

2013年秋セミナー

長寿を超えて

— 神の計画される豊かな生き方 —

*Beyond
Longevity*



講演録

2013 秋セミナー

長寿を超えて

～ 講演録 ～

金城マーク N.D.

※ 2013 年秋季に収録された講演内容です。

目次

Contents

1章 長寿を超えて	1
2章 心臓病	13
3章 認知症	30
4章 癌（がん）	51
5章 神の戦いの計画	66
6章 救われる為に私は何をすべきか？	75
7章 良きアドベンチストに仕掛けられているサタンの罠 ...	86
8章 肥満に打ち勝つ神の計画	96
9章 自己免疫疾患に打ち勝つ神の計画	109
10章 糖尿病に打ち勝つ神の計画	122

1章 長寿を超えて

「長寿を超えて」という主題でお話しします。安息日の集会ですけれども、初めに聖句をお読みしたいと思います。伝道の書3章の11節です。「神のなされることは皆その時にかなって美しい。神はまた人の心に永遠を思う思いを授けられた」。実は、欽定訳の英語の聖書には「永遠」という言葉がないのですけれども、その代わりに「世」「世界」と訳されています。幸い日本語の聖書には「永遠」という言葉が出てきます。神様が皆さんお一人お一人の心に永遠を思う思いを授けられた、とあるわけですね。その思いはアダムとエバの心にもありました。エデンの園で彼らは永遠の命にあずかる特権を失ってしまったのですけれども、以来、人類は永遠の生命を探し続けています。サタンもまた私たちに向かって懸命に「私に従えば死ぬことはないよ」と訴えてきているわけですが、しかし私たちはサタンの嘘、罠に引っかかりたくないですね。永遠の生命を得るために神様の計画に従いたいものです。神の言葉を研究するならば、お一人お一人がこの永遠の生命を得るための神様のご計画を見出すことができるようになっていきます。更に進む前に、

お祈りをしたいと思います。

天のお父様、こうして共にみ言葉を学ぶ機会が与えられますことを感謝致します。あなたのみ言葉を学ぶときに、あなたがお定めになった律法からすばらしい教訓を学び取ることができますように。そして、救いの確証を得ることができますようにお助けください。そしてあなたがお与えになったこの命、一日一日を大切に、あなたのみ心に従って生きていくことができますようにお助けください。イエス・キリストのみ名を通してお祈り致します。アーメン。

健康セミナーをしまして私のお気に入りの聖句が次の聖句なのですけれども、ヨハネ第3の手紙1章の2節をお読みします。「愛する者よ。あなたのたましいがいつも恵まれていると同じく、あなたがすべてのことに恵まれ、またすこやかであるようにと、わたしは祈っている」。神様は私たち一人一人の魂の救いに関心を持っておられるということを皆さん、ご存じですね。神様は私たちを永遠の救いに至らせたいと望んでおられるのみならず、今現在私たちが健やかであるように、健康であることを望んでおられます。ですから私たちは、この両面からみ言葉を見ていく必要があるのです。体の健康、そして魂

の救いです。イエス様がこの地上におられたときのイエス様の働きも、その2局面においてのものでありました。体の癒し、そして魂の救い、この二つに焦点が当てられていました。イエス様はどこに行っても人々に救いの道を教えられただけではなく、病のうちにある人々を癒してくださいました。そして、イエス様がある村を通られるとそこの病人すべてをお癒しになったので、イエス様が通られたあとの村は一人の病人もいなかったのです。

このセミナー全体の主題が「長寿」となっているのですけれども、しかし、ただ長寿を得る、長生きするだけでなく、その先に神様が私たちに何を用意しておられるか、ぜひつかんでいきたいのです。アメリカで有名な「ナショナル・ジオグラフィック」という雑誌がありますけれども、この2005年の雑誌に長寿についての記事がありました。そして、その記事の中で3種類の民族、長寿でよく知られている集団が取り上げられていました。まず第一の民族はイタリアのサルディニア人という人々、そして次に取り上げられたのが沖縄人です。そして第三に注目されたのが、この世界中のセブンスデー・アドベンチストでした。

私はアメリカ中で、またときには外国に行って、あちこちでこの健康セミナーを開くことがあります。そしてそのときに自慢げに言うのですが、「私は沖縄で生まれた」ということを強調します。私はセブンスデー・アドベンチストの家庭に生まれ育ち、その教会で育ったと言います。もし、今からサルディニア人のところに移住してそこに彼らと一緒に住んだら、もしかしたら200歳まで生きられるかもしれません。世界的に有名なこの雑誌が取り上げている2種類の人々、セブンスデー・アドベンチスト、それからウチナンチュ、その両方に私は該当するのです。サルディニア人はいないと思うのですけれども、皆さんもまた、そのような2種類に該当する人たちが少なくないと思います。この3種類の人々のいろいろな要素を集めて、共通するものに彼らは注目しました。この真ん中の部分が、3種類のグループの人々で共通する部分であります。まず第一に共通する点はタバコを吸わないということ、そして家族を第一にすること、非常に活発に運動すること、そして、とても社交的な人々であるということ、友人をたくさん持っているということです。そして最後に大事な点ですけれども、ふんだんに果物、野菜、そして穀類を食するという事です。皆さんの生活においても、このような要素がしっかりと採り入れられていることを願うものです。

沖繩では皆さんご存じのように、100歳以上の長寿に達している人が少なくないですね。この中に知人、友人、あるいは家族、親戚に100歳以上の人がいる方、いらっしゃいますか。手を挙げてみてください。知人、友人、親戚、家族に100歳以上の人がいる人、結構いますね。アメリカで同じ質問をぶつけたとしますと、私だけが手を挙げるということがよくあるのです。つまり、会衆のうちの誰も手を挙げないということです。アメリカでは、100歳以上の人というのは本当にまれなのです。しかし沖縄は、100歳以上の人が占める割合というのは一番高いのです。ですから、沖縄の人が実行していることの何かが、この長寿に関わっていると思われるわけです。そのことについても、いろいろな学者がさまざまな研究をしてきました。このようなことについても、新聞の記事か何かでお読みになった方もおられることでしょう。

次に、さまざまな国におけるセブンスデー・アドベンチストの人々の寿命、長寿について注目してみましよう。ご存じのように、セブンスデー・アドベンチストの信者は一つの場所に集中して住んでいるわけではありません。世界中に存在します。そして、世界中のどこに住んでいようと、セブンスデー・アドベンチスト

の人たちは周りの人たちよりも長生きするという統計が出ているのです。これは男性もしかり、女性もしかりです。米国のカリフォルニアについて見てみましょう。カリフォルニアに住んでいる男性のセブンスデー・アドベンチスト信者は、その他の一般の平均と比べてはるかに長生きしていることが分かります。女性は、男性と比べたら長生きですけれども、このカリフォルニアの平均の寿命よりも4年もセブンスデーの女性は長生きする、そのような統計が出ています。そして、どこの国を見ても同様の結果であります。

別の点から見てみましょう。アメリカ合衆国というのはスポーツにとっても力を入れていて、いろいろな優秀なスポーツ選手がいるのをご存じですね。4年に一度のオリンピックの度に、金メダルの獲得数はアメリカがトップです。しかしもし、健康オリンピックなるものがあつたとしたら、米国、アメリカチームはどのような成績を収めるでしょうか。この図をご覧ください。この縦の線が平均寿命でしょうか。2003年の時点で最も長生きする国は、第1位日本です。では米国、アメリカ合衆国はどこにいるでしょうか。この下のほうですね。26位に位置しています。また更なる研究調査が最近行われたので

すけれども、この図表は 2003 年の統計ですけれども、これは 2007 年に行われたものです。2007 年の統計でも日本が第 1 位です。81 歳だったのが、2007 年の統計では 82 歳にまで延びています。この図表では、アメリカ合衆国はどこに位置しているでしょうか。更に下に下りてきまして、27 位、30 位、31 位辺りです。

興味深いのは健康維持のためにどれだけのお金を使うかという点ですけれども、アメリカ合衆国では一人当たり 1 年に 7,500 ドルぐらいの金額を使っているというわけです。日本人は幾らだと思いますか。一人当たり 1 年に健康のために使うお金が 2,300 ドルです。アメリカ人は、日本人よりもざっと 3 倍のお金を健康のために使っているということが分かります。それにもかかわらず、この「長寿」という観点から見るとアメリカは日本よりもずっと下なのです。世界保健機構が 2000 年に出した統計があるのですけれども、当時の統計によるとアメリカ人は健康のために最もお金を使う国民であるということが分かっています。しかし、彼らの健康状態というのは世界で 71 位だそうです。アメリカ人の健康状態はかなり悪いということが分かります。日本はなかなか健康状態がいいと言えると思うのですけれども、常にそうであっ

たわけではありません。これも興味深い図表でして、1960 年から 1990 年までにとられた統計です。これは女性の長寿を表したもののなのですけれども、日本、スウェーデン、フランス、アメリカ合衆国、ドイツ、そういった国で統計がとられています。1960 年の時点で日本の女性は、これらの国々の中で最も平均寿命が短かったのです。当時は、スウェーデンが一番長生きの国だったのです。ところが 30 年後、1990 年になりますと日本はどんどん上っていきまして、1990 年の時点でもう世界一の長生きの国になりました。そして、この地位を今でも保ち続けています。

長生きする人たちがいる地域はブルー・ゾーンと呼ばれているそうなのですけれども、こんにちも沖縄が世界一のブルー・ゾーンと言われているそうです。しかし、これもまたナショナル・ジオグラフィックの記事からとられたものですけれども、また別の記事がナショナル・ジオグラフィックから出たのですけれども、更に大体 3 年後にまたナショナル・ジオグラフィックの記者がこれら三つの地域に行きまして、更なる研究を行ったそうです。イタリアのサルディニア人も、もはやかつてのような長生きの人たちで占められていなくなっていたそうです。沖縄もまた、だんだ

んこの長寿ナンバーワンの地位が危うくなってきているそうです。これは、研究者を悩ますような状況が起こっているそうです。しかし、その記事の中ではセブンスデー・アドベンチストだけが変わらず、世界でも秀でた長寿の人たちで占めているという、その地位を保っているそうです。国々で比べるならば、日本が一番の長生きの国なのですけれども、そして日本の中では沖縄が一番の長生きの県だったわけです。100歳以上の人占める割合を表した図表なのですけれども、この下の曲線が日本全体です。そして上の曲線が沖縄ですけれども、日本の他の地域と比べて沖縄は、100歳以上の人占める割合が極めて高いことが分かります。ですから、そのような統計が出ているので、多くの世界的な研究者たちが「どうしてこんなに沖縄は長生きの人が多いのだろう」と沖縄に注目しているわけです。

ところが、2012年にまたある記事が出まして、これは朝日新聞の英字新聞で出た記事です。この見出しが「沖縄ショック」となっていたそうです。平均寿命の下落を世界中がかたずを飲んで見守っていると。一体何が起こっているかといいますと、日本で沖縄の男性が、肥満の人が一番多いということが分かったのです。沖縄で20歳から69歳の男性の45.2%

が肥満だそうです。これは非常に驚いたのですが、なぜかというアメリカでは大体、肥満率というのは33%なのです。ですからこれによると、沖縄の男性の肥満率というのは、アメリカ人よりも高いことが分かるわけです。私たちもアジア人としてアメリカに行ったら、本当にアメリカ人は肥満の人だらけだ、と思いますね。そして自分たちを見たら「あんなには太っていないな。大丈夫だろう」と思うわけです。ところが、最近の研究で分かってきたのは、同じ脂肪・贅肉であっても、欧米人よりもアジア人のほうが、同じ脂肪を蓄えたら寿命を縮めやすいということが分かってきたわけです。この肥満率を表すBMIという数字があって、それが30から40だと肥満だと見なされるわけです。しかし、日本の沖縄では25以上だともう肥満ということになります。しかし、私たちアジア人は欧米人よりも見かけはそれほど太っていなかったとしても、ある程度の脂肪が私たちにとって致命的になり得るわけです。1995年の時点で、沖縄の男性の寿命は日本全国で第4位でした。2000年には26位にまで下がりました。2005年の時点では47都道府県中25位でした。これからも、沖縄の男性は長生きということに関してはあまり貢献していないことが分かります。でも一方、女性はまだ長寿に関しては上等ということが分かります。

その理由の一つなのですから、それが沖縄人の食事の変化です。沖縄の人が食べる食事の中で占める脂肪、油分の割合が増えてきているということなのです。1960年代を振り返ってみますと、食事全体で脂肪、油分の占める割合は10%でした。かなり低いと思われます。しかし、1970年には25%にまで跳ね上がりました。西暦2000年には30%、アメリカ人と変わらないぐらいに油分を摂っていることが分かったのです。食事に油が占める割合が非常に多いということが分かりました。この統計も興味深いものだと思います。そして、1970年代以降、この沖縄の人が消費する昆布の量もかなり減少しているということが分かったのです。ゴーヤー消費量はどれほど下がったことでしょうか。沖縄人の長生きに貢献してきたすばらしい野菜、果物、そういったものがあまり消費されなくなっていると思われます。この沖縄の長寿率がどんどん下がっている理由の主な要因が、食事の変化であります。

聖書の中にはいろいろな人物が出てきますけれども、ある箇所ではその人が何歳まで生きたということが書かれています。そこから見ると、ノアの洪水前の人たちがどれほど長生きしていたかということが分

かります。非常に寿命が長かったのですね。この表は聖書に出てくる人々の寿命を表しているのですが、洪水前の人々は900歳以上生きていました。ところが洪水の直後から、この人類の寿命が甚だしく減少していったことが分かります。そして、100歳以下にまで寿命が短い期間で縮んでしまっていることが分かります。そして、以来その状態がこんにちに至っているわけです。創世記1章の29節で、神様はこのように言われました。「わたしは全地のおもてにある種をもつすべての草と、種のある実を結ぶすべての木とをあなたがたに与える。これはあなたがたの食物となるであろう」。まさしくエデンの園における食事は菜食でありました。しかし人類に罪が入り込んできて、ノアの時代に洪水がありました。そして洪水ののちに、神様は人類に初めて肉を食べることをお許しになりました。過去の人類ほど後の人類は長生きできなくなった主な理由が、動物性蛋白を摂取するようになったことだと思います。

この聖書の長生きの理由は、聖書が示している更なる要素がありまして、私は健康セミナーでしばしば十戒から健康の原則を教えるのですが、聖書の中に十戒が書かれていますね。十戒の第5条に「あなたの父と母を敬いなさい」とありま

す。そして「そうすることで、あなたはこの地上で長く生きることができるようになる」と神様は言っておられます。神様は古代イスラエルに、これら10の単純な戒めをお与えになりました。そしてこれらの戒めが、こんにちの私たちすべてに当てはまるのです。この十戒が、沖縄人の長生き、長寿と関わっていると私は見ています。長年、沖縄の人たちは目上の人、老人を、両親を、あるいは先祖を敬うという慣習がありました。しかし、こんにちの若者たちにおいては、目上の人を敬うという姿勢が少なくなってきたはいないでしょうか。そのような状態が大半を占めるときに神様は、その民族を祝福することができなくなるのです。神様は言われました、「あなたが、もしあなたの神、主の声によく聞き従い、その目に正しいと見られることを行い、その戒めに耳を傾け、すべての定めを守るならば、わたしは、かつてエジプトびとに下した病を一つもあなたに下さないであろう。わたしは主であって、あなたをいやすものである」。

エジプト人のうちに蔓延していた病気というのは、どのようなものがあったと思われませんか。こんにちの病気と変わらないのです。古代エジプト人のミイラというものが今でも残っていますけれども、それらを

解剖して調べると、エジプト人がどのような病気にかかっていたかということが分かっているのです。心臓病、癌、関節炎、糖尿病、肥満、高血圧、リウマチ、性病、そういったものを患っていました。「もしあなたがわたしの戒めに聞き従うならば、これらの病を一つもあなたに下さない」と神様はおっしゃっておられます。神様に従うというのは、病気知らずで生きるということ以上の意味があります。統計から示して、セブンスデー・アドベンチストになったら皆さんも平均よりも4年、5年長く生きられるようになりますよ、ということがあるでしょう。それはそれですばらしいのですけれども、神様はもっともっと多くのものを皆さんのために用意しておられます。この世で長く生きるだけでなく、神様は永遠にわたって皆さんに生き続けてほしいと望んでおられるのです。神様は十戒の中に、聖書の中に、私たちがこの地上でも長く幸福に生きることができるといふ秘訣を、私たちのために用意しておられるのです。ときには私たちは病気にかかって、なぜそうなってしまったか分からないことがあるでしょう。そういったときに、最善を尽くしたにもかかわらず病気になってしまってもうまくいかない、ときには意気消沈してしまうことがあることでしょう。確かに、病気というものは呪いです。しかし、多くの場合はこれは神様からの呪い

ではないのです。これは、神様の敵であるサタンから来た呪いなのです。

この女の子はうれしそうですね。彼女はある病気、世界中に蔓延している恐ろしい病気の一つにかかっています、その病気というのは全く痛みを感じなくなるというものです。痛みを感じなくていいならば、それは喜びを与えてくれませんか。彼女の体のあらゆる痛みを取り除いてくれる病気に、彼女はなりました。このほっぺたの部分に白いものが見えますね。これは聖書でいう、らい病、ハンセン病です。今現在もこの病は世界の至る所に見られます。昔は沖縄にもこのハンセン病というのがあったと思いますけれども、私は幼いころ、らい病・ハンセン病というのは肉体が蝕まれてしまう病だと思っていました。ハンセン病にかかった人が、鼻が落ちてしまったり指などが落ちてしまったり、そのような話を聞いたことがありました。恐ろしい病気です。ところが、このハンセン病を引き起こしているバクテリア、菌というものは、肉を食い尽くすものではないのです。代わりに、体から脳に痛みを伝える神経を蝕む細菌です。私たちの体中を通っている神経は、その神経を覆っているカバーのようなものがありまして、例えば電気の線があって配線されていますけれども、それは裸の線で

はなくて必ずプラスチックでカバーがされて覆われていますね。神様はこのある細胞を使って、私たちの神経の一つ一つのその線がきちんとカバーされるようにしておられます。この辺りに神経がありまして、そしてその神経を覆っているものがあります。そして、このハンセン病にかかると、その神経をカバーして覆っているものが破壊されてしまうのです。そしてその神経を覆っている部分が破壊されると、体の痛みが脳に伝わらなくなってしまうのです。痛みを感じなくなったらそれはすばらしいことだと皆さんは思われるかもしれませんが、しかし実際に何の痛みも感じないと、どうなってしまうと思いますか。足をどこかにボーンと打ちつけたとします。何も痛みを感じません。釘を踏んでしまったときにも痛まない。痛まないから何も感じないので、治療もしないわけですね。そこから化膿してしまって、化膿がどんどんひどくなって悪化していくと、その部分自体が損なわれてしまうわけです。何らかの炎症が鼻で起こったとします。痛まないで何もしなかったとします。そうしたらどんどん悪くなってしまって、その結果、鼻が落ちてしまうわけです。これは、このらい菌というハンセン病の細菌が肉の部分の蝕んでしまうからではありません。痛みを感じないからなのです。

