



講師リレー連載 第7回  
 経絡治療学セミナー担当  
 あかかべ鍼灸院 院長 荒谷 攻 先生



私の敬慕する人に河合継之助(1827-1868)がいる。ご存知の方もいるだろうが“戊辰の役”最大の山となった、北越戦争の中心人物、越後長岡藩家老河合継之助その人である。

晩学ではあるが実学を専らとし、経済学に通じ卓越した世界観を持ち強烈な陽明学徒で、百石取りの新潟奉行の家よりその持論により、長岡藩主席家老に抜擢された偉丈夫である。封建体制下において僅か七万四千石の藩財政を、実収十六万石の藩力に高め、藩士の刀槍を捨て新式銃を貸与し、当時日本に三門しかないガットリング機関砲を二門までも入手し近代軍隊を作った。また一方、文化面でも各種学校を作り子弟教育を行い、藩内の博徒、娼婦等に職業訓練的な更生施設を設けるなど藩政改革を行い、東西に分かれて揺れ動く幕末期にあってひとり武装中立を夢み、スイスのような永世中立国を目指したのである。

継之助の言葉に『盗賊の理屈』と言うのがある。

人は誰でも金銀が欲しいが、百人中九十九人までは盗賊にならない。盗賊というのは幼児のような本性の者で、欲しいと思えばすぐ手が伸びてそれを掴んでいる。しかし百人中九十九人の正常人は、その金銀を得るまでに気の遠くなる程の手続きが必要だということを知っている。仕事をするとか、技を研いてそれだけの腕になるとか、或いは出費を節約するとかという意味である。スポーツマンが一瞬の記録のために練習を重ね限界に挑戦するように。峠を登り詰めた時の展望の素晴らしさを信じているように。

私は莫大な時間の浪費のもとに鍼灸の道に入った。晩学である。

当時通学に3時間を要した。往復6時間である。この通学の6時間が私に与えられた勉学の時間になった。ズボンのポケットの底に溜まった綿ゴミが艾になり、右手は鍼管を離さなかった。乗客は鍼灸人形に変わり、体中に経絡を眼で描いて、経穴を暗記し取穴の練習をした。女性の経穴人形の方が一層記憶がよかった思い出がある。西洋医学は生理学が基本だということを知り、先生の講義は許可をもらって1年生のときから全てテープに録音し、それを筆録して二冊の本にして一冊は保存用に、残りの一冊はボロボロになるまで暗記した。卒業時に担当の先生に揮毫して戴いた。今でも時々その筆録した本を開くときがある。

私が幸運だったのは素晴らしい師匠に巡り逢えたことである。残念ながら十七回忌を今年済ませた。経絡治療の全てを教えてもらった。鍼で患者さんの苦痛を除いてあげられる。脈診でその患者さんの一番よい治療(鍼灸の限界と的確な治療法)を教えてあげられる。

治療後の患者さんの笑顔は鍼灸師にとって何よりの至福の時である。それを得るために今成すことを全力を出して乗り越えよう。自在に鍼灸を操れるように。

\*\*\*\*\*



東洋医療専門学校 元教員 宮島 和嘉子 先生

夏野菜の王様といえなんといってもトマトだ。今は真冬でも当たり前のように食べられるトマトだが、露地栽培の美味しいトマトはまさに今が旬！ 私がいつも通っているファーマーズマーケットでは色とりどりのトマトが並んでいる。ちなみに世界でもっともトマトを消費する国はギリシャで、1日あたり大きいトマトを2個分食べているそうだ。イタリアは大きいトマト1個分、アメリカは中くらいのトマト1個分、日本はミニトマト1.5個分らしい。ちなみにうちのベランダ菜園ではミニトマトが色づきはじめていて、野鳥やリスに食べられる前においしいタイミングで収穫しようとはりきっている。

トマトといえば赤い色がトレードマークだが、この赤い色素「リコピン」が注目すべき成分だ。リコピンはカロチノイドの一種で非常に強力な抗酸化物質を持ち、過剰な活性酸素から細胞(DNA)を守ることによって高い抗がん性を発揮する。さらに動脈硬化や心臓病といった生活習慣病を予防することが明らかになっている。リコピンそのものはスイカやパパイアにも含まれているが、トマトの場合はリコピンとビタミンAおよびCが組み合わさることによって、さらに強い抗酸化作用を持つのだ。さらにリコピンはメラニン色素の生成を抑制するため美肌効果もある。

アメリカでは「ケチャップは野菜だ」と言い張る人がけっこういる。「栄養バランスのために」フライドポテトにケチャップをたっぷりつけて食べるのはごくふつうのことらしい。さらに「ピザはクラストが炭水化物、チーズがたんぱく質、トマトソースが野菜だからバランス的に完璧な食べ物だ！」と信じている人も多い。どうやら学校で教わったらしい。私が妊娠中にも医師がそういってピザを食べることを勧めたくらいだ。砂糖がたっぷり添加されたケチャップが野菜代わりになることはありえないのだが、油と一緒に食べることによって脂溶性のリコピンが効率よく吸収されることは事実だ。しかしできればオリーブオイルやアボカド・ナッツなど良質の油と合わせることを心がけたい。

生で食べることが多いトマトだが、リコピンは加熱によってパワーアップする。また、トマトはうまみ成分であるグルタミン酸を多く含むため、火を通すとダシになるほどコクのある味になる。グルタミン酸は種とその周りのドロドロに含まれるので丸ごと使うのがポイントだ。

忘れてはいけないのが食物繊維だが、トマトもやはり食物繊維をタップリ含んでいる。そのためコレステロール値や血糖値をコントロールする力もかなりあるのだ。ただし皮をむいてしまうと食物繊維が激減するのでやはり丸ごと食べるようにしたい。

トマトを選ぶ際には赤い色素であるリコピンが多そうな色の濃いものを選びよう。そして冷蔵庫に入れずに、できれば陽のあたるところに数日おいて追熟させるとおいしさが増す。ミニトマトはふつうのトマトよりもリコピンやビタミン・食物繊維を多く含み、さらに日持ちするのでおやつにぴったりだ。缶詰のトマトは旬の時期に収穫したものを加熱加工しているため手ごろな値段で手軽に使えるが、昨今の食品安全問題を考えると信頼できるメーカーのものを選ぶことが重要だ。イタリア産と謳っていても原料のトマトの産地は全然違うことがよくある。忙しい人にはトマトジュースも手軽で悪くないが、意外と多い塩分に気をつけよう。