典物理学となったように、今理解されている生命学問は近い将来“古典”となるかもしれない。量子力学でみる世界は通常信じられるものと異なるように、新しい生物学「エピジェネティクス」もこれまでまがい物として却下されていた事象を強く支持し始めています。
- 細胞生物学者である著者は言います。細胞膜は脳であり、その受容体は「エネルギー場」も感受し反応すると。むしろ細胞の集合体である人体の統制にこの電磁エネルギーは効率よく使われていると。
- 進んで後半では、心と愛が私たちの未来を変えることが説かれています。病は気から、気は病を治す。

心

「しあわせはいつもいま」山崎陽子著

(株)ユーリーグ 2004年2月発行 税別定価1500円



- 元タカラジェンヌにして笑い療法士(ほほえみ処方箋参照)の名付け親、故遠藤周作の専属劇団作家等々広い活躍の山崎陽子さんのしあわせになる本。
- 特別何かを指南したり、説いたりするわけではありません。身近な出来事のなかに心から素直に笑い、憎らしいほどほほえみになる「心」が詰まっています。

医

「癒す心、治る力」アンドルー・ワイル著

(上野圭一訳) 角川文庫 1998年文庫初版 税別定価800円



- 癒す心とそして治る力、病める者にとって魅力的な言葉が本書の題名に採用されています。読んでみると特に第二部には自然治癒力(著者のいうところの“治癒系”)を高めるある程度具体的な食事、有害物、サプリメント、運動、こころの在り方(四つの働き)、呼吸法(霊性の確保)、そしてこれらを取り込んだ8週間プログラムが提示され、まがりなりにも取り入れることができそうな内容です。最終章のがんへの対応も短いながら指針が示されています。
- 著者は日本ホリスティック医学協会設立にも大きく影響した、アメリカの統合医療の第一人者です。
- 本書はかなりの分量でまた訳文であることからやや読みにくいものの、何かを大げさに否定したり絶賛したりすることなく、バランス良く代替療法が整理されています。題名に惹かれる人には一読をお勧めします。

病

「四十でがんになってから」岸本葉子著

文春文庫 2008年1月初版 税別定価552円



- 虫垂がんという比較的珍しい大腸がんを若くして発症したエッセイストの、リアルで軽妙で逃げない文章。
- 個人的にはがんの衝撃の時期をやや過ぎた時、何かうつという喪失感をかすかに感じるときにそっと目を通すと共感とともに癒される気がしました。
- 私は医師として、がん患者として読みましたが、医療に携わる皆に一度は読んでもらいたいと感じます。もちろん患者周囲の皆さんにも。
- がんとともに生きていく姿です。

食

「無病息災の食べ方」小倉重成著

緑書房 平成8年5月増補改訂 税別定価1900円



- 私は2冊をセットで勧めます。食事療法とは?を知るために昭和の漢方の大家、小倉先生の自ら実践していた無病息災の食べ方(難病治療の献立)を読んでみてください。肉、魚、卵、油を一切使わない玄米菜食が献立とともに説いてあります。
- 無病息災の食べ方を学んだら、少し現実的でビジュアルな美味しそうな精進料理はいかかでしょうか。
- 道元禅師開山の永平寺で典座(てんぞ; 総料理長)を務めた若き高橋和尚による家庭で楽しむ精進料理の数々のレシピが目を楽しめます。

広報室より

「あなたのこころが救われた一冊」教えて下さい

前号でお知らせしました「大船中央病院Library Service」がついに始まります。院内(現在、食堂、西館7階更衣室入口)に記入用紙を置きますので、そこに書名とメッセージを記入して、広報室のメールボックスに入れて頂くだけで構いません。

広報室内で本の選考させて頂き、これはという本は病院で購入して、メッセージと共に患者さんに貸し出す予定です。