インドで宣教活動しておられるポール・ブランドという博士がおられまして、彼は主にハンセン病の患者を治療しておられるそうです。そして一人一人、患者さんが自分自身の体をしっかりとケアするようにと、その手助けをしてくれます。毎晩、家に帰ったら患者さん一人一人が自分の体をしっかりと点検して、隅から隅まで、足の裏まで点検して異常がないか確認するようにと勧めます。そういった教育をすることによって、ハンセン病にかかっている人でも健全な生活を営むことができるようになってくるのです。確かに今日は、このハンセン病の菌を殺す薬が発明されていますけれども、しかしあまり病気が進行してしまうと薬も効かなくなってしまうのです。このポール・ブランド博士が話してくれたあるお話があるのですけれども、悲しい話です。この患者さんで、彼の言うことをしっかりと聞いて自分の体をこまめに点検している人がいました。そしてある程度治療が済んで、もう村に帰ってもいいよということになりました。彼はもうとてもうれしくて、家に帰ったら彼のために大きなパーティーが開かれました。かつてはこのハンセン病にかかったら、もう家族からもみんなから隔離されて一生自分の家には帰れないと思われていたわけですから、その患者さんが帰ってきて、みんな歓迎のお祝いをしました。その晩

遅く自分の部屋に戻ってきまして、彼はもう疲れてしまっていたのですぐに眠ってしまいました。そして翌朝早くまだ暗いうちに、ベッドの上でもそもそ動いて目を覚ましました。何か焦げて焼けているようなにおいがしました。何か、バーベキューをしているようなにおいでした。下のほうを見てみますと、彼の手がベッドの下にこのようにだらんと垂れ下がっていて、彼が部屋に戻ってくるときに持っていたろうそくがまだ燃えていて、そのろうそくの炎で自分の手が完全に焼けてだれてしまっていたのです。ポール・ブランド博士のところに戻ってきた彼の顔には、涙が流れていました。先生、あなたは長年にわたって私を訓練してくれて教え込んでくれたのに、あなたのしてくださったことを全部無駄にしまいました。すべて痛みを感じるができなかったせいでした。

聖書の中ではこのらい病・ハンセン病というのは罪の象徴と見なされていました。特に聖書の時代は、このハンセン病にかかるということはみんなから恐れられていたわけです。興味深いのは、このハンセン病の主な症状は痛覚、痛みを感じなくなるということなのです。多くの場合、健康を損なう習慣の結果、何らかの痛みが生じてきます。例えばアルコール

ル、お酒、最初から飲んだとき、おいしいですか。若者が初めてお酒を飲んだときに「ああ、おいしい」と思う人はほとんどいないはずです。おいしくないのです。私は生涯で一度だけ、お酒を口にすることがあります。大学生のころでした。あるクリスマスのパーティーに、友人に招待されて行きました。そこに大きな入れ物にジュースが入っていきまして、ピーナコラダという飲み物だと言われました。それは何だと訊きますと、これはパイナップルとココナッツのミルクを混ぜたジュースだと言われました。「分かった」ということで、それを少し飲んでみました。「なんだ、この味は」と思いました。「これ、ちょっと腐ってるんじゃないか」と友達のところに行ったわけです。分かったことは、この飲み物にアルコールが混ぜられていたのです。アルコール性飲料というのは、初めて飲むと本当においしくないのです。しかし、それに慣れていきますともはやこれは苦痛を感じなくなっていくって、おいしくなってしまうのです。タバコも同じです。初めてタバコを吸ったとします。全然、最初から「うまい」と思う人はいないわけです。しかしそれをしばらく続けていると、だんだんその嫌な不快な感じがしなくなってきた、それが楽しめるようになってくるわけです。おいしくなってくるわけです。

私たちの生涯で、生活において痛みを感じなくなってくることが致命傷となり得るのです。私たちは生きていくといろいろな苦しみ、痛み、病に苦しむことがあります。その理由の一つは、私たちを守るため、保護するためなのです。このハンセン病患者について考えてみてください。その患者さんがもう一度痛みを感じるができるようになったときの、その喜びを想像してみてください。皆さんお一人お一人もまた、完全な健康状態にはないかもしれません。何らかの病気、あるいは慢性的な病気を抱えておられるかもしれませんが、神様が皆さんに病気にかかるのをお許しになっているとすれば、そこには理由があるわけです。常にそこには理由があります。パウロはこのようにことを言っています。コリント人への第2の手紙4章の17節をお読みします。「なぜなら、このしばらくの軽い患難は働いて、永遠の重い栄光を、あふれるばかりにわたしたちに得させるからである」。パウロは、私たちがこの世で経験する患難は軽いものだと言っています。なぜならそれは、更なる永遠の栄光を私たちにもたらす手助けをしてくれるからです。そのような悩み、苦しみ、苦痛を通して神様が働くのを私たちが許すならば、その先に神様は永遠の命を用意しておられるわけです。パウロは軽い患難と言っていますけれども、彼自身の生涯を見

てみるとそのように軽いものではなかったということが分かります。自分が経験したいろいろな苦しい経験を彼は書いていますけれども、何度も何度もユダヤ人、ローマ人から鞭打ちの刑に合い、石で打たれたり、船が難破したり、そして一昼夜漂流したり、そういったすごい経験をしているわけです。それにもかかわらず、パウロはこれらの患難は軽いものだと言っています。パウロは、神様に真剣に取り除いてくれるように祈ったほどの病を持っていました。しかし神様の答えは「わたしはそれを癒さない。わたしの恵みはあなたに対して十分である」と言われたのです。ですからときには、この私たちの苦しみ、悩み、痛み、病というのは、私たちにとって益となるのです。これらの悩み、苦しみ、痛みを通して、神様は私たちをきよめ、そして永遠の救いに至らせようと願っておられるのです。往々にして私たちはこういった苦しみがなぜ私たちに襲ってきているのか、降りかかっているのか、理解できないことがあるでしょう。

この絵を見ていただきたいのですけれども、この絵から何か意味が読み取れますか。真ん中の四つの点がありますね。そこに注目していただきたいのです。大体30秒ぐらい、この真ん中の四つの点を見つけてく

ださい。30秒ぐらいにらみつけてください。集中して見つけてください。では目を閉じてください。この闇の中に何か見えますか。何か見えた人、いますね。目を閉じたら闇ですけれども、その闇の中にイエス様のお顔が見えるのです。目を開けてこの絵を見ても、何の意味も分からないような印象を受けるでしょう。ときには私たちは人生本当にお先真っ暗、もう見渡しても何も見えないことがあるでしょう。そういった暗闇の中に、イエス様がご自身を現してくださるのです。ニューエイズのいろいろなテクニックの絵ではありません。この白黒の絵の真ん中のほうをずっと見て、それから目を閉じると、黒い部分が白くなって白い部分が黒くなるのです。そしてその幻影が、像が目を閉じた状態でもしばらく残っているのです。科学的に計算された絵なのです。

ですから、この世で私たちが経験するさまざまな苦しみ、悩みは私たちにとって益となるということ、ピリピ人への手紙1章29節のすばらしい約束をお読みしたいと思います。「あなたがたはキリストのために、ただ彼を信じることだけではなく、彼のために苦しむことをも賜わっている」。キリストのために苦しむことは、特権であります。しかし、痛み、苦しみ、死や滅びはいつまでも

私たちについて回るのでしょうか。そうではありませんね。黙示録 21 章の 4 節もすばらしい約束です。神様は人の目から涙を全くぬぐい取ってくださいます。ですから私たちはこの長寿、長生きについて考えるときに、もちろんこの地上でも長生きしたいと思えますね。神様の戒めに従うことによる、神様からの祝福です。しかし更に重要なことは、今現在、神様が望んでおられる生き方を自分にはしているだろうかということです。その質問に「はい」と答えることができるならば、100 歳まで生きようが、20 歳のときにこの世での生涯を閉じるように神様から召されようが、どのような状況にあっても神様をたたえることができるのです。80 歳になっても健康に恵まれて、海に出て行って元気に泳ぐことができるかもしれません。あるいは私の友達の一部に、結婚してすばらしい奥さんをもらってすぐに病に倒れて、一生車いすに乗らないといけないう状態になった人もいますけれども、そして彼は結局三十何才かの生涯を閉じました。そのような状態にあっても、彼は毎日毎日神様をたたえ続けました。ですから、長寿の向こうに、長寿を超えて神様は皆さんお一人お一人の生涯にすばらしい計画を持っておられるのです。この講義を続けていくうちに、神様が私たちの健康のためにすばらしい計画を与えてくださっていることも学びます。最後にお

祈りしてこの時間を閉じたいと思います。できる方はひざまずいて、お祈りにお加わりください。

「天のお父様、私たちのために健康の法則をお与えになってありがとうございます。この地上においても、私たちが健やかに長く生きることができるようになってくださっていることを感謝するものです。しかし更に感謝すべきことは、私たちのため、私たちが永遠に生きることができるようになるように道備えをしてくださっていることでもあります。私たちがこの世で経験する軽い患難を、永遠の生命に至る準備段階と見るように、必要な信仰を与えてください。そして、あなたのみ足跡に従うことのできる信仰を与えてください。イエス様のみ名を通してお祈り致します。アーメン。」

2章 心臓病

これはラスベガスにあるレストランの看板で「Heart Attack Grill」とありますが、「心臓麻痺（発作）グリル」と書いてあるそうです。その下には、「Over 350 LBS Eats Free」350ポンド以上の目方の方は、ただで食べられると書いてあります。そしてこれがこの店のメニューなのですが、心臓のバイパス手術にひっかけてあるのだと思うのですが、「Single Bypass Burger」, 「Double Bypass Burger」, 「Triple Bypass Burger」, 「Quadruple Bypass Burger」とあり、「Quadruple（4倍）Bypass」は心臓の一番難しい手術だそうです。通常普通の方は2000から2500のカロリーを1日に摂取するそうです。この中の一番大きいバーガー（Quadruple）はどれくらいのカロリーになるか想像できますか。8000カロリーだそうです。3人分の1日に必要なカロリーをまかなえます。

このお店に来るお客さんは、しばしば一食でこの一番大きなバーガーを平らげてしまうそうです。この人はこの店のオーナーです。彼は医者ではないのですが、医者の服装を

しているそうです。ウエイトレスは皆、看護師の格好をしているみたいです。そして店の入り口の足元に注意書きがあって、「ここで食事をするのは、あなたの健康に有害になるかもしれません」とあるそうです。

ある時ある人がこのレストランで「Double Bypass Burger」を食べていました。突然、胸を押さえて苦しそうな状態になって、周りの人たちがどうしたんだろうと思いました。冗談でやっているんだろうと思ったんですね。そしてこのレストランが出している色々な面白いコマーシャルがあるので、そのコマーシャルのために、役者が「心臓発作になったぞう」という演技をしていると思ったそうです。でもこの人は実際に痛みを覚えていたのです。ウエイトレスの一人がオーナーである自称ドクターのところにやって来まして、「あの人は本当に心臓発作を起こしているんですよ」と。そしてこのドクター・ジョンが今救急に電話しなさいと言うわけです。救急隊がやって来て急いで病院に連れて行きました。実際にこのレストラン「心臓発作レストラン」で、本当の心臓発作が起きたわけです。そこには注意書きがちゃんと書いてあって「ここで食べる時は、自分で責任を持って、危険を承知で食べなさい」とあるので、この食べ物のせいで

死にそうになったと訴えることはできないわけなのです。

実際アメリカでは自分の子供が、「あなたたちのせいで、肥満児になってしまった」とマクドナルドを訴えている人たちがいるそうです。「マクドナルドやファーストレストランで出している食事があまりにおいしいから、子供たちは止められないのよ」と言うわけです。アメリカでは実際におかしなことが起こっているわけです。アメリカにはマクドナルドだけではなくて、ケンタッキー・フライドチキン、ピザハット、バーガーキング等が溢れているわけです。高カロリーなのに栄養のない食事がそういった所で提供されているわけですね。その結果アメリカ合衆国は肥満の問題を国レベルで抱えています。

来週肥満については詳しくお話したいと思っていますけれども、今日のトピックは世界中で最も多くの人を殺している病—『心臓病』についてお話したいと思います。悲しいことに最近に至っては、より低年齢の子供たちが肥満の問題を抱えてしまっているということです。アジア諸国に於いては欧米ほど肥満の問題が深刻ではないかも知れませんが、日本や中国といった国ではまだ肥満の人は5%未満だそうです。しかし

今朝の話を覚えていらっしゃるでしょうか。沖縄に於いては状況が変わってきているわけです。沖縄に関して言えば、男性の肥満率は、アメリカよりも高いんですね。そういった訳で状況が変わってきています。

サモアという国においては、全体の75%以上の人肥満の問題を抱えているそうです。サモア人に会ったことありますか？日本にサモア人はいますかね？相撲の関取にサモア人いましたよね。いずれにしても、サモア人のほとんどの人は相撲の関取のような体格をしているそうです。頑丈な強い人達ですけれども、体についている贅肉はものすごい量なんですね。

そしてこの肥満が心臓病の一番の要因になっています。心臓病が世界で一番の死因となっているわけです。悲しいことに、この心臓病にかかった時の最初の症状は多くの場合、心臓の痛みを覚えます。しかし心臓発作になって痛みを覚えるまでは、何ら問題についての自覚症状がないわけです。そして痛みが襲ってきたときには、すぐ病院へ運ばれていき、ICUに入っていたというわけなんですね。多くの場合は病院に行くまでに死亡してしまうわけです。

数字で見てください。2004年の統計ですが、米国において1年に625,486人の死亡者がありました。アメリカだけで1日に1,713人の人が心臓病で亡くなっているということです。アメリカではイラク戦争とかに出て行って、アメリカ兵が戦死してしまうというそういった悲しいニュースがあるのですが、そのイラク戦争に於いては、4,000人とちょっとのアメリカ兵の犠牲者が出ました。しかし心臓病で亡くなる人は、3日でその数字を超えてしまいます。非常に悲しむべき統計であります。しかし良い知らせは、1999年から2005年の間に心臓病にかかる比率が減少したのです。その統計を見て多くの人は「アメリカ人はだんだん健康になっているぞ」と大喜びしたわけです。ところが、その期間も肥満と糖尿病は増える一方でした。そしてこの肥満と糖尿病が心臓病の大きな要因になっているのです。ですから減少していった傾向は長くは続かず、再び増加に向かうと考えられます。

いずれにしても、心臓病で亡くなる人の比率が減少したので、米国心臓協会の会長は非常によろこびました。そしてその間、なぜ心臓病による死亡率が減少したかと、会長が考えたことは、おそらく救急医療技術が改善したから、心臓発作治療

技術がまた改善したから、動脈障害また閉塞の治療技術が改善したから、さらにコレステロールを下げる薬が広く使用されるようになったから、そして高血圧の問題に積極的に取り組んだから、それも主に薬によってなされていったわけです。

またアメリカでも煙草の増税がなされたそうです。そして禁煙、空気清浄化についてのいろんな厳しい法律が制定されていったことです。ですから、米国心臓協会の会長の意見によれば、なぜ心臓病の死亡率が減少したかというのは、主に医療技術が高まったから、改善されたからと考えているわけです。(画面の)下の数箇所だけライフスタイルに関係しているのですが、確かに煙草は止めるべきだと打ち出しています。しかしアメリカにおいて、主に医療技術が大いに高められたから心臓病にかかって死亡する率が減少したのだと彼は考えています。

では、心臓病を治療する高い技術について考えてみたいのですが、そこに行く前に少し説明を加えたいと思います。私は自然療法の医者として、自然の方法で病気の治療にあたっています。しかし私は西洋の高い技術を用いた医療も支持しています。例えば、交通事故に遭って腕が千切

れてしまったら、自然療法でいこうとチャコールを当てないでください。すぐに救急室に運んでもらうようにして下さい。今の医療技術だったら速やかにやれば、縫ってくれて腕が戻る可能性があります。このハイテクの医療には素晴らしいことも起こっているわけです。ですからこの西洋のハイテクの医療にも確かに彼等が占めるべき場所があるわけです。

私はシアトルで西洋医学の医者と一緒に協力して医療を行っています。双方の医療専門技術を交わしながら、お互いに最善を患者のために考えていくのです。しかしながら、慢性的な社会で蔓延している病気に関して、西洋医学というのは限界に達していると言えましょう。

心臓病のハイテク医療技術について見ていきます。血管形成術という頻繁に心臓で行われる技術がありますが、動脈がコレステロールで詰まってしまって血液が流れなくなるとします。そういう時はつぶれた風船を、コレステロールが詰まっている場所に押し込んで、その場所で風船を膨らませます。そうするとそのあたりの血管が大きく広がって、血液が流れるようになるわけです。その医療を施したら心臓が再びスムーズに動くようになります。非常に素晴らし

い医療技術ではないでしょうか。風船を膨らませて血管を広げた後で、ワイヤーメッシュをその中に入れます。そうすることによって、動脈が広がったままに維持することが出来るわけです。「ステント」と呼ばれるものです。

——見素晴らしい医療技術のように思われますけれども、その後生活スタイルを変えなかったならどうなるでしょうか。そういった治療を受けた6か月以内に、3分の1がまた血管が詰まってしまうそうです。そもそもなぜ動脈が詰まってしまったか、その原因を解決しなければ、何回も動脈に風船を入れて膨らませて広げたとしても、また同じ問題が起こってくるわけです。そして医学会はこの動脈を何とかして自分たちのハイテク技術でもって、どうにか広げてそれを維持しようと懸命になるわけです。

血管を広げるためにメッシュを入れると言いましたけれども、最近ではそのメッシュに特殊な薬を塗っておいて、コレステロールがそこに付かないようにしているそうです。そのハイテクのありとあらゆる方法を彼等は試すわけです。何とかして動脈を広げたままにしておくために。しばらくはうまくゆきます。それでも生活スタイルを変えないならば、また動脈は詰まってしまうわけですね。そ

の血管形成術の治療を施して6カ月、1年と経過を見ていると、最終的には70% - 80%の患者が同じ問題を抱えるそうです。そういう意味で、これが最善の解決策とは思えないのです。

「Statin Drugs」といってコレステロール値を下げる薬についてはどうでしょうか。この薬は人気があって、最近アメリカでは医者の方を受けずに、薬局で気軽に買えるようにしようという法律を作ろうという動きがあるそうです。そういった法律が通れば、製薬会社は大喜びすることでしょう。しかしながら薬にはまた、多くの副作用の危険が潜んでいるのです。主な副作用の一つに筋肉の痛みを生じるというものがあります。その「Statin(スタチン)」という薬を5年10年15年も使用してきた人がその副作用で筋肉の痛みを慢性的に抱えているという患者を自分の診療所で何人も治療してきました。

皆さんもご存じだと思うんですが、心臓というのは一つの大きな筋肉の塊です。しかしその「Statin」という薬は筋肉を疲労させ、筋肉痛を起こすわけです。そういった薬がどうして心臓に有益だと言えるのでしょうか。確かにこの薬を服用することによって、コレステロール値は下がります。しかしこの薬を摂ることによって、患者がその結果長く生きるようになっているのでしょうか。

ここで「Statin」という薬についての大きな研究がなされた結果が出ていますが、この「Statin」という薬の代表格が「Lipitor(リピトール)」という薬です。アメリカでは最も有名なコレステロールを下げる薬ですが、その薬を摂り始めて3年6年と追跡調査をしました。その結果確かにコレステロールの値が下がった。その結果は確かでした。しかしこの薬を服用した人、しなかった人を3年6年調べてみると、死亡率は全く変わらなかったのです。「確かにコレステロール値が下がった。すごい！」と医者は絶賛するのですが、しかしその薬を服用している患者が、それでもって長生きするかということと全然違うわけです。

故に私はコレステロール値を下げる薬が最善の選択肢だとは考えません。しかしいずれにしても、この薬によって製薬会社が莫大な利益を得ていることは確かであります。2002年には130億ドルの売り上げを残しました。130億ドルの内80億ドルは「Lipitor」という薬の売り上げによるものでした。2006年には世界中で130億ドルの売り上げをもたらしました。世界で最も売れている薬ということになっています。その「Lipitor」という薬を作っているのは「Pfizer(ファイザー)」という製薬会

社ですけれども、2006年の1年間だけでこの一つの薬の宣伝費に110億ドルものお金を費やしたそうです。この一つの薬を販売することをめぐってどれくらいお金が動いているか想像を絶するものがあります。ところがこの薬によって、どれだけの人々がどれだけ之恩恵を受けているかについては、はなはだ疑わしいものがあります。

ではこの薬がどのようにしてコレステロール値を下げるのかというそのメカニズムを見てみたいと思います。下に「Cholesterol (コレステロール)」と書かれています。体内でコレステロールが作られるまでの最初のプロセスが(画面の)一番上の方ですが、「HMG-CoA」という酵素がありまして、「Lipitor」を服用するとこの酵素が働かなくなるのです。(画面の)上の過程で働きが止まってしまうので、(画面の)下に至らない—コレステロールが作られないということになります。そういうわけでコレステロールを下げることにしましては、確かに効果があります。

しかし他のものに関してはどうでしょうか。「Ubiquinone (ユビキノン)」という物質があって、これは私達の体内で大事な役割を果たす物質であります。別名は「CoQ10(コキユ10)」と呼ばれているものです。

私たちの筋肉にとって重要な酵素であります。筋肉がエネルギーを産出するのに必要な「CoQ10」は酵素なのです。何年も何年も「Lipitor」を服用し続けていると、この(画面の)一番上の部分で酵素が作られなくなります。その結果、「Ubiquinone」-「別名CoQ10」が作られなくなって、筋肉疲労や筋肉痛を覚えたりするという副作用がでるわけです。

しかしコレステロール自体も私たちの体内で、大事な役割を果たしているのです。(画面)これは私たちの体内細胞の断面図です。この細胞膜にはあちらこちらにコレステロールがあります。この側面の黄色い部分がコレステロールです。この細胞膜が柔らかい状態を保つためにもコレステロールが必要なのです。細胞どうしが連絡を取り合うのにもコレステロールが必要です。細胞膜の統合、流動性、伝達にとってコレステロールが不可欠なのです。ですからコレステロールは必ずしも悪者ではないのです。体内にある程度はどうしても必要なのです。コレステロールが私たちにとって重要だという別の理由は、Vitamin Dを作るために前もって大事な働きをしています。コレステロールとVitamin Dがあります。体内にこのコレステロールを摂りいれまして、コレステロールの一部を壊すと

Vitamin Dが出来上がります。私たちの体に Vitamin D は重要でしょうか？とても大事なのです。来週の講義でもう少し詳しくお話したいと思っておりますけれども、体内に全くコレステロールがなかったら Vitamin D を作ることはできません。またコレステロールは体内に必要な様々なホルモンを作るのにも重要な働きを果たしています。糖質コルチコイド、ミネラルコルチコイド、性ホルモン、こういった様々な大切なホルモンがコレステロールによって作られます。

オリンピックに出る選手には食事制限を厳しくして、厳しい修練を積む人がいます。女性が自らそのような状況に置きますと、しばしば生理が止まってしまいます。その理由の一つが食事制限を厳しくするとコレステロール値がどんどん下がって行きます。エストロゲン、プロゲステロンというホルモンが体内で作られなくなってしまうからであります。そういう訳で、体内のコレステロールが十分ないと様々な問題が起こり得るわけです。確かにコレステロールの値が高すぎると、また体に有害な作用を及ぼします。いずれにしても、心臓病のコレステロールは危険因子の一つに過ぎない訳です。

これは数年前のタイム誌というアメリカで有名な雑誌ですが、「秘密の殺し屋」という題がついています。炎症の方がもしかしたらコレステロールよりも危険な要因かも知れないと書かれています。コレステロール値よりも炎症の方に注意を向けるべきだというわけですね。「Statin（スタチン—コレステロールを下げる薬剤）は、心臓病と心臓発作を患う人たちの数を大いに減らした」という人たちがいますが、そういう人たちは体内の炎症も下げなくてはいけないと言っています。では普通の医者がどのようにして体内の炎症を減らすように努めると思いますか。「アスピリン」という薬を聞いたことがありますでしょうか。アメリカでは長年に渡って、50歳以上の男性に毎日少量のアスピリンを摂るようにと推奨されていました。病気でも健康でもどっちでもいいから、50歳以上の人は「アスピリン」を摂りましょうと言われていたわけです。「アスピリン」を少量服用することによって、体内の炎症を減らすことが出来ると考えられていたからであります。ですから西洋医学においては、コレステロール値が高ければ薬を飲みましょうと言うことなのです。体内の炎症が多くてもまた別の薬を摂れば良いと言うことになっています。しかしながら、私は心臓病の治療としてこの薬が最善の方法だとは思えないわけです。

この人誰かご存知ですか。(画面) ビル・クリントン、アメリカ合衆国大統領でしたね。彼は色々なことで有名になっています。その一つが、マクドナルドの大ファンだったそうです。朝走って—これは体に良いですよ。ジョギングの後すぐにマクドナルドに立ち止って、まずミルクセイクを飲みます。ファースト・フード、中でもマクドナルドが彼は大好きだったのです。ところが、2004年に何らかの心臓のバイパス手術を受けなくてなりません。先ほどの4倍の一番大きなバーガーがありましたね。心臓病の一番難しい複雑な四つのバイパス手術を同時に受けたそうです。その手術を受けて「ああ、治ったあ！」ということになりましたけれども、それでも自分の生活スタイルを変えませんでした。2010年になって、また胸の痛みを覚えたわけです。医者の方へ行きますと、先ほどお話ししました、風船を突っ込んでそれを膨らませるといって治療を受けました。その時医者に言われたことは、「クリントンさん、もう生活スタイルを変えなければ、手遅れになりますよ」ということでした。2001年のことだったと思いますけれども、彼は自分の食事を根本から変えて、菜食、特にヴィーガンという卵乳を摂らない厳格な菜食になりました。その結果、彼は、生涯これまでにないくらい気分が良いと言いました。健康状態が優れていると。

今では菜食協会のスポークスマン、代表になっています。動物保護協会の代表、スポークスマンにもなっています。彼はもう、食事変わって、健康状態も良くなって、二度と心臓病にはかからないと、そのような希望があるわけです。

では、ハイテクの、高度医療技術が心臓病の答えになるのでしょうか。確かに生命を救うことがあります。しかし、心臓病の究極の答えがこの高度医療技術だとは私は考えません。常に予防が最善の答えになります。そして心臓病を克服するためには、生活様式〔ライフスタイル〕をどうしても変えなくてははいけないのです。

ここで一旦中断して、10分間休憩して後半の学びをしたいと思います。心臓病を予防するためにどういった生活スタイルに変えていくべきなのかという勉強をいたします。

では、心臓病を予防する生活スタイルとはどういうものか見て行きましょう。最初に見て行きたいのが栄養であります。日常的に食する食物が、私たちの薬となるべきであります。私たちの食する食べ物が、逆に体に有害な作用を及ぼすものとなてはいけないわけです。「国の君たち

が自分の力を得るために食事をするのは幸いのことである」と書かれている聖句があります。ただ単においしいから食べるのではなくて、力を得るため、栄養を得るために、私たちは食物を摂るべきなのです。もちろん、栄養のある食べ物をおいしく食べることも可能なわけですが、何よりも大事なことは、体を壊すのではなくて、体を築いていく—健康にして行く食べ物をとることが大事なのです。

理想的なコレステロール値とありますけれども、そのことについてはお話ししましたね。コレステロール値が高すぎてもいけませんし、低すぎても困るわけですが。特に高齢者の人は、コレステロール値が低すぎると、早死にってしまうという統計が出ています。理想的なコレステロール値というのは、100 という数値にプラス自分の年齢を加えたものだそうです。医学的には、一般的に医者はコレステロール値が200を超えると薬を処方しようとしています。但し、100歳の人だったらコレステロール値が200であっても大丈夫なわけですが、ですから歳をとればとるほど、コレステロール値は少しずつ高くなっても、それが望ましいのです。但し、200を大きく超えるほどのコレステロール値であったら、確かにそれを下げるための何らかの方法をとるべ

きであります。私の患者さんの中には、食事を変えただけでコレステロールの数値を100以上も下げることが出来た人たちが何人もいます。ある人には少し難しいかも知れませんが、しかしそれは大いに実行可能なことでもあります。

また皆さん、善玉コレステロール、悪玉コレステロールについてお聞きになったことがあるでしょう。HDLというのが善玉、LDLというのが悪玉コレステロールの意味なのですが、しかし、コレステロールを下げる薬を摂ると、善玉も悪玉も両方下げてしまいます。誰でも分かることですが、理想は善玉を上げて、悪玉の数値を下げることでよね。しかしそういった作用をしてくれるものは多くはないんですね。それをしてくれる自然のものと言えば、ニンニクや玉葱は、コレステロールに理想的な作用をしてくれる最善の食物であります。高血圧にも有効であります。コレステロール値を下げるのにも非常に有効であります。医学的には玉葱よりもニンニクの方が強力です。どちらも多めに摂ると、コレステロール値を下げる作用をしてくれます。ニンニクの前善の摂り方は生で摂ること、しかも生のニンニクを空気に1分以上晒すこと、これが最善です。できるだけ薄く切って潰したら、表面

が多く空気に晒されますよね。空気に触れることによって、コレステロール値を下げる作用をする要素が活性化されます。それが最善なのですが、多くの人は生ニンニクを容易に取れないのです。

例 えば、皆さん仕事でいろんな人と近い場所に関わる人は、生ニンニクはあまり摂りたくないですよ。中にはカプセルに入った口臭を起こさないものもあると言われてます。その口臭を引き起こさないニンニクを摂ったら、確かに息が臭くならないはずでしょうけれども、息が臭くならないものを多く摂りすぎると、皮膚から匂いが発せられるそうです。もしかしたら、最善の方法は皆で一緒にたくさんのニンニクをいっぱい摂る…どうでしょうか。韓国人は大量のニンニクを摂りますよね。ですから皆エネルギーが豊富なのかもしれません。もしかしたら、日本人も、もう少し韓国人を見習うべきかも知れません。

油 も通常コレステロール値を下げる作用があります。心臓病を抱えている人は油分を少なめに摂るべきです。但し、ブドウの種から抽出した油は善玉を上げて、悪玉を下げる作用をしてくれます。「グレープシードオイル」と言いますが、ブドウの種から採った油、沖繩

でも手に入りますか？アメリカでは非常に人気が出てきて、どの店でも手に入ります。熱にも強いので料理にも適している油であります。私たちの家庭ではオリーブ油そしてグレープシードオイルを使っています。そして、Vitamin C, Vitamin Eがありまして、こういった栄養素はいろんな面で有益ですが、コレステロールについても、善玉を上げて悪玉を下げてくれる作用があります。

ま た食事の別の部分を見て行きましょう。1日に十分な繊維質を摂るといことも私たちの心臓病の予防にとって極めて重要であります。外部からコレステロールを全く摂らなかったとしても、体内でコレステロールは作られます。ですから食べ物から実際にコレステロールを摂取する必要はないのです。そして体内で不必要なコレステロールは腸に入って行きまして、排泄されます。しかし腸内でコレステロールを取り込んで、体外に排泄してくれるのが実は繊維質なのです。ですから繊維質が足りないと、コレステロールが腸から再吸収される危険があります。そういう訳で、食事で繊維質をふんだんに摂ることが重要であります。理想的な数字は1日に30から40gの繊維質です。多いと思われるかもしれませんが、菜食を実践すると、自然に十分摂れる量です。

ある人は高繊維質を含んだ「亜麻仁」とかをサプリメントとして摂られる方もいらっしゃるでしょう。「亜麻仁」というのはコレステロールも下げてくれますし、さらに体内の炎症の値も抑えてくれます。ですから潰した「亜麻仁」を摂取するのは、心臓病にとって2つの重要な役割を果たしてくれます。コレステロールを下げて、炎症を下げてくれるのです。

この食物繊維を摂取することについての統計を見て行きましょう。心臓疾患にかかる危険についての統計ですが、1日に16g未満の繊維質しか摂らない人の危険度を1とします。16gより少し多めに1日に繊維質を摂ったとします。1日に少しだけ食物繊維を多めに摂るだけで、心臓疾患にかかる危険の比率を3分の2も下げてくれるのです。ちょっと繊維質を増やすだけで大いに違った結果になってくるということです。高繊維質を摂る食事、コレステロールを低くとする食事、これは何を思い浮かべますか。これがすなわち、菜食であります。

肉食について考えてみましょう。肉には繊維質は全く含まれていません。食事からコレステロールを摂取するとしたら、動物性の食品からだけ摂ることが出来ます。植物性

の食物からはコレステロールを摂ることはできないのです。高繊維質そして低コレステロールのゼロの食品と言うと菜食なのであります。ですから、クリントン前大統領が彼の健康改善に最も効果があったのが菜食に切り替えたということでした。

別の統計を見てみましょう。菜食についてですが、セブンスデー・アドベンチストの人を対象に行われた調査です。多くの研究者がセブンスデー・アドベンチストを対象にした研究を好んで行います。いろんな特殊な結果がそこから出てくるからです。セブンスデー・アドベンチスト教会にはいろんな生活様式(ライフスタイル)の人達がいて、ある人達は都会に住んでいる、また田舎に住んでいる人達もいます。ありとあらゆる職業に携わっていて、いろんな環境に置かれているわけですね。ところがいろんな状況にありながら、ほとんどのセブンスデー・アドベンチストの信者達は、似通った食習慣を持っています。全く同じではないのですが、決まった分け方ができるのです。ある人達は完全菜食者、またある人達は卵乳菜食者の人たちもいます。また中には、菜食ではない肉を食べる人たちもいます。こういった3種類に分かれたセブンスデーの中の人達にどんな結果が及んでいるかと研究者たちは追跡調査をするわけです。

全く動物性を摂らない完全菜食者の人達は、35歳以上の男性を対象にした研究がありまして、そして世の中の一般の35歳以上の男性と比較します。平均と比べると14%の人だけが心臓疾患を患うそうです。大きな違いがありますね。100人心臓疾患の人がいたとしたら、その中でセブンスデー・アドベンチストの男性は14人しかいないということです。中にはまたミルクやチーズや卵を摂り入れる菜食主義者もいます。それでも心臓疾患にかかる比率は39%に減少します。興味深いのは、肉を食べるセブンスデー・アドベンチストであったとしても、心臓疾患にかかる比率が56%に減少するんですね。ですから、セブンスデー・アドベンチストの信者になると言うだけで、健康の何らかの有益な結果が及ぶと言うことです。もちろん神様が教えられた通りに、この健康の法則にきっちり従うならば、さらに良い結果が及ぶと言うことです。

さらに、完全菜食の恩恵の数々を見て行きましょう。完全菜食によってコレステロールは一切摂取しません。飽和脂肪を摂る値が非常に低くなります。そして菜食によって高繊維質を摂ることになります。動物性たんぱく質はゼロであります。動物性たんぱく質は体内の炎症の大きな要因になっています。ですから動物性

たんぱく質を摂らないことによって、体内のコレステロールが下がるばかりでなくて、炎症も下がるのです。そして完全菜食は様々な豊富な体内に必要な栄養をまかなってくれます。私が自分の患者達に教える時、健康の一番の大事な根拠としてこの栄養について教えます。

そしてそれに薬草療法も栄養の中に少し加えます。心臓病に効果的な薬草をいくつか見てみましょう。私の診療所に来られる患者の中に心臓病にかかる大きな危険をはらんでいる人がいたとします。そういう人にはまず、「サンザシの実」という薬草を勧めます。この「サンザシの実」というのは心臓の筋肉を強めてくれる作用があります。歳をとって心臓がどんどん弱まっていく人がありまして、心臓のポンプの働きが滞って血液の循環がきちんといかずに、足などに水が溜まったりしてくるわけです。そういう症状には「サンザシの実」が効果的でありまして、この心臓のポンプの働きを強めてくれます。そしてこれは安全な薬草でありまして、長期間にわたって摂取したとしても何の問題もありません。

そして、「トウガラシ」、「胡椒」ではありません。「胡椒」と「トウガラシ」は全く別の植物でありまし

て、「胡椒」はあまり良いものではありません。実際に「胡椒」を摂りすぎると皮膚に潰瘍ができます。例えば「胡椒」を皮膚に当てたとします。実際に「胡椒」を当てると皮膚を蝕んでしまうんですね。しかし赤い「トウガラシ」を当てたとしても、そこに血液が集まって赤くはなりますけれども、皮膚を蝕むということはありません。そして、「トウガラシ」は摂取すると血液循環を改善してくれます。特に寒いところに行くと、毛細血管が収縮して血液循環がさらに悪くなってしまいうわけですが、「トウガラシ」は、静脈動脈を広げてくれる働きがあります。実際に心臓発作にかかっている人にも有効な作用を及ぼします。

ある先生が経験したことを話してくれたのですが、その人がスーパーマーケットにいた時に、お客さんの一人が急に胸を押さえて、その店で心臓発作にかかってしまいました。誰かがもちろん救急車を呼びました。その救急隊が来るのを待っている間に、私の先生は、スーパーの香辛料を置いている所に行きまして、そこに売られている普通の「トウガラシ」を持ってきて、少しだけ、小さじ1杯の分量をその人の口の中に入れました。そうしたらたちまち、心臓発作を患っていた人は気分が良くなったそうです。動脈を広げてくれるので

す。その結果、痛みが治まるのです。救急隊が来た時には、起き上がって歩き回って話すことが出来たそうです。もちろん検査のために病院へ連れて行きましたけれど、この「トウガラシ」を少し口に入れてだけで、事実上心臓発作が押さえられたのです。但し注意したいことは、意識を失っている人には、口から何かものを入れられない方が良いでしょう。そういう人には「液体にしたトウガラシ」を入れた方が良いでしょう。もしかしたらどこかで心臓発作にかかった人に出会うかもしれませんから、大事な点を憶えておいてください。

さらに下の方に行きまして、「赤酵母米」とありますけれども、これはアメリカでよく使われる栄養補助食品(サプリメント)の一つです。「赤酵母米」のエキスというのがあります。まして、「Lovastatin (ローバスタチン)」というコレステロールを下げる作用のある要素がこの中に含まれているのです。言うなれば、「Statin(薬物)」のような、自然の薬の作用が期待できるわけです。ですから実際の薬物よりもこういった自然のものを摂ることによって、副作用をなくすことが出来るわけです。心臓病の予防にいろんなものを使うことが出来ますが、心臓に作用する薬草はいろいろありますが、摂りすぎるとかえって危険になるものもあります。

先ほども申し上げました、炎症を抑える作用をするものを見て行きましょう。「ウコン」というのがありまして、強力な炎症を抑える作用がある強力なものであります。「ターメリック」という一般的に売られている香辛料が有りまして、それに使われているものなのです。沖縄ではよく知られていますよね。「Curcumin(クルクミン)」というのは「ウコン」から抽出されたエキスです。「Bromelain(ブロメリン)」というのはパイナップルから抽出された酵素だそうです。これらの組み合わせが強力な反炎症になるそうです。1日3回500mgずつ摂るのが有効だそうです。関節に炎症を抱えているリュウマチとかいった病気にも効果的だそうです。「アスピリン」を摂らなくてもこういうもので炎症を抑えることが出来るようになっていきます。「アスピリン」も長期に渡って服用し続けるといろんな副作用をもたらします。顕著なのが、胃潰瘍になり易くなります。ですから「アスピリン」を毎日摂ることは良い考えとは言えません。

また、心臓の健康にとって重要なものが、Vitamin B群です。B3、B5、B6、B9、B12。心臓病にかかりやすい、そういった高い危険を抱えている人は、こういったVitamin B群の栄養素が有効であります。Vitamin

B5は特に血清コレステロールを下げる一方で善玉コレステロールを上げてくれます。実際菜食主義者は、Vitamin Bが摂りにくいのです。特にVitamin B12が摂りにくいのです。Vitamin B12というのは、実は植物性食品の中には無く、全く動物性食品を摂らない完全菜食主義の人は、何らかの方法でVitamin B12を摂取する必要があります。そういう場合は往々にして栄養補助食品(サプリメント)で与えることがあります。しかし、Vitamin B群に有効な好ましい食品があります。「ブルワーズイースト」とアメリカでは言われていますけれども、「イースト」の類の食品があります。アメリカでは菜食の人達が、味付けに使う食品でありまして、これにはVitamin Bの栄養が豊富に含まれています。

心臓病の予防についてですが、栄養の次に大事なのが運動であります。但し、運動を効果的に行うには体力を徐々につけて行く必要があります。これは1週間に5日間、1日30分ではなく1時間が理想的な運動だと言われています。30分というのは最低の必要な時間です。そしてこれは有酸素運動であるということが大事です。つまり心臓の鼓動を高める運動です。ゆっくり歩いて景色を楽しむというのはリラックスするには

有効ですけれども、心臓を強めてはくれません。是非心臓の鼓動を高める運動をしてください。

「リーダーズダイジェスト」誌で、セールスマンの話が載っていました。この人は非常に意気消沈した状態にいたのですが、上司から嫌われていました。奥さんからも嫌われていました。子供たちからも嫌われていました。病院に行ったら心臓病だと言われました。もう生きている意味が無くなったと言って、死んでしまおうと思いました。でも家族には迷惑かけたくなかったのです。迷惑かけずに、問題起こさずにどうやって自殺したらいいだろうと考えました。「OK、分かった。いい考えがあるぞ」と。

店に行き、ジョギング用の服を買いました。家の人が寝静まった夜遅く、そして冬の寒い夜に外に出てジョギングを始めました。「心臓発作になるまで走り続けて、死ぬまで歩くぞ」と決めました。そうしたら誰にも迷惑かけないですむと。そうやって死んだら自分の生命保険がおりて、自分の妻も喜んでくれるだろうと思いました。一生懸命走りました。息がだんだん苦しくなってきました。胸も痛んできました。それでも走り続けました。痛みがひどくなるまで走り続けました。そして倒れてしまったのです。「ああ、これで最期だ」と

思いました。数時間後に目を覚ましました。震えていたのです。でもまだ生きていました。筋肉も痛いし、あちこち痛むし、胸もまだ痛い、そして這うようにして家に戻ってきました。「ああ、死ねなかったなあ。明日またやってみよう」と思いました。次の日また夜中に走りました。一生懸命走りました。「ああ、胸が痛んできた」。それでもがんばって走りました。また倒れました。でも死ねなかったのです。それを数週間続けました。毎日死のうと思ってやっていたんですね。でも死ねなかったんです。おかしいことにその間、セールスマンですからセールスの業績が上がってきたんです。そうしたら上司が昇給してくれました。奥さんも彼が変わってきたことに気が付いて、子供たちも彼に話しかけるようになりました。彼の心臓もだんだん強くなっていったんです。そうしたら生き甲斐が出てきました。

これは運動の結果の極端な例ですが、もし心臓病を抱えているならば、今晚外に行き一生懸命走らないでください。徐々に体力をつけてゆく必要があります。心臓の健康状態を改善するのに栄養の次に大事なのが運動であります。ほとんどのセブンスデー・アドベンチスト信者は健全な食事を摂っていますね。しかし運動となると、1週間に5日、

1時間の有酸素運動を実行している人はそうはいません。ですから是非、日常的に運動の習慣をつけて頂きたいと思います。

あと少しで終わりますけれども、心臓病は食べるもの、飲むもの、運動とだけ関わっているわけではありません。私たちの感情とも密接な関わりを持っています。怒りっぽい人というのは、寛容な人、柔和な人、怒らない人よりも3倍も心臓疾患にかかりやすいそうです。ですから、怒りっぽい人、何らかの怒りを抱えている人は、心臓疾患にかかる危険が非常に高いのです。また、不安というのも心臓にとって有害なものであります。不安というのは突然心臓病で死亡する危険を4.5倍も高めるそうです。極度の不安は喫煙よりも危険であると言われています。煙草を吸うと心臓に悪いと誰もが知っていますよね。しかし、心配性の人、しょっちゅう心配ばかりしている人—いろんな経済の問題、家族の問題、そういった問題を持ち込んで、抱えて、克服できなくて、眠るのもままならないと言う人は、習慣的に煙草を吸う人よりも心臓病にかかる危険が高いといえます。感情一心の持ち方も時には致命的になりうるということです。

最終時代に起こる状況として聖書はこのようなことを描いています。「人々は世界に起ころうとすることを思い、恐怖と不安で気絶するであろう」(ルカ 21:26)と。今日もこの描写が当てはまると思います。地震や津波、そういった災害があちこちで起こりますね。戦争の問題、政治的な問題、テレビのニュースを見るたびに、悪いニュースばかりです。人々をますます不安にし、恐怖に陥れてしまうわけです。そのために恐怖と不安で気絶する、あるいは心臓がきちんと機能しなくなるということでありませぬ。しかし神様はその解決法をあなたに教えようと言っておられます。マタイ 11章 28節に素晴らしい約束があります。「すべて重荷を負うて苦労している者は、わたしのもとにきなさい。あなたがたを休ませてあげよう」。

ここで私の家族と一緒にある歌を紹介したいと思います。「ミニストーリー・オブ・ヒーリング」という本からとられた言葉ですけれども、「恐れおののく神の子よ、キリストはあなたを見守っておられる。あなたが誘惑を受けておられるのならば、キリストはあなたを救ってください。あなたが弱ければ、強くしてください。無知であれば、知識を与えてください。傷つけられたならば、彼はいやしてください」。どんな必要をお持ちだった

としても、その中には体の癒しを必要としている方もいらっしゃるでしょう。心の癒しを必要としておられる方もいらっしゃることでしょう。心に怒り、不安を抱えておられて解決が見いだせない方もいらっしゃることでしょう。「わたしにそれを持ってきなさい。わたしが癒してあげよう」とイエス様はおっしゃっておられます。……〔歌〕

お祈りいたします。「天のお父様、あなたはすべての私たちの必要に答えることがお出来になること感謝致します。私たちの心臓、心をあなたは様々な問題から癒して下さいることがお出来になることを感謝致します。あなたの内に私たちが安んじ、平安を得るようにお助け下さい。イエス様のみ名を通してお祈りいたします。アーメン」。

いてこの時間学んで行きたいと思
います。

3 章 認知症

誰もが若いころ一生懸命に勉強した経験がおありだと思います。学校の試験の時など特に必死で勉強したと思います。そういった形で、若い時や子供の時には、脳を活発に使用したはずで、通常子供時代というのは最も健全な望ましい生活をしているわけですね。たくさん外で運動して、脳もいっぱい勉強して使うわけです。しかし歳を重ねるに連れて、良い習慣が失われていってしまうわけですね。また大学生の時に脳の力を増すためにいろんなことを努力して行った記憶がおありでしょうか。明日の試験の前夜、夜遅くまで詰め込み式の勉強を試みたことがおありでしょうか。ある人は夜通し起きていられるようにと、いろんなカフェイン飲料とかも利用したことがあるかも知れません。また脳に栄養を与えようと、糖分をいっぱい摂取したことがあるかも知れません。脳を助けようと思ってやったことですが、しかしこういったものは短期的には効果があったかも知れませんが、結果的には脳に有害なことでもあります。私達は健全な活発な脳を保つための神様のご計画につ

「**ナ**ショナルジオグラフィック」誌のこの表紙憶えていらっしゃいますでしょうか。(画面)しかし、長生きできたとしても、もし脳がうまく機能しなくなってしまったらどうでしょうか。何の意味があるのでしょうか。70代、あるいはもっと早い60代のうちに、まだ体力はしっかりしているのに、脳の機能がだんだん弱まって行って、生きるのも嫌になるという状態になっている人が少なくありません。健全な脳なくしての長寿というのは全く意味がありません。そういった形で多くの人たちが、歳を取っていくのを見るのは残念なことでもあります。

「**ア**ルツハイマー」にかかる要素として、加齢(歳を取って行く)が大きな要因になっていますけれども、しかし、これについては誰でも日に日に歳を取っていますので、どうしようもない点ではあります。この認知症が世界的規模で大きな問題になっています。アメリカでは500万人以上の人々が「アルツハイマー」の問題を抱えています。「アルツハイマー」が原因で、そのために使われる治療費とかのさまざまな浪費されるお金というのはものすごい金額になっています。さらに「アルツハ

イマー」が死因の6番目になっていると言われていました。

乳癌、前立腺癌、心臓病、脳梗塞、エイズ、そういったものは死因の上位にあるわけですが、実際にこういった要因は、徐々に下がっています。こういった病気で亡くなる方の割合は減ってきているのです。ところが、「アルツハイマー」に関しては増える一方なんですね。「アルツハイマー協会」によりますと、このような発表がなされています。「それは唯一、アメリカにおける死因トップ10の中で予防や、治療または進行を遅らせる術のない病気である」と。そう考えると、「アルツハイマー」になったら希望がないと考えられるわけです。この文によりますと、「予防法がない」というわけですね。治療法もない、その進行を遅らせる術すらないと言われている病気であります。今年2013年の3月に発表された文です。

それぐらい本当に「アルツハイマー」というのは、絶望的な病気なのではないでしょうか？しかし私は、神様のご計画に従うならば、その病気を予防することができ、また進行を遅らせることもでき、治療とは行かないまでも、大いに病気にかかっている人を助けることが出来ると信じています。

「**ア**ルツハイマー認知症」はどういった兆候があるか見てみましょう。多くの方はすでにご存じのことだと思えます。

1. 記憶消失……記憶力が無くなってきます。
2. 日常生活に困難をきたす……かつて日常生活で自動的に出来ていたこともだんだん困難になってというもの。
3. 言語伝達の問題……自分の思いを言葉に表現することも、だんだん困難になってきます。
4. 時間と場所の認識を失う……今、何時なんだろう？何月何日なんだろう？

今どこに自分はいるのだろうか？と、そういったことがだんだん分からなくなってきました。

5. 判断力の衰えと減少……だんだん正しい判断を下すことが出来なくなってきました。
6. 抽象的思考の問題……神様について、また霊的なことについて、思考を巡らすのが困難になって来ます。
7. 勘違い……いろんな勘違いをするようになります。私もよくやりますが、「自分の鍵がどこにいつてしまったのか」とか。

こ ういった兆候を見て、「もしかしたら自分もアルツハイマーかな？」と思われる方がいらっしゃるかもしれませんが、多少のそういった当てはまる部分があったとしても問題はありません。しかしながら、常にものを忘れるということが起こったら問題と考えられます。

8. 態度と気分の変化……機嫌が良かったと思ったら、たちまち機嫌が悪くなったり、悲しくなったり、絶えず感情の変化が起こるわけです。

9. 人柄の変化……人格が変わってしまいます。

愛する者がそういう状態になると、非常につらいですよね。病気になる前は非常に優しい好かれる性質の人だったにも関わらず、「アルツハイマー」にかかったら、人格が変わってしまって、非常に怒りっぽい、いらいらした人物になることがあります。それは彼らのせいではないのですね。何かによって脳に損傷が起こって、性格・人格が変わってしまうのです。

10. 自発性の損失……もう何も進んでしたくなくなるのです。

自分の家族とか愛する者の中に、こういった兆候が表れた

ならば、これを扱うのは非常に困難になって来ます。

では、「アルツハイマー」は何によって引き起こされるのでしょうか？西洋医学によると、これは分からないと言われていています。分からないので、予防法も知る由が無いわけです。こういった原因があるかもしれない、ああいった原因があるかもしれないといういろんな理論は出回っているのですが、貧弱な食事が原因だと考えられるのでしょうか？アルミニウムとかいった重金属が原因になっていると言えるのでしょうか？私たちが一般的に使われているワクチンが原因と考えられるのでしょうか？ワクチンによく使われる主要な重金属の水銀が「アルツハイマー」の要因になっているのでしょうか？あるいは最近よく使われる携帯電話などからの電磁波が要因になっているのでしょうか？あるいはテレビのみすぎとか？…こういった原因があるのではないかと、いろんな理論は出回っています。しかし、「アルツハイマー」の本当の原因はよく分かっていないのです。

よく分かっていることは、何らかの方法で、脳細胞が損傷を受けて、だんだん脳細胞が失われて行くのです。現代科学でも脳がどのよう

に機能しているのかきちんと説明することが出来ません。それほど脳というのは素晴らしく出来ていて、奥深い訳ですね。発達したコンピューターの技術でもって、脳を真似てそれに近いものを数年以内に作り出すことが出来ると言う人たちもいますけれども、おそらく、脳にそっくりのものを人間がコンピューター技術でもって造り出すことは決してないでしょう。私たちの脳は、私たちが生涯に五感で経験した一触った、見た、嗅いだ、味わった、聞いた—全てのものを記憶することが出来るのです。

ある脳外科医が脳の手術をしました。脳は痛みを感じないところなので、脳手術をしている時でも患者は意識があるそうです。そして研究の為に、脳に電気を送りました。脳に電気の何らかの刺激を送ると、送られた本人はいろいろな匂いや光景や音とかの過去に経験したものが記憶によみがえって来るそうです。正しい箇所にも正確に刺激を与えることが出来るならば、生涯に経験したことを全てよみがえらせることが理論的には可能なのです。脳というのは驚くべき機能を持った器官なのです。

しかし「アルツハイマー」にかかりますと、脳細胞がどんどん失われて行きます。(画面)これが

通常の脳であります。「アルツハイマー」にかかった脳が左側です。両方比べてみると、実際に脳自体が収縮したことが分かります。脳には波のような線がありますよね。「アルツハイマー」になると脳のこの線の谷間が広く深くなってしまいます。脳細胞が失われているからであります。普通の脳が左側の図で、右側の図が「アルツハイマー」にかかった脳です。特に言語中枢が損傷を受けます。右側の図をみてください、言語中枢が大いに損なわれていることが分かります。記憶を司る箇所も比べてみるとそこもぽっかりと穴が空いてしまっています。どこを見ても脳細胞が失われていることが分かります。

そして科学者が「アルツハイマー」の患者の脳を観察すると、特徴的なものを見ることが出来ます。(画面)あまり詳しくは言いませんが、脳に不要なゴミのようなものが出来ています。そういったものが脳細胞の間に溜まって行くわけです。脳細胞の中にも溜まって行きます。ガラタが溜まって行くんですね。脳細胞が生きていながらも、脳細胞の間の伝達が出来なくなって来るのです。「アルツハイマー」には遺伝的要因があるのも確かであります。そして科学者は実際に「アルツハイマー」に関わっている遺伝子も突き止めました。apoE3

という遺伝子がありまして、それは悪い影響はなしということです。apoE3というのはほとんどの人の内にある遺伝子であります。その他に apoE2 という遺伝子があり、これはさらに良い遺伝子で、これが多いと実際に「アルツハイマー」にかかりにくいのです。しかし apoE4 という遺伝子を持っていると、「アルツハイマー」にかかる危険が増してきます。そして、apoE4 の遺伝子を持っていると「アルツハイマー」にかかる率が5倍に高まるという研究発表もあります。いや5倍ではなくて、15倍に危険率が高まるという研究発表もあります。確かに遺伝子が大いに関わっているということが分かるわけですね。「アルツハイマー」の専門家であっても予防は出来ない、進行を遅らせることもできない、もちろん治療もできないというわけです。

しかし私達は歳を取ったら誰もが「認知症」になってしまうことは、仕方がないことなのだと諦めるべきなのではないでしょうか？ローマリンダで学んでいた時に、教授の一人が教えてくれたことがあります。「遺伝子の欠陥は銃を構えさせ、生活習慣が引き金を引く」と教えられました。どういう意味でしょうか？「アルツハイマー」だけではなくて、いろんな多くの病気には遺伝子関わっているこ

とは確かですが、それでも良い健全な生活習慣を選ぶならばその病気にかかる必要はないのです。もしかしたらそれは難しいことかも知れませんが、良い遺伝子を持っている人よりもっと努力しなくてはいけないかもしれませんが、いずれにしても病気の引き金を引くのは遺伝子ではなくて、生活習慣なのであります。たとえば、実際に apoE4 という遺伝子を持っていたとしても、多くの人が「アルツハイマー」にかかることはありません。ですからどんな遺伝子を受け継いでいたとしても、それでもって病気にかかる言い訳にはならないのです。しかし、どんな遺伝子を受け継ぐかというのは、私たちに選べないことですよね。

さらに(画面)「年齢一歳を取る」ということも自分の努力で止めることはできません。では他に「アルツハイマー」の危険要因というのはどのようなものがあるのでしょうか。二番に「思春期の後の意識消失を伴う頭部の外傷」とあります。スポーツについて考えてください。多くの人が学生時代に激しいスポーツに関わって、脳に傷を負ったために「アルツハイマー」にかかる人達が多いのです。アメリカにはアメリカンフットボールという人気のあるスポーツがありますが、多くの若い青年たちや子供たちがアメリカンフットボールに関わっ

たために、頭部の傷を負うこととなります。日本ではサッカーに人気がありますね。ヘディングといって、頭で打つことが頻繁にあります。あまり良いことではないのです。研究によると、意識を失うほどの頭部の傷というのは「アルツハイマー」にかかる危険を大いに高めるそうです。サッカーでヘディングしたからといって、意識を失うわけではないので、大丈夫かも知れませんが、しかしサッカーボールをヘディングするたびに脳細胞が失われているかも知れません。はっきりは分かりませんが……。

一 番目は、「インスリン - 抵抗性糖尿病」というものがありまして、「Ⅱ型糖尿病」と呼ばれているものです。通常は大人になってからかかる糖尿病であります。体内ではインスリンが産出されているのですが、そのインスリンに体内の細胞が反応しないのです。そういった「Ⅱ型糖尿病」は、後に「アルツハイマー」にかかる割合が高まります。後でこのことには詳しくふれます。次に四番目ですが、「高コレステロール」コレステロール値が高い場合です。すでにこのことについてはお話しましたよね。多くの病気に共通する危険要因というものが有りまして、そして多くの病気に共通する予防法というのがあるのです。「アルツハイマー」の危険

要因を見てきましたが、「糖尿病」と「高コレステロール」については、今からそういったものにかかる危険を減らすことが出来るわけです。

「アルツハイマー協会」はどのように述べているかといいますと、アルツハイマー病の危険を減らす要素として、まず「教育」です。「教育」が多ければ多いほど「アルツハイマー」にかかる危険が低くなると言われているのです。何故だと思えますか？単純に長い期間脳を使うからであります。ですから脳を使うということは重要なことなのです。そのために大学に行く必要はありません。脳を運動させるために何らかの活動をするのが大事なのです。二番目は「運動」です。規則的な運動です。脳を働かすだけでなく、体も運動させる必要があるわけです。三番目は「フィッシュオイル（魚油）またはDHAを多く含む食事」です。このことについても理由がありますから、後ほどお話ししたいと思います。四番目は「果物と野菜を多く摂る食事」です。「アルツハイマー」にかかる危険をこういったことを実行することで大いに減らすことが出来るのです。

多くの、また全ての「慢性病」について、それにかかる危険を減らすことのできる共通する要素があります。こういった正しい健康的

な生活スタイルを築いて行くことが出来るかと言いますと、(画面)縦に読んでいただきたいのですが、「NEWS START」と書かれています。ほとんどの病気に効き目のある八つの健全な自然の医者ということが出来るでしょう。

N……Nutrition 栄養

E……Exercise 運動

W……Water 水

S……Sunlight 日光

T……Temperance 節制

A……Air 空気

R……Rest 休息

T……Trust 信頼

こういった健康的な局面を生活に取り入れることによって、大いに手助けとなります。「エジプト人に私が及ぼした病の一つもあなたがたにそそがない」と神様は約束なさいましたね。

講義に戻ります前に、先ほど(心臓病の講義に対して)受けましたいくつかの質問にお答えしたいと思います。

最初の質問：心拍数と心臓病について、心拍数が50以下の場合心臓に異常ありということでしょうか。その場合の適切な治療はどうなるでしょうか。

答え：心拍数が非常に低くて、なおかつオリンピックの選手でないとしたら問題が出てきます。オリンピック選手の中には激しくトレーニングを積んで心臓が非常に強靱になっていて、中には1分間に30回しか心拍数のない選手もいます。鼓動してしばらく間があってまた力強い鼓動が“ボン”とあるわけです。しかし、一般の人で心拍数50以下の人がいるとするならば問題ありと言うべきでしょう。ペースメーカーをつけている人は、それがうまく働いていないということも考えられます。もともと心拍数が少なく、弱い人にペースメーカーというのが付けられるわけです。そういった問題に出来る自然の方法としては、運動は常に有効です。心臓の鼓動を高める薬草もありまして、しかし心臓の鼓動に作用する薬草の使用にあたっては、注意して頂きたいと思います。間違って使うと有毒に

もなりえます。ですから、心拍数を高めたり、下げたりするような薬草の使用にあたっては専門家に相談するようにと、私は通常勧めます。運動は有効ですし、また先ほど（心臓病の講義の時）紹介した「サンザシ」も有効です。「サンザシ」は安全な薬草なのでどなたでも使用して頂いて大丈夫です。質問の答えになりましたでしょうか。

次の質問に移ります。「赤酵母米」とはどのようなものですか。手に入れる方法または作り方があれば教えてください。また「サンザシの実」の入手方法も教えてください。

答え：先ほどの講義で（心臓病の講義）、「赤酵母米」のことをお話しましたが、通常アメリカでは「赤酵母米」から抽出したエキスが用いられます。そしてそれがサプリメントとして売られていて、それを摂取するだけで良いのです。これはもともと中国人が米を赤くする何らかのものから採られたものなのです。中には中華料理専門の店から赤い米を買ってそれを使う人もいます。「赤酵母米」そのものを手に入れて使用したとして、それはそれでいいのですが、エキスほどの強力な効果はないと思われまます。またコレステロールを下げるにあたっては、私は一番に勧めるも

のではありません。コレステロール値を下げる効果としては、比較的弱いものであるからです。「赤酵母米」の中にコレステロール値を下げる物質が含まれているということです。ですから「赤酵母米」そのものを摂るとするのは、比較的弱い薬物療法ということが出来るでしょう。

もっと効果的なのが、ニンニクや玉葱、運動、そして繊維質を多く摂るといったことだと思います。そっちの方がより優れています。ですからそういったものをまず行っていただきたいのです。それでもコレステロール値が下がらない場合に、この「赤酵母米」というのを試してみるのも結構だと思います。それでも下がらない場合はもしかしたら、薬を摂る必要があるかも知れません。先ほどもしも言いましたように、コレステロール値が高いからといって必ず悪いとも限らないわけです。多くの人で、200以上のコレステロール値があっても、体内に炎症が無ければ心臓病とは言えないわけです。心臓病にはなりません。こういったものが密接に関わっているわけです。

―― 番目の質問：（皆さんに関わり
―― ないことなのですが）、自然療法医になるためには、どうすればいいですか？中二男子より。

答え：個人的に答えたいと思いますので、是非、集会の後にドクター・マークを訪ねて来てください。この質問は素晴らしいものだと思いますので、個人的にご本人に答えたいと思います。是非、いらしてください。

アルツハイマーの栄養を壊すということですが、三つのことが考えられます。「酸化」、「炎症」、「細胞膜保全」です。まず、「酸化」についてお話します。この「酸化」というのは消化の過程にあって、食べ物が「酸化」によって、ダメージを受けることでもあります。「酸化」による損傷がアルツハイマー病の大きな要因になっています。この「酸化」による損傷をどうやって最低限に抑えることが出来るでしょうか。高い抗酸化作用のある食事をするということ、色の濃い野菜、果物を多く摂取することが大事です。この食べ物の色が鮮やかであればあるほど、栄養価も高いし、抗酸化性作用も高いものであります。自然の多くの色の食物を摂っていただきたいと思います。

脳に一番いい効果的な色付きの食べ物と言いますと、筆頭に挙げられるのが「ブルーベリー」であります。「ブルーベリー」の別名として、「ブレイン（脳）ベリー」とも言われています。記憶喪失を止めたり遅

くさせる効果、短期記憶を改善するのに有用であると言われていています。「短期記憶も改善する」と。非常に健康に良い食べ物ですね。医学校を出ているときに、このことを知っていたらなあと思っています。もちろんコーヒーには手を出しませんでしたが、大学で勉強していた時に、もっと「ブルーベリー」を食べていたらなあと思っています。

「**ブ**ルーベリー」がどういうものかごぞんじですよ、皆さん。本土から私の義理の母が「ブルーベリー」を持って来てくれました。熟した濃い青色の「ブルーベリー」は、非常に健康に良いものです。目にも非常に良いと言われていています。専門家で「ブルーベリー」の様々な効用について研究した人がいまして、「ブルーベリー」を研究するに従って、どんどん良い要素が出て来たので、冷蔵庫に入れていた「ブルーベリー」がどんどん足りなくなって来たそうです。これは良いものだ分かって来て、研究に携わっていた人たちがどんどん「ブルーベリー」を食べ出したんですね。これは健康に素晴らしい効果のある食べ物です。ワシントン州に私の友人で広い土地を持っている人がいて、100本のブルーベリーの木をそこに植えています。夏になったらそこに行って、食べたいだけ「ブルーベリー」を取って生のまま食べる、この新鮮な

「ブルーベリー」を食べるのは、素晴らしい経験です。

次に、Vitamin A、Vitamin C、Vitamin E についてです。これらも強力な抗酸化作用があります。また脳を酸化から保護する作用もあります。特に Vitamin E ですが、これも、「アルツハイマー」の研究をするに従って、「アルツハイマー」の進行を遅らせる効果があるそうです。そして、生存期間を延ばす効果もあるそうです。そして、Vitamin E を摂取した人、摂取しない人を比べてみたそうです。「アルツハイマー」にかかっていたとしても、Vitamin E を摂取した人は、長く生きたという統計が出ています。できるだけこういったビタミンは自然の形で摂取するのが望ましいのです。食物にある状態で摂るのが最善です。特に Vitamin E なのですが、これは油の形になっています。人工的に作られた Vitamin E の錠剤とかもあります。しかし、実験室で作られる人工の Vitamin E というのは、自然に食物の中に入っている Vitamin E とは違うものなのです。自然界には実際はいくつかの違った形態の Vitamin E が存在します。実験室で作られる Vitamin E は一種類しかありません。しかし、単一の Vitamin E よりも、様々なビタミンを混ぜた栄養が最善だと分かっています。

Vitamin E というのは、強力な抗酸化作用がありまして、煙草を吸うと「酸化」という損傷を体を与えてしまいます。こういうことも考えられるんですね。煙草を吸うことをやめたくなるが、やめられない人はそういう時たくさんの Vitamin E を摂ればいいのです。しかしながら、煙草を吸いながら Vitamin E をたくさん摂ると、返って死亡する危険率が高まるというのです。それは、人工の Vitamin E を摂取していたからかも知れませんが、もしかしたら自然の形の Vitamin E だったら違った結果になっていたかも知れません。しかし研究によりますと、Vitamin E を摂りながら煙草を吸い続けると早く死にますよと発表されていました。それについては、まだ議論が多くあるのですが、いずれにしても、神様が作られたままの形で栄養を摂るのが最善なのであります。多くのナッツや穀類に Vitamin E は含まれています。

Vitamin C や A は、たくさんのおいしい果物の中に含まれています。Vitamin A は通常オレンジ色をしています。(画面)ここに写っているのは「アンズ」ですが、トマトの中にも、人参の中にも素晴らしい形の Vitamin A が含まれているのです。これはワシントン州東部の私たちの友人が持っている果樹園ですが、何百本

の「ブルーベリー」が植えられていて、こういった「アンズ」とかいろんな果物がここにはあります。

「炎症」について考えてみましょう。これも論争を呼んでいる点なのです。「アルツハイマー」について考える時に、「炎症」は良いものなのか、悪いものなのかという論争があります。ある科学者は、如何なる種類であってもそれは悪いものだと言います。しかし、「アルツハイマー」を引き起こすのが「炎症」なのでしょうか？ そもそも「アルツハイマー」のあるところに、それを直そうとしてそこに「炎症」が起こるのでしょうか？ いずれにしても、過多の「炎症」は体にとって有害であります。この「アルツハイマー」を直そうとしての「炎症」であっても、脳に「炎症」があるということは、プラスよりもマイナスになる方が可能性は高いと、私は思います。ですから「炎症」を減らす一番の方法は、これもまた食生活なのです。

先ほど「ターメリック」についてお話しました。もう皆さんは、ここであるパターンについてお気づきでしょうか？ 「ターメリック」のように、「炎症」を減らすものは、「心臓病」に有効でした。「アルツハイマー病」にも有効です。自己免疫障害—関節炎などにも有効であります。「癌」

にも有効であります。私たちが学んできたこういった食品が、多くの慢性病に効果があるということが分かるわけです。

セミナーの講義で一つ一つの病気について取り上げていますけれども、問題は、有効なものとして同じことを言っているわけです。なぜなら同じものでもいろんな病気に効果があるからですね。ですから、健康的な生活を実践するのに科学者である必要はないし、医者である必要もないのです。通常、神様の方法というのは、極めて単純なものだからであります。少しばかりの基本的なことを学ぶことさえ出来るならば、ほとんどの病気にその基本的原則を当てはめていくことが出来るのです。

次に「脂肪」について見て行きましょう。「飽和脂肪」は認知能力を低下させます。この飽和脂肪というのは、室温で固まる脂肪のことです。通常、動物性脂肪というのは「飽和脂肪」であります。一方、ほとんどの植物油は室温で液体の状態であります。ですから動物性脂肪ほど悪くはないのです。学齢男子児童を対象とした研究によると、血清コレステロールの低い方が（コレステロール値を上げるといのが飽和脂肪なのですが、）より良い学業成績に関係していると

分かったとあります。ですから皆さん、お子さんの学業の成績を上げたいと思われるならば、是非この飽和脂肪を食卓から除いてください。

そうした違いがどうしてもたらされるのかと言いますと、先ほど細胞膜についてお話しましたね。細胞膜にコレステロールが重要な役割を果たしているとお話しました。ところがそのコレステロールでも多すぎると、ほかの脂分が足りなくなってきました。そうすると、細胞間の伝達がうまく行かなくなって来るのです。脳細胞というのは、それぞれの脳細胞と密接に関わって連絡を取りあっている必要があります。ですから、良い形の脂分というのは、「アルツハイマー」の予防にとって、重要となって来ます。DHAというのは魚の脂分ですが、「アルツハイマー」の予防に効果的だと言われています。ネズミを使った実験で、「アルツハイマー」の遺伝子を保有しているネズミを使って、DHAの補助食品を与えます。すると「アルツハイマー」の症状が出てこなかったのです。飽和脂肪の代わりに不飽和脂肪—液体の状態の油を用いるならば、子供たちの学業成績はさらに上がることでしょう。記憶力も良くなります。読解力も増してきます。

「オメガー3」という脂肪についても皆さんはお聞きになったことがあるでしょう。「オメガー3」というのは健康に良いものだと言われています。ところが、「オメガー6」という脂肪は健康に有害なのです。「オメガー6」というのはほとんどの場合、動物性の脂肪であります。そして揚げ物に多く含まれています。プロセス（加工）した食品に多く含まれています。沖縄でも揚げ物が好まれますよね。「サーターアンダギー」は美味しいですけども、脳には良いとは言えません。

一方、「オメガー3」の脂肪は、脳に良いものであります。オリーブオイルに含まれていて、緑の野菜にも含まれています。ナッツや豆類にも含まれています。海産物、魚にも含まれています。だから、魚の油は良いと言われているわけですね。しかし、海産物や魚については、わたしは他の病気にかかる危険が増すので、個人的には用いることをお勧めしません。重金属とかが魚に含まれている場合があるわけです。

「オメガー6」脂肪は神経細胞が固まる要因となります。一方「オメガー3」脂肪は神経細胞をより流動的-液体に近くする作用があります。その場合に細胞間の伝達が生じやすくなるわけです。但し、私達は、

「オメガー6」の脂肪酸も体には必要なのです。これらのバランスが重要なのです。1対1の割合だとこれが最善なのですが、これは結構難しいことです。しかし、「オメガー6」が4で、「オメガー3」が1…4対1の比率だとすると、4対1を超えると脳の損傷が始まると言われています。ところが平均的アメリカ人の食事は、4対1ではなくて、20対1以上なのです。主に肉食が主要な部分を占めているからなのです。

アジア人が、この比率が一番低いと言われています。ラテンアメリカ系とアメリカ系黒人が最も高い比率だと言われています。興味深いことに、国際的に学生たちの成績を比較したものが有りまして、通常アジア諸国の学生たちが上位の成績を占めています。確かに、アジア人の文化では、子供たちにもっと熱心に勉強させる傾向があります。あるいは食生活に原因があることも考えられるのです。アメリカ人というのはおかしなもので、試験が終わった後、自分は良い成績になるぞという自信はトップクラスなのですが、実際に結果が出るとも一っと下の方だそうです。アジアの人達は逆で、試験の後自分はいまやと自信はないのですが、しかし結果は上位を占めているということです。面白い比較ですね。

ココナッツオイルについて申し上げたいのですが、ココナッツオイルというのは、飽和脂肪酸でありまして、室温で固まるものなのです。ところが動物性の飽和脂肪酸と比べて、体内で異なった消化過程が起こります。メリー・ニューポートというアメリカの医者によって書かれた興味深い本があります。彼女の夫である、スティーブ・ニューポートという方が「アルツハイマー」と診断されました。5年間のその病気を患っていて、徐々に悪くなって行きました。医者が処方し勧める薬を摂っていました。しかし効果がないのですね。悪くなる一方でした。奥さんであるニューポート医師は「ココナッツオイル」が「アルツハイマー」に効果的だと耳にしました。そこでご主人に1日大きじ2杯の「ココナッツオイル」を与えたそうです。そうして、60日経ったら、いろんな改善が見られたそうです。

これがご主人に行ったテストだそうです。(画面)「アルツハイマー」の患者に「時計を書いて見なさい」と言うわけです。ご主人のスティーブ・ニューポートさんが治療始める前に書いたのが左側です。これが時計だとは分かりにくいものです。11、12、10、1、これは9ですかね、これが時計であるかどうか分かりませんよね。治療を始めて14日後に書

かせたのが、真ん中のです。1日に大きじ2杯の「ココナッツオイル」を摂らせたのですね。14日経って時計を書かせたら、だんだん時計らしくなっていることが分かります。37日後に書かせた絵が、右側のものです。ちゃんと正しいところに数字があって、これは時計だと言うことがはっきり分かりますよね。劇的な改善が短期間で見られたと分かったわけです。誰にでも効果があるということでしょうか。効果があるか否かはまだ証拠が足りないので、断定はできません。しかし、このニューポートさんに関しては、劇的な変化が見られたということは確かです。彼の雰囲気も変わって来ました。もっとよくきちんと歩けるようになって来ました。会計士だったので、数字を多く扱う仕事でした。もちろん「アルツハイマー」にかかったら、その仕事を続けられなくなったわけです。しかし「ココナッツオイル」治療の60日後に、だんだん昔の仕事ができるようになって来ました。

では、「ココナッツオイル」のどこが「アルツハイマー」に有効だったのでしょうか。「ココナッツオイル」には「ケトン体オイル」というのが多く含まれているそうです。「ココナッツオイル」が肝臓で処理されて、「ケトン体」というのが産出されるそうです。「ケトン」というのは

脳に入ると、それが脳の燃料として、ブドウ糖の代わりに用いられるそうです。「アルツハイマー」の危険要因として、「Ⅱ型糖尿病」というのがありましたよね。糖尿病にかかると、体内にブドウ糖が多く存在しても、そのブドウ糖が細胞の中に入って行けなくなるのです。「アルツハイマー」についても、同様のことが起こっていると考えられないでしょうか。もしかしたら「アルツハイマー」にかかっている人も、体内のブドウ糖が脳細胞に入っていけない状態になっているかも知れないのです。そのために脳細胞が死滅して行くわけですね。その結果、「アルツハイマー」の症状が出てくるわけです。その代わりに「ケトン体」が十分脳に入ったとしたら、ブドウ糖が無くても、脳細胞を生かしておくことが出来るようになっていくのかも知れません。はっきりとは分かっていませんけれども、そういった理論が出てきているのです。何か理にかなっているような気がします。

中には「アルツハイマー」を、「Ⅲ型糖尿病」と呼ぶべきだと言っている専門家もいます。はっきりと研究で断定されていることではないのですが、私が見た限り、「アルツハイマー」にかかるといふ人は、非常に人一倍甘いものを好む人が多くのように思われます。私の父方の祖

母は甘いものが大好きでした。そして歳を取ってから「アルツハイマー」にかかってしまいました。全くそれが真実かどうかは、はっきり断定はできませんけれども、そこに関連があることだけは確かだと思います。はっきりしているのは、「糖尿病」にかかっている人は、「アルツハイマー」にかかる危険も高まると言うことです。では、「ココナッツオイル」が、「アルツハイマー」の有効な治療法になるのでしょうか。はっきりは分かっていないので、注意深くあるべきです。そのことについては、極端に走るべきではありません。なぜなら、この「ココナッツオイル」というのは、高カロリー食品なのです。少数、この「ココナッツオイル」に、効果があったという話が聞かれているだけで、まだ学術的に確立されていませんので、はっきりは分かっていない状態と言えます。

南 フロリダ大学でこのような研究が行われていましたが、この大学の研究所とアルツハイマー協会が協力して、「アルツハイマー」と「ココナッツオイル」の関連についてさらなる研究がなされるそうです。その結果が出るころには、非常に興味深いものになっていることでしょう。

「心臓病」についてお話した時も、Vitamin Bが出てきま

したね。エネルギーを作るのに重要な役割を果たします。エネルギーを産出できなければ、脳が機能しなくなります。Vitamin Bは神経組織にとっても重要なものであります。「酵素補助因子」ともなっております。極めて重要なものと言えます。(画面)いくつかスライドをお見せしたいのですが、ビタミン・ミネラル相互作用—栄養を補給するのにサプリメントに頼らないということが何故大事かということをお示ししています。例えば、Vitamin Dについて見てみましょう。Vitamin Dをどれだけ摂取するかということが、カルシウムの値に影響を与えます。Vitamin Dを多く摂れば摂るほど、カルシウムを多く吸収するようになっています。リンももっと多く吸収されます。そしてカルシウムを多く摂れば摂るほど、どれだけのVitamin Aが吸収されるかということにも作用されます。それからVitamin Aをどれだけ摂るかによって、どれだけの鉄分が吸収されるかということにも影響を与えます。鉄がVitamin Cに作用して、これらは相互作用しているわけですね。特にこういった栄養素を過剰に摂取した時—ひとつの栄養素を過剰に摂取しただけで、他の栄養素の摂取にも大きな影響を与えるところから分かるわけです。そしてそうした結果、健康の問題を引き起こすこともありうるわけですね。

必 須ビタミンと微量必須元素の相互作用—これもミネラルの相互作用について描いた表であります。(画面)「カルシウム、ナトリウム、ケイ素、銅、マンガン、カリウム、モリブデン、ヨウ素、ニッケル、マグネシウム、亜鉛、クロム、フッ素、バナジウム、リン、コバルト、セレン、鉄」これら全てお互いに関係しているのです。ですから人間が作ったカプセルに依存していると、このバランスが容易に崩されかねないわけです。繰り返しますが、神様がお造りになった食べ物を、その自然の状態で食べるのが、常に最善なのであります。野菜や果物の中に神様は私たちの体にちょうど必要な分だけそれぞれの栄養素を置かれました。ブルーベリーを過剰に摂取するということはいけませんね。

「**ア** ルツハイマー」に有効とされている、薬草について考えてみましょう。(画面)これ何かご存知ですか？ 銀杏(イチョウ)ですね。銀杏の研究というのは盛んになされていて、その結果、記憶力の増進、脳の機能に大幅な改善が見られたということが分かっています。今日アメリカにおいては、銀杏は最も多く広く用いられているサプリメントであります。はっきり分かっているのは、銀杏を摂ると血液循環を促進して、特に手や足の先、そして脳の血液

循環をよくすることが分かっています。ですから手足の冷たくなりがちなお年寄りの方々とか、血液循環が足りなくて手足が痺れるような、麻痺したような症状のある人とか、そういう人達には、銀杏が非常に効果的です。もちろん「アルツハイマー病」にとっても、脳の血液循環を高めることによって、その進行を遅らせることには少なくとも効果があるわけです。但し注意事項があります。品質の良いサプリメントを用いる必要があります。アメリカでは鉛が混じっている銀杏が問題になっています。特に中国から輸入した銀杏にそういった問題が発見されています。鉛に汚染された銀杏が輸入されている場合があるわけです。ですからこういった品質のものを用いるかということに注意深くあるべきです。ある研究者の中には銀杏を用いようが用いまいがたいして違いがないと言う人もいます。少なくとも最近のある研究によると、銀杏が非常に有効であるということが分かりました。いずれにしても、長年銀杏というのは薬草として、一般の人々から広く用いられて来ましたが、但し、銀杏を用いるのに最後の注意事項がありまして、血液をサラサラに薄くしてしまうのです。「心臓病」を抱えている人は、血液をサラサラに薄くするというのは良いことなのですね。「脳梗塞」や「心臓病」の予防になってくれます。しかし、血液を薄める薬や薬草をすでに摂っ

ている人にとっては、さらに銀杏を摂ると、さらなる問題を引き起こす可能性があるのです。そういった注意事項を憶えて頂きたいですね。

「フペルジンA」(ヒカゲノカズラの抽出物)…これも「アルツハイマー」に効果的と言われている薬草の一つです。これも中国の漢方から取り入れられている薬草です。アセチルコリンエステラーゼを抑制してくれます。このアセチルコリンエステラーゼというのは脳細胞間の情報伝達に用いられる酵素なのです。「アルツハイマー」に用いられている薬は、このアセチルコリンエステラーゼを抑制してしまうのです。その代表的な薬が「タクリン」というものです。いずれにしてもそれは、「薬」という不自然な形で使われた場合です。先ほど、「赤酵母米」というのは、自然な形での薬となり得ると言いましたね。この「フペルジンA」というのも、「アルツハイマー」の薬として、自然の形での薬の一種だと言えます。(画面) こういう藻みみたいな植物です。

運動について考えてみましょう。脳の血行を良くしてくれます。運動すればするほど、脳にたくさんの血液が流れます。オーストラリア人の研究によると、高齢者の人に6カ月間の軽い運動を勧めてそれを研究しました。その結果脳の機能が高く

なって、痴呆になる危険が低くなったそうです。この研究は6カ月しか行われなかったのですが、しかしその効果は研究の後少なくとも1年は続いたそうです。

他にも興味深い研究がありました。20歳から60歳までの年齢の期間、不活発な生活を続けた人(運動しない人)に関しては、「アルツハイマー」にかかる危険が4倍にも高まったそうです。長年座業に携わって、ほとんど運動しない、そして脳にほとんど血液を送らないような状態になっていると一家に帰っても運動はしない、あまり人とは関わらないで、脳をあまり使わないそういう人—「アルツハイマー」にかかる危険がグンと高まるわけです。精神活動、知能活動、肉体活動等のいかなる活動であっても、「アルツハイマー」にかかる危険を低くしてくれます。「アルツハイマー」にかかる危険を高くする唯一の活動というのが、テレビを見るという活動です。読書であっても、人と話をするのであっても、散歩であっても、何でもいいですからテレビを見る以外のことに携わってください。テレビを見ることだけは極端に減らしてください。何故でしょうか？ はっきりとは分かっていませんけれども、テレビを見ると、本当に脳は動いていないのです。ソファに座ったまま情報

が脳に入って来るだけです。思考能力は使っていないのです。もし見ながら脳を積極的に使っているならば、そうしたら状況は変わって来るかも知れません。脳を刺激して大いにチャレンジを与えるような、そういったものを見ているならば状況は変わってくるかも知れませんが、しかしほとんどの場合、ほとんどの人はテレビを見る時、ただテレビからの情報が脳に流れてそれを認識しないで、全ての情報を脳に取り入れています。それがまた「アルツハイマー」になる危険を大いに高めている要因だと私は考えます。

インターネットで見つけたのですが、「踏み車式デスク」というものが有りました。あるアメリカの医者が発明したのですが、これについてこの人はある研究をしまして、これを作らせて、友人の医者にあちこちで使わせました。「Treadmill」と言いますが、歩く運動をするときに使うものです。ゆっくりゆっくり使いなさいと勧めるのです。医者たちが自分の事務所でコンピューターの仕事しながら、座らないでこの「Treadmill」の上でゆっくり歩くわけです。この医者の方々は放射線医でして、常にレントゲン写真を見ている人達です。いつもまる一日机の前に座って写真を見て、コンピューター上にそれぞれのレントゲン写真のレポートを書いている

のです。皆さん通常立ちながらそういう仕事をしたら、仕事の妨げになるのではと考えられるかも知れません。研究の結果によると、かえってこの人たちの仕事がますます効果的に、能率的に、正確になっていったそうです。そして短い時間に仕事はかどるようになったそうです。さらに彼らの体重がどんどん落ちていったそうです。この「踏み車式デスク」を使うことによってです。テレビ以外のどんな活動でも私達には有効になるのです。

「**ア**ルツハイマー」に打ち勝つには、精神の運動が特に重要になって来ます。肉体の運動には柔軟性とかが大事ですよ。そのために前もって運動をしますよね。力も大事ですよ。ウェイトトレーニングを頻繁にやる選手もいます。ジョギングをする人達にとっては耐久性が重要になって来ます。脳の精神知的な運動についても、こういった要素が大事になって来ます。いろんな異なる状況に応じて適応能力を高めて行く、そういった柔軟性が大事になって行きます。知能の力—問題を解くためにこの知力が大事です。耐久性も大事ですよ。体力知力ともにこういった要素が大事になって来るわけです。

生まれ持った脳細胞の数は決まっています、それは変わらないものだからかつては思われていまし

た。しかし新しい研究によりますと、何千何万と新しい脳細胞が作られているということが分かりました。問題は、作られる脳細胞よりも失う脳細胞の方が多いということです。激しい精神運動に携わらない限り、ほとんどの脳細胞が失われて行きます。死んでしまいます。ですからこういうことを分かっていたら、踏まえて、多くの脳細胞をさらに増やすことが可能なのです。毎日毎日新しいものを学んでゆくことによってです。聖書の言葉を記憶するというのも、私たちの脳を刺激する素晴らしい方法であります。もうすでに持っている脳細胞を大事にして頂きたいと思います。

脳の健康にとって「水」は極めて重要であります。ちょっとした脱水症状を起こしたら、集中力、記憶力というのは大いに下がってしまいます。のどが渴いたという感覚に誰もがなりますよね。「のどが渴いたなあ」と感じる時はすでに軽い脱水症状に入っていると考えられます。ですからのどの渴きを覚える前にできれば「水」を頻繁に飲んで頂きたいのです。体内に十分な「水」を摂り入れること、体外にも「水」を用いることです。

日光について少し考えてみましょう。「アルツハイマー」に

かかっている人は、「アルツハイマー」にかかっていない人に比べて、ほとんど Vitamin D の値が低いということが分かりました。Vitamin D が足りないという状態が多くの病気の要因になっていますが、「アルツハイマー」についても然りであります。沖縄では Vitamin D が足りない人は誰もいないと考えるかも知れません。これはハワイでなされた研究ですが、ハワイでサーフィンをしている人でも、Vitamin D が足りないという結果が出たそうです。一日中日光にあたっても Vitamin D が足りないという状態が起こり得るそうです。何故でしょうか？ 皮膚の色が濃ければ濃いほど Vitamin D が作られにくいそうです。Vitamin D というのは皮膚の外側で作られる脂分です。毎日シャワーをとりますと、体が作ってくれる Vitamin D のほとんどが洗い流されてしまうのです。そして皮膚の上で作られる Vitamin D が体内に摂り入れられるまでに、24 から 38 時間かかるそうです。ですから、沖縄の日光にふんだんに当たりまして、Vitamin D が皮膚で作られたとしても、Vitamin D が体内に摂り入れられる値が低い場合があるのです。私は日光の足りないシアトルに住んでいるのですが、どうするかと言いますと、日光に通常あたる箇所は出来るだけ石鹸を使わないようにします。水だけで洗います。太陽にあたらない箇所は石鹸を使っても大丈夫

夫なのです。せっかく皮膚で作られる Vitamin D を出来るだけ体内に摂り入れる一つの方法と言えると思います。通常菜食をしている人は、体臭がひどくて人に迷惑をかけるということもなくなります。

全部ここでお話することはできませんが、煙草やアルコール、薬物が有害だということはすでに分かっていますよね。脳にももちろん悪いわけです。「節制 (Temperance)」について考える時に、「NEWS TART」の「T」の部分です。「オーソレキシア」という言葉がありまして、これは体に良いと思われる食品に固執するあまり、そういったものだけ食べてかえって病気になってしまうという病気です。「こんなもの食べたら病気になるぞ」と思ったら、絶対に病気になります。良いものでも適度に摂るということが大事なのです。はっきりと悪いものと分かっていたら、それを避けることです。しかし良いものであっても、適度に摂取することが大事です。

「新鮮な空気」、酸素は私たちの脳の健康に必要な不可欠なものです。下腹部からの深い呼吸をするということが大事です。「休息」も極めて重要ですね。しっかりと休養していない場合は脳もしっかりと機

能しません。アメリカでも日本でも、多くの人が不眠症に悩んでいます。半分以上の成人がアメリカでは週に何度か眠れないという経験をしているそうです。脳機能と記憶性能にとって「適度な休息」というのは極めて重要であります。これについても申し上げたいことはいっぱいありますけれども、そろそろ私達も休息の時間に近づいておりますので、「信頼」について少しだけお話したいと思います。「アルツハイマー」にかかっているという人は、非常に困難な状況にあるわけです。さらに問題となっているのが、「アルツハイマー」にかかっている人の世話をしている人の状況であります。アメリカではこれが大きな問題になっています。家族の人、愛する人が「アルツハイマー」にかかった時に、その初期においては通常は家族の人がその人を面倒見ることになります。非常に困難な経験を強いられます。なかなか憶えられない、挙句の果ては自分が誰かも忘れてしまう、一つの性格も人格も変わってしまうわけです。そういった愛する人の世話をするのが非常に辛いものとなって来ます。「アルツハイマー」の患者ばかりではなくて、世話をする人たちにとっても、辛いものとなります。「アルツハイマー」の人達を支える環境が必要になって来ます。自分を助けてくれる人、そして「信頼関係」が「アルツハイマー」の人にとって、とても必要なのです。

何らかの「アルツハイマー」の兆候のある人が家族の中にいる場合は、その困難を乗り越えるための何らかの「信頼関係」を築いて頂きたいのです。愛する人の性格が全く変わってしまっても、これはその人のせいではないということをして是非覚えていただきたいと思います。そういった場合でもその人を愛し続け、世話を忍耐強くしてあげてください。特に神様からの助けをいただいでほしいと思います。

「NEWSTART」を是非憶えて頂きたいと思います。「栄養(N)」、多くの植物性食品を摂っていただきたいと思います。自然食品ですね。「運動(E)」が大事、脳の運動、精神運動、身体の運動も大事です。体内と体外で多くのきれいな「水(W)」を用いてください。外に出て、出来る限り「日光(S)」の恩恵に与っていただきたいと思います。「節制(T)」については、良いものに関しては適度に、悪いものは完全に避けることです。そして深呼吸をして、出来るだけ「空気(A)」を体内に摂り入れて頂きたいと思います。「休息(R)」、十分な睡眠をとっていただきたいと思います。特に週末はしっかり休んでいただきたいものです。そして皆さんの周りで、「信頼(T)関係」をしっかり築いていただきたいと思います。

どんな病気にかかっていたとしても、この「NEWSTART」のリストをひとつひとつ検討していただきたいのです。これらのリストを当てはめて行くならば、どんな病気でも必ず助けとなってくれます。

明日の晩は「癌」についてのお話をしたいと思います。では、お祈りをして終わりにしましょう。「天のお父様、ともに学ぶ機会が与えられましたことを感謝いたします。夜遅くなりましたけれども、安全に帰途につくことが出来るようにひとりひとりをお守りください。私たちに素晴らしい脳、心を与えて下さってありがとうございます。こういったあなたからいただいた大切なものをしっかりとケアして、あなたの栄光を表わして行ける者となることができますように。イエス様のみ名を通してお祈りいたします。アーメン」。

4章 癌（がん）

今日の主題はいかに「癌」を克服するかということでありま
す。本題に入る前にお祈りをしてから、神様にともにお祈りをしていただくようにお願いしたいと思います。「天のお父様、あなたが与えて下さった素晴らしいこの私たちの身体について学ぶ機会がこうしてまた与えられましたことを感謝致します。あなたの聖霊が私たちの思いを導いてくださいますようにお願い致します。健康の原則を学び、それを実際生活に生かして行けますようにお助け下さい。イエス様のみ名を通してお祈り致します。アーメン」

1 971年に当時のアメリカ合衆国のニクソン大統領が国家を挙げて「癌」と戦う決議書に署名をしました。以来、「癌」との戦いに投じた金額が1000億ドル以上だと言われている。1000億ドル以上というのは政府が投じた費用ですが、それ以外にそれぞれの企業が費やした金額もそれぐらいになると言われます。1971年から数えまして、40年以上が経過しているわけですが、私達の「癌」との戦いは今どのような状況にあるのでしょうか？

これは今年の「タイム」誌の5月号の表紙ですが（画面）、この人は、アンジェリーナ・ジョリーと
いって、おそらく現在世界で最も有名な女優と言われています。彼女は想像できるように、ものすごくお金持ちで、良い家族に恵まれているようですが、「癌」の検査をしたところ、「癌」の遺伝子が発見されたわけです。遅かれ早かれその遺伝子が原因で乳がんにかかる危険が高いという検査結果が出たことを危惧した彼女は、結局両方の胸を切除する決断をしました。彼女の母親も乳がんで亡くなっておりまして、自分の母親のような死に方はしたくないと思ったわけです。

40年以上にわたる「癌」との戦いで、私たち人類はそれほど優勢になっていないわけです。2005年の1年間で「癌」によって死亡した人が760万と言われている。そして今でも毎年アメリカ合衆国だけで、100万人以上の人々が「癌」と診断されています。そして通常「癌」と診断されたら、言いようもない恐怖心に苛まれるわけです。

私はシアトルの大学で自然医学を勉強していました時に、ある研究者の下で学ぶ機会が与えられました。その教授は女性の方だったのですが、当時、「ニンニク」が如何

に「癌」細胞に効果があるかということの研究しておられました。その教授の助手として私は、「ニンニク」から抽出したエキスを「癌」細胞に付けて如何に効果があるか、「癌」細胞の成長具合を見る係りでした。日常的に「癌」細胞を顕微鏡で観察していたのですが、「癌」細胞というのは顕微鏡で見ただけでも、本当におぞましい姿をしています。「癌」細胞は、触手のようなものがいたるところから伸びていって、本当に恐ろしい姿をしているわけです。

そういったこともありまして、「癌」と診断された人は言いようのない恐怖心に駆られて、「自分はもう直に死んでしまうのだろうか」と恐れおののくわけです。(画面)これはいろんな病気と比較した図表です。見た限り、「心臓病」や「脳梗塞」、その他の病気はどちらかというところ下がって行く傾向にあるのですが、「癌」だけはまだ徐々に増加しているということが見られます。まもなくアメリカでも「癌」が病気で一番の死因になるだろうと言われていています。私の「心臓病」についての講義に参加された方もいらっしゃると思いますけれども、近年「心臓病」の比率は低下傾向にあるのですが、直にまた増加に移るだろうと考えられるわけですね。いずれにしても今日、アメリカ合衆国では「心

臓病」、「癌」が死因の第一位を争っている状況であります。

しかし「癌」について良い知らせをあえて言うことが出来るとしたら、「癌」のほとんどは予防できるという点であります。比較的保守的なWHO（世界保健機構）の声明ですが、少なくとも40%の「癌」は予防することができると述べています。しかし、そういわれていますが、どういうものを取り除けば予防できるかと言いますと、「癌」の一番の原因となる有害な素となる「喫煙」です。ですから「癌」にかかる危険を取り除く最上の方法はまず、煙草を止めることであります。世界保健機構が発表したその他の要因となり得るものとして、「飲酒（アルコール）」があります。「貧弱な食事」—栄養のバランスが悪い食事が次に挙げられます。それから「安全でない性的行為」で、次に挙げられているのが「運動不足」です。また「肥満」も要因になっています。ですから「癌」を予防するにあたって、こういったいくつものことを実行することが出来るわけです。しかし私はそれ以上のことがまた実行可能だと考えています。

では、私たち万一「癌」にかかってしまったら、どういうことが出来るかと言いますと、アメリカで

は正式に「癌」の治療として認められているのは、3種類しかないのです。「手術」で「癌」を取り除くか、あるいは「放射線」で「癌」細胞を焼くか、あるいは「化学療法」の抗がん剤をもって「癌」細胞を毒死させるか、このいずれかなのです。しかしながら、どの治療法を選択しても「癌」細胞のみならず、その他の健康な体内の細胞にとっても、有害な影響を及ぼしかねないのです。その結果、多くの「癌」と診断された患者が代替療法と言われる、正式に認められている治療以外の治療法に走って行く傾向が見られるわけです。アメリカのある箇所では、癌患者全体の69%の人達が、何らかの代替療法を使用しているという調査結果が出ています。私はシアトルと言うところで働いているのですが、成人癌患者の70%が代替療法を用いているという調査結果もまた出ています。そしてその代替療法を試した人たちのほとんどがそこから良い結果を得ることが出来たと発表しているわけです。ですから、多くの癌患者が、これら三つの治療法—「手術」・「放射線療法」・「抗がん剤療法」に満足していないということが分かっています。

では、「癌」の治療として、私たちが用いることのできる自然の方法はどういったものが有るか見

てみましょう。自然療法に携わる人たちの多くが言っていることですが、「癌」の全体の90%は治療が可能だと言われています。「癌」を克服するにあたって、二つのことが重要であります。まず第一に、基本的なことですが、発がん性のもの(癌の原因となり得るもの)を避けるということです。そして第二に、体内の免疫力を上げる要素を組み入れると言うことですね。実は今日ここにいらっしゃる皆さんのほとんどの体の中に「癌」細胞が実際に存在するのです。しかし、免疫力が健全な状態であれば、「癌」細胞が例え体の中にあっても、そういったものをやっつけることが出来るわけです。ですから「癌」細胞が体の中に侵入してきたとしても、こういったものを速やかに除去することの出来る健全な免疫力を、私たち持っているということが大事になって来るわけですね。

多くの「癌」の一番の要因になっているのが、煙草・「喫煙」であると申し上げましたが、あるところでは「癌」による死因の三分の一が「喫煙」によるものであると言われていています。世界全体を見ると10秒に一人の割合で、何らかの「喫煙」関連の問題で、亡くなっているということが分かっています。そして、煙草の中には4000種類の化学物質が含まれていて、しかもその多くが発がん性

物質なのであります。中には、「私は煙草吸いません」あるいは「煙草止めましたから問題ないです」と言われる方がいらっしゃるかもしれませんが、「副流煙」の問題について聞かれた方もいらっしゃると思います。煙草を吸わなかったとしても、煙草を吸う人たちの近くにいたために、煙を吸うことになって、実は3000人の非喫煙者が毎年亡くなって行っているのです。ですから、私たち身の回りの環境がきれいな空気に囲まれているということが大事だということが分かります。

次に「アルコール」について考えてみましょう。「アルコール（酒）」は確かに「癌」になる危険の確率を高めてしまいます。もちろん飲酒の量が多ければ多いほどその危険は高まります。たとえ控えめな量の飲酒であったとしても、「癌」の危険は増すのです。ビールとかワインとかいったアルコール成分の少ない酒を控えめに飲んだとしても、1週間に3回飲むだけで、「乳がん」にかかる危険は高まって行くのです。（画面）いろいろな種類の「癌」について比較してみましょう。「癌」にかかって死亡する率が「アルコール」に関してどのくらい高まるか、という図表です。左の赤い棒グラフが「食道がん」です。「食道がん」にかかって亡くなる人の75%が「アルコール」に関係

して亡くなっていると結果が出ています。「口腔がん」に関しては、50%です。「アルコール」は肝臓に悪いとよく言われますけれども、「肝臓がん」は、亡くなる人の30%が「アルコール」が原因で亡くなっているということが分かっています。ですから「癌」にかかりたくないと思われる方は、少量の「アルコール」でも止めていただきたいと思います。

次に「食生活」の全体を見て行きたいと思います。（画面）これも面白い研究ですが、日本に住んでいる日本人と、日本からハワイに移住した日本人が「癌」にかかる率を比較したものです。左側に「癌」のいろんな種類を並べました。日本に住んでいる日本人10万人の内、「大腸がん」にかかる人が78人という結果が出ています。かなり低い割合です。ところが、ハワイに移住した日本人はどうかと言いますと、10万人当たりの比率が371人に跳ね上がります。これは「大腸がん」にかかる割合ですね。その他の「癌」に関しても同じような結果が出ています。日本に住んでいる日本人の「癌」にかかる比率は比較的低いですが、ハワイに移住すると「癌」にかかる比率がグンと高まります。ハワイに住んでいる日本人は、ハワイに住んでいる白人と「癌」にかかる率はほとんど変わりません。この図表から

分かることは、遺伝的な「癌」にかかる危険があったとしても、もっと違いをもたらすのは、「ライフスタイル」—どのような生活をするかということが一番の要因になるということが分かります。日本で比較的「癌」にかかる10万人あたりの比率が低いことが分かりますが、同じ遺伝子を持つ日本人であってもハワイに移住すると、「癌」にかかる比率は、ハワイに住む白人と変わらなくなってしまうということです。ただし、興味深いことに「胃がん」と「食道がん」だけは、ハワイに移住した方が何らかの理由で低くなることが分かっています。日本での「食生活」では「塩分」が多すぎるのが原因だと考えている人も中にはいますし、何らかの日本の食物の「保存料」が「胃がん」に悪いと考えている人もいます。いずれにしても、ほとんどの「癌」の原因は遺伝的なものではなくて、「食生活」あるいは「ライフスタイル」そのものであるということがこのことからよく分かるわけです。

これもまた興味深い表でありまして(画面)、これは「乳がん」に関しての死亡率ですが、「乳がん」の死亡率とその患者が「脂肪分」をどれだけ摂取するかということとを比べています。「食生活」で「脂肪分」が比較的低いと言われている国々—

例えば、日本やタイに於いては、「乳がん」の死亡率がかなり低いことが分かります。そして、「食生活」に於いて「脂肪分」の摂取量が増えれば増えるほど、「乳がん」の死亡率が高まるということが分かっています。ですから、「食生活」から「脂肪分」を減らすことが「癌」の危険を下げる大きな要因になるということも分かっています。

「肉食」について考えてみましょう。(画面)ここに挙げられているのが、牛肉、豚肉、そして羊の肉をどれだけの頻度で食べるかということです。こういった肉を1カ月に1食未満食べる人は、「大腸がん」にかかる危険が0%となっています。ところが、こういった肉を1カ月に1度、あるいは1週間に1度食べると、「大腸がん」にかかる危険が、39%に高まります。肉を1週間に1度しか食べないと言うのは大した量ではないように思われますが、ほとんど食べない場合と比べて、かなり「大腸がん」にかかる確率が高まることが分かっています。またこういった肉を1日に1度食するとどうなるかと言いますと、ある人達はこういった肉を1日の内に1食、2食、3食、摂っている方がいらっしゃるかも知れません。そういった場合、「大腸がん」にかかる率が、149%に跳ね上がってしまいます。ですから、「肉食」が如何に「大腸がん」にかかる確率を高

めるかということが、このような研究から分かるわけです。

この表では、「ステーキ肉」と「煙草」の有毒性が比較されていて、「煙草」が「癌」の危険を高めるということはすでに知られていることではありますが、「煙草」の中に含まれる発がん性物質の中で著明なものと言われているのが、「ベンゾピレン」と呼ばれる物質であります。一方で、2ポンド—だいたい1kgのステーキのなかにどれだけの「ベンゾピレン」が含まれているかと言いますと、1kgというのは結構大きめのステーキですが、特によく焦げ目の付いたステーキ肉は「ベンゾピレン」をかなり多く含んでいるということが分かっています。どれほどの量かと言いますと、600本の「煙草」に匹敵すると言われています。もしいっぺんに600本の「煙草」を吸ったら、死んでしまうことでしょうか。しかし、2ポンド—1kgほどのステーキ肉の中に、600本の「煙草」に匹敵する毒物が含まれていると考えて見て下さい。ですから「肉食」も「癌」にかかる比率を高めますが、特に危険なのが、焦げ目の付いた肉なのです。肉の中の「脂肪分」が焦げるとさらに多くの発がん性物質が生じるということです。いろんな動物実験がなされていて、動物性たんぱく質を多めに実験している動物に与えると、「癌」にかかる確

率がグンと高まることが分かっているわけです。ある人には（画面の）この肉は美味しそうに見えるかも知れませんが、次からこういった肉を見た時には、「これは癌だ」と思ってください。

次に、「癌」に関する「食生活」のそのほかの側面を見ていきたいのですが、（画面）これは「コーヒー」と「膀胱がん」を表わしたものです。1日に2杯以上「コーヒー」を摂取する人は、「膀胱がん」で死亡する危険率が2倍に高まるそうです。ただし、この研究による結果は、男性だけに当てはまるようであります。その理由はおそらく、男性の方が膀胱の中に尿を溜めておく時間が女性と比べて長いからではないかと言われています。「癌」を引き起こす物質が何であれ、膀胱の中でその物質が男性は女性に比べて長く留めておく傾向があるわけです。

「コーヒー」に関しては、代表的な物質「カフェイン」がそういった問題の要因になっていると考えられます。「チョコレート」を見てみても、「コーヒー」と同様の結果へと導いていることが分かっています。「テオブロミン」という物質が「チョコレート」に含まれている代表的なものですが、「テオブロミン」と

いうのは「カフェイン」と同様の作用がありまして、「チョコレート」を多く食べると「癌」の危険が高まると考えられています。「コーヒー」や「チョコレート」に中毒している(止められない)状態にある人というのは、決して少なくないですね。ですから、そういった食品、飲み物も「癌」の危険を高めるということを是非覚えていただきたいです。

次に「癌」の予防の助けとなる「栄養素」について見てみましょう。まず、「Vitamin A」ですが、「Vitamin A」を食べ物から摂取する場合、その食べ物に含まれている物質が、「ベータカロテン」というものであります。純粋な「Vitamin A」だけを摂取すると危険なものとなり得ます。特に妊婦の方が「Vitamin A」を過剰に摂取するとその赤ちゃんに悪影響を及ぼす危険があるのです。しかし、自然の形で摂る—「ベータカロテン」という形で摂取する「Vitamin A」は、摂り過ぎということはなく、よって危険もないわけです。もしかしたら、人参を食べ過ぎたら皮膚がオレンジ色に変わる傾向があるかも知れませんが、せいぜいそのくらいのものであります。そして、「Vitamin A」が不足している人にありがちなのが、「肺がん」にかかる危険の比率が高まるのです。

ただし用心していただきたいのは、「煙草」を吸う人で「煙草」を吸うのを止めたくないと言う人がいたとします。そして「自分は煙草を止めたくないし、肺がんにもかかりたくないから、「Vitamin A」の錠剤を一生懸命摂ろう」と考えたとします。ところが、「煙草」を吸いながら、「Vitamin A」を多く摂取すると、かえって「肺がん」にかかる危険が高まると言う研究結果が出ているのです。「Vitamin E」に関しても同様だそうです。「煙草」を吸い続けながら、いろんな「Vitamin」の錠剤を摂って、その危険を補おうとすると、かえって危険が高まるというわけです。まだこの方面の研究は完全に確立されてはいませんが、少なくとも、栄養のサプリメントの過剰摂取に関しては、私たちは注意する必要があると思います。

その理由の一つをこの図表が表わしているのですが(画面)、一つの「Vitamin」を過剰に摂取すると、別の「Vitamin」の作用、吸収に影響を及ぼすのです。その他の「Vitamin」がその他の「Vitamin」に影響を及ぼします。一つの栄養素だけを摂り過ぎるとその他の栄養素についてもいろんなバランスが失われてしまうのです。ですから、常に神様が創造されたままの果物や野菜を自然のまま摂取することが、最善の方法といえるわけです。

次に、「Vitamin A」を多く含んでいる食品を見てみましょう。通常「Vitamin A」を多く含んでいる食品というのは、オレンジ色をしています。その代表的なものが「人参」です。「ヤム」という芋に似た食品が有りまして、「人参」を上回っているのです。「かぼちゃ」や「赤ピーマン」もありますね。しかし、「ほうれん草」や「ケール」といった濃い緑の野菜も「Vitamin A」を多く含んでいることが分かります。

ここで「人参」に注目していたのですが、自然食に関心を持っている多くの人達が、出来るだけ「生」が常に最善だと考えている人が多いのですが、確かにその通りで病気を克服しようと思ったら出来る限り「生」で摂取する方がより良い方法であります。ただし、「人参」に関しては、「生の人参」と「調理した人参」を比べた場合、「調理した人参」の方が「生の人参」よりも「Vitamin A」を多く含んでいるという研究結果が出ています。ですから、ある食品に関しては、時には調理した方がそこに含まれている物質をより効果的に体内に摂り入れることが出来るという場合があるのです。確かにほとんどの場合、生の状態で摂取する方が最善なのですが、100%「生」だけにすべきかと言えば、そうでない場合もあると

いうことを覚えてください。どんな良いことに関しても、適度にやるということ、やり過ぎないということが大事であります。

次に「Vitamin C」を見てみましょう。「Vitamin C」というのは強力な抗酸化作用があります。精子を遺伝子損傷から保護するという作用があるということも分かっております。遺伝子あるいは精子を損傷から守るために、特に若い男性は「Vitamin C」を多めに摂るべきであります。一般的に、1日に60mgの「Vitamin C」摂取が適量と言われてはいますが、さらなる健康を求めるならば、1日に250mgまで高める必要があります。「Vitamin C」に関して、ただ錠剤を摂取するのではなくて、自然の食品からそれを摂取する方がさらに良いのであります。(画面) この表に挙げられているのが「Vitamin C」を多く含んでいる食品です。オレンジ、オレンジジュースは「Vitamin C」を多く含んでいることがすでに分かっていますね。「キウイフルーツ」、「いちご」、「グレープフルーツ」、皆さんはご存じではないかもしれませんが、「赤ピーマン」がもっと多く「Vitamin C」を含んでいます。「オレンジ」よりも「赤ピーマン」の方が「Vitamin C」を多く含んでいるのです。「赤ピーマン」には「Vitamin A」も多く含まれてい

ることが分かっています。そういうわけで、抗酸化作用のある食品として、「赤ピーマン」は非常に有効と言えます。

別の「Vitamin」を見てみましょう。(画面)「Vitamin E」もまた強力な抗酸化作用があります。「亜硝酸塩」を含む食品からの発がん性「ニトロソアミン」と「ニトロサミド」の形成を妨害すると書かれてありますが、いろんな肉の保存料に使われている化学物質です。こういったものに発がん性があるわけです。しかしそういった物質が、発癌させることから「Vitamin E」はそれを妨げてくれる作用があるのです。「Vitamin C」、「Vitamin E」といった栄養素がどれほど強力かといった実験がなされまして、ウサギを紫外線に当てて行った実験です。ウサギを24週間紫外線に当てました。通常ウサギが食べるような食品だけを与えていたウサギの24%が「皮膚がん」にかかりました。ところが、通常のウサギの食事に「Vitamin C」と「Vitamin E」を加えて与えますと、24週間紫外線に当てられた後も、一羽も「皮膚がん」にかからなかったそうです。そういったことから、「Vitamin C」「Vitamin E」は「皮膚がん」にかかるのを強力に予防してくれると分かるわけです。

「抗酸化作用」の強い食品というのはどういったものがあるかと言いますと、「果物」に関しては、「いちご」、「梅」、「オレンジ」、「赤ブドウ」、「キウイフルーツ」、「グレープフルーツ」、「白ブドウ」、「バナナ」、「リンゴ」、こういった果物が「抗酸化作用」が高いとされています。「野菜」に関して、一番に挙げられているのが「ニンニク」ですね。「ニンニク」に関して言うならば、多くの病気に関する効果があります。2番に書かれているのが、「ケール」という濃い緑の野菜ですね。3番目が「ほうれん草」、次は「芽キャベツ」、「アルファルファ(もやし)」、「ブロッコリー」、「ビート」、「赤ピーマン」、9番目が「玉葱」ですね。

様々な食品に含まれる「植物性化学物質」とありますが、「植物性化学物質」というのは、その多くは「抗ガン作用」があります。中でも有名なのが「キャベツ」の仲間なのですが、例えば「芽キャベツ」、「ブロッコリー」など、いろんな種類の「キャベツ」、そういったものが「癌」に非常に効果があるということが分かっています。「キャベツ」を1週間1個食べた人の話ですが、1カ月に1個の「キャベツ」を食べた人と比べて、「結腸がん」—「大腸がん」になる比率が3分の2に減ったそうです。ですから、「癌」にかかる危険が高いと思われる

人は、「キャベツ」あるいは「キャベツの類」を多めに摂っていただきたいと思います。

「**癌**」に効果があると科学者が打ち出した食品がここに挙げられています（画面）。「ブロッコリー」、「ブドウ」もいいとされています。「大豆」もいい食品ですね。「ニンニク」、「玉葱」、「リーキ（ねぎの類）」です。こういった食品の中に「抗ガン作用」のある「植物性化学物質」が多く含まれているわけです。いろんな研究者が「ブロッコリー」に注目しまして、普通に生長した「ブロッコリー」よりも「ブロッコリーの芽」、つまり「ブロッコリーのもやし」が、より「癌」に効果的だということが分かっています。「ブロッコリー」の中に「癌」に「抗ガン作用」のある「植物性化学物質」が含まれているのですが、通常の「ブロッコリー」よりも、芽の状態の「ブロッコリーのもやし」の方が、「抗ガン性の化学物質」が何百倍も豊富に含まれているそうです。

アメリカにジョンホプキンス医科大学病院というのがあります。その病院の研究者達が、「ブロッコリーのもやし」についていろんな研究をしました。その結果、「ブロッコリーのもやし」の中にたくさんの「抗ガン性化学物質」が含まれているということが分かったわけです。自分たち

が用いた「ブロッコリーの種」の特許を取ろうとしたわけです。しかし、「ブロッコリーの種」を独占して特許を取るとは裁判所が許可しなかったわけです。特許はありませんから、個人個人で「ブロッコリーの種」を仕入れて発芽させて、それを食品として食べていただきたいと思います。本当に「癌」に対して有効な食品であります。

皆さんあまり考えたことが無いかも知れませんが、1日にどれぐらいの食事を何食食べるかということですね。それも「癌」に密接に関わっています。1日に2食以下の食事をした場合に、「直腸がん」と「結腸がん」にかかる比率を1と設定します。ほとんどの人が行っているように、1日3食の食事を摂りますと、「直腸がん」と「結腸がん」にかかる確率が1.7そして1.4に上がります。中には4食以上食べる人がいるのでしょうか？そのような人達は、1.9に跳ね上がります。ですから、4食以上も食べる人は2食以下の人と比べて、「直腸がん」「結腸がん」にかかる危険が2倍に高まるということが分かっているわけです。なぜなら、食事の頻度を多くすればするほど、消化器官の休む時間が少なくなってしまって、腸の中でより多くの食べ物が醗酵してしまう危険があるわけです。その結果、「大腸がん」にかかる危険がグンと高まってしまうのです。

次に「日光」と「癌」との関係について考えてみましょう。ご存じのように、私たちは体内に必要な「Vitamin D」というのは「日光」に当たることによって作られます。その「Vitamin D」が体内にどんな健康的な作用を及ぼすかいろんな研究がなされています。最近の調査結果によりますと、血液中の「Vitamin D」の値を上げることによって、「乳がん」の半分、「結腸がん」、「直腸がん」の3分の2を予防できると発表されています。ある研究者によりますと、「Vitamin D」の値を上げることによって、「乳がん」は事実上根絶できるとまで言っています。「Vitamin D」で「乳がん」を根絶できるとそこまで断言していいのかわかりませんが、いずれにしても、「Vitamin D」が足りないと、多くの「癌」にかかる要因になってしまうことは、はっきりしています。「乳がん」、「大腸がん」、「卵巣がん」、「膀胱がん」、「子宮がん」、「胃がん」、「前立腺がん」など多くのものを、「Vitamin D」の値を高めるだけで、予防することが可能なわけです。

しかし、こういったことは70年も前から分かっているのです。1941年にフランク・アペリー博士は次のような研究をしています。彼の研究によると、赤道直下あたりに住んでいる人のその地域を、「癌」に

よって死亡する基準と設定します。赤道から遠くなればなるほど、つまり緯度が高くなればなるほど、様々な「癌」にかかる確率が高まって行くのです。もうすでに70年も前にこの博士が「日光」が足りない人は、「癌」にかかる危険が高まるということを発表しているのです。しかしながら、今日多くの人達が「皮膚がん」にかかるのを恐れるがあまり、「日光」を避ける傾向にあります。先ほどウサギに紫外線を当てた実験がありましたよね。「抗酸化作用」のある食品をふんだんに食べるならば、「皮膚がん」にかかる危険はほとんどないのです。ただし、気を付けていただきたいのは、「日光」に当たるのが良いからといって、決して日焼け、つまり火傷をしないようにしていただきたいのです。日焼け(火傷)をしない程度に「日光」に皮膚をあてるならば、これは「癌」に非常な効果があるといえます。

「運動」と「癌」の関係について見てみましょう。多く「運動」する人は、しない人と比べて、「前立腺がん」にかかる危険がはるかに低くなります。全く「運動」しない人と、激しい「運動」をする人とを比べてみても、その危険が3分の1なのです。では、どれほどの「運動」が必要かといいますと、1週間に5日、30分ずつの「運動」、これは最低限ですね。1週間に5日、30分ずつといいまし

たが、その30分を出来れば徐々に1時間にまで伸ばしていただきたいです。ふんだんに毎日「運動」することは、極めて重要であります。

「**癌**」には有効と言われるいろいろな「薬草療法」がありまして、体外に「癌」を出してくれる、そういった有効な「薬草」もあると巷では言われていますが、確かに中には効果のあるものもあります。ただし、この講義に於いては2種類の安全な「薬草」についてだけお話したいと思います。中には強力な、非常に強い作用のある「薬草」もありますから、そういったものを使用される場合は、「薬草」の専門家に相談しながら使っていただきたいと思います。まず挙げたいのが、「ゴボウ」であります。「ゴボウ」というのは長年いろんな「癌」に対して効果的なものとして処方されてきた「自然の薬草」であります。アメリカではもともと一般の食卓に「ゴボウ」が食べられることはないですが、昔から「ゴボウ」は「薬草」として知られて用いられて来ました。しかし、日本では一般的に、食生活に頻繁に登場する食品ですから、これはさらに良いといえますね。「ゴボウ」は「肝臓」の機能を高めてくれます。そして血液を浄化してくれます。日常的に食事として摂取することは非常に素晴らしいことです。

次に挙げたいのが、「レッドクローバー」という「薬草」ですが、「レッドクローバー」よりも白いクローバーの方が巷ではよく見られますが、しかし、白いクローバーよりも赤い「レッドクローバー」と言われるものの方が「癌」には効果的であります。この「レッドクローバー」も血液浄化作用があります。そして女性ホルモンのひとつである「エストロゲン」という物質を少量含んでおります。通常体内にある「エストロゲン」よりも、「レッドクローバー」に含まれている「エストロゲン」は、比較的弱いのですが、面白いことに体内に「エストロゲン」が多過ぎると、「レッドクローバー」を摂取したらその「エストロゲン」の値を下げてくれるのです。そして体内に「エストロゲン」が足りない場合は、「レッドクローバー」を摂取することによって、「エストロゲン」の値を上げてくれるのです。この「レッドクローバー」を摂ることによって、「エストロゲン」の値を規則的にしてくれる作用があります。「癌」に有効な「薬草」としてこういった「ゴボウ」や「レッドクローバー」は、長年「自然療法」の中で用いられてきた「薬草」であります。

次に「化粧」について少し申し上げます。一般に生産されている化粧品の中には、何千何万という

化学物質が含まれています。こういった化学物質のほとんどが皮膚にとって安全かどうかまだ確認されていない状況なのです。そして化学物質の多くが「発がん性」の疑いがあるのです。ですから、日常的にお化粧の習慣がある人は是非用心していただきたいのです。日本で最近、「カネボウ化粧品」の何らかの問題が大騒ぎになりましたよね。「カネボウ」の化粧品を使った人たちの多くに白い斑点が出たという問題が起きました。化粧をなさる方は出来る限り天然の素材を使った商品を使用していただきたいと思います。

これまでの学びの復習をしてみましょう。「癌」を予防するために最も効果的で大事な事柄として挙げられるのは「適切な食事」であります。その中で大事なのが、果物をふんだんに摂るということ、野菜をふんだんに摂るということ、穀物も大事ですね。そして堅果類(ナッツ類)も適度に摂るということです。これを総称して「純菜食」と言いますが、全く肉食—動物性物質を摂らない食事があります。少なくとも動物性を出来る限り取り除いていただきたいと思えます。適度な体重を保つということも重要であります。それから規則的な食事、そして食事と食事の間に何も口に入れない(間食をしない)ことが大事

です。通常最善なのが1日2食ですね。そして、定期的に運動すること、適度に日光に当たることも大事です。その時には決して火傷をしないように注意していただきたいと思えます。

最後に申し上げたいのが「ストレスを抑制」するということについてであります。「健康」というのは、単に飲むもの、食べるもの、運動する、そういったものにだけに係っていないのです。心の状態—感情をどのように抑制するか、保つかが大事なのです。そういった心の持ち方と「癌」とは深い関係があります。アメリカで最近なされた研究によりますと、「乳がん」の患者を対象にした研究ですが、「乳がん」の患者の中で感情表現をあまりせず、「癌」と闘病するという困難の状況にありながら、あまり自分を支えてくれる人々が無い人達の場合は、「乳がん」によって死亡する危険が、感情表現ができ、精神的なサポートを受けていた人たちと比べて、4倍も高くなるそうです。「癌」にかかって、そういったものから来る怒り、悲しみを内に秘めていると、—それを外に表わすことの出来ない、他人にも何もぶつけることが出来ない状態であると、「癌」によってなくなる危険がグンと高まってしまいます。

「精神神経免疫学」という分野
「精」がありまして、難しい専門
的な言葉ですが、心がどのように免疫力
に影響するかという研究であります。
心と体の密接な関係について長年
知られていることですが、それが如何
に相互作用しあうか、科学的に研究し
ている人達がいるわけです。例えば、
医学校で勉強している学生たちが、大
事な試験を控えていたとします。その
学生たちは大きなストレスを抱えて
いて、通常ほとんどその学生たちの免
疫力が低くなります。そしてその試験
が終わった後、どれだけの速さで免疫
力が通常値に戻るかというテストが
なされました。試験から来るスト
レス、そういった内の問題について語
り合うことの出来る友達がいな
い学生は、免疫力がもとに戻るのに
長い時間を要したそうです。しかし
その試験がどんなに大変かとかを
ぶつけることの出来る相手—友
達や家族のいる学生たちは、試験
の後1週間そこらの内に免疫力が
元に戻ったそうです。ですから自
分の精神状態—感情を何らかの
状態で外に出すということは大事
なのです。そして、その感情表現
に対して、同情を示してくれる相
手が身の回りにいるということが
大事なのです。そういった環境は
多くの病気に打ち勝つのに大事
な要因となります。ただし、「心
臓病」の講義に出られた方は
憶えていらっしゃいますでしょ
うか？容易に自分の怒りをあらわに

する人は、「心臓病」にかかる危険が
高まると申しあげました。じゃ、ど
うしたら良いのでしょうか。頻繁に怒
りをあらわにして、「心臓病」になる
危険を高めるか、それともそれを内
に秘めて「癌」にかかって死んでし
まう危険を高めるかです。しかし、
私たちはそういったジレンマに悩む
必要はないのです。できる最善の
ことは、何らかのストレス、感情
を内に秘めて、それを外に表す必
要のある人は、そのストレスを持
っていく対象の最善のお方は神様
であります。

聖書のペテロ第1の手紙5章の
聖7節に素晴らしい約束があり
ます。私たちは一切の思い煩いを
神様に委ねなさいと書かれていま
す。なぜなら神様が皆さんをかえ
りみてくださっているから。怒り
や失望—そういった感情を他の
人間にぶつけたとしますと、相
手の人達を傷つけて、病気にし
てしまうかも知れないのです。

しかし、そういった感情を神様
にぶつけるならば、私にとって
負いきれない重荷はないと神様
はおっしゃっていますし、あなた
の面倒を見てあげますよと約束
しておられるのです。ですから
「癌」を患っているようが、「心
臓病」を患っているようが、何
らかの心の問題を抱えている場
合も、全てを私の元に携えてき
なさい

と、招いておられます。私がそれらを解決してあげようと。これこそが「癌」を克服する最高の秘訣であると思うわけです。ですから、皆さんおひとりおひとりが皆さんの支えとなって下さるイエス・キリストを見出して、そのお方との良い関係を築いていただきたいと思うわけです。

お祈りをしてこの講義を閉じた
お
いと思います。「天のお父様、私たちがどんな病気を抱えていようとも、全ての思い煩いをあなたの御足元に投げ出すことが出来るそのような招きが与えられていることを感謝するものであります。ですから、そういったあなたの招きに私たちが内に籠ることなく積極的に応じて、怒りや失望、全ての感情、心の悩みをあなたの元に持ってくる事が出来ますように助けてください。そしてすべての思いを超えた平安を見出すことが出来るように助けてください。それを行っただうえで、あなたの全ての健康の法則に従うことが出来ますように。イエス様のみ名を通してお祈り致します。アーメン」。

5章 神の戦いの計画

今晚のお話は、テーマが「神の戦いの計画」というものです。私たちは皆、なんらかの戦いに関わっています。そして、私たちはどちらかの側に立たなくてははいけません。中立というものは無いのです。去った安息日に那覇でもたれた集会でヘンリー・ヒギンズという兄弟がお話したことですけれども、最終時代に私たちはどうやって立つことができるかというお話でした。優秀な兵士となるために、神の武具を身に着けるといことが大切だというお話がありました。それに基づいた続きのようなお話をしたいのですが、私たちがこの戦いに入っていくに当たっての神様のご計画はどのようなものかということ、一緒に考えてみたいのです。

神の預言者エレン・G・ホワイトが、私たちにすばらしい約束を書いておられます。1905年に書かれた引用文ですけれどもお読みします。「主がわれわれを導いてこられた道程と、われわれの過去の歴史についての教訓とをわれわれが忘れない限り、われわれには将来について恐れ

るものは何もない」。将来について恐れるものは何もないとあります。「過去に神様が導いてこられたことを忘れない限りは」と書かれています。神様が過去にどのようにして神の民を導いてこられたか、歴史をご一緒に見ていきましょう。戦いをどのように戦うか、神様の方法とはどういうものか、これは人間の思いとは違うものがあります。イザヤ書55章の8節にこのように書かれています。「わが思いは、あなたがたの思いとは異なり、わが道は、あなたがたの道とは異なっていると主は言われる。天が地よりも高いように、わが道は、あなたがたの道よりも高く、わが思いは、あなたがたの思いよりも高い」。

いろいろな戦いが聖書に描かれているのですけれども、そのことについて考えてみるときに、神様が行われた通常考えられないような戦いというのは、どういうものがありましたか。エリコの戦い、覚えておられますでしょうか。イスラエルの民はまずエリコの都の城壁の周りを1日1回行進しただけでした。七日目に何をしたかといいますと、この都の周りを行進して7周回りました。そして、立ち止まってできる限りの大声で叫び、また祭司たちはラッパを吹き鳴らしました。そのようなことがなされたときに、エリコの城壁は崩れ落ちてし

まいました。その崩れたところから兵士たちは都に侵入することができたわけです。これは、通常では考えられないような戦いの作戦でした。ヨシャパテ王の時代にユダが行った戦闘方法というのは、このヨシャパテ王の軍隊が戦場に向かったときに、まず先頭に合唱隊を置きました。そして、戦場に行進していくに当たって、この合唱隊は神のみ名を歌でほめたたえ、讃美したわけです。前線にいたのは弓矢を持った兵士ではなくて、この合唱隊だったのです。歌を歌う人たちでした。沖縄には歌の好きな人、いっぱいいますけれども、どうですか。戦いの前線に行って神様を讃美したいと思いませんか。敵が目の前に対峙している中で、武器を持たずに歌を歌うというのは非常に勇気のいることだったと思います。こんにちもいろいろな軍隊が楽隊を持っていて、軍の士気を高める役割を果たすわけです。そして、このヨシャパテ王の戦いのときには、合唱隊が讃美を高らかに歌ったときに、神様が実際の戦いをなされると約束されました。そして、実際に武器を持った兵士たちが敵のところに行って来たときは、もう戦う必要はなかったのです。神様がその戦いに介入なさったがゆえに、敵は同士討ちを始めたのです。彼らはもう同士討ちをして自滅してしまったので、神様の民の兵士たちは実際に戦争する必要はなかったのです。

神様の思いは、私たちの思いとは全く異なるものです。ときに、私たちは人間であるがゆえに神様の戦いの計画に従うことに困難を覚えることがあります。今晚は、ギデオンの軍隊の経験について特に見たいと思っています。このときもまた、神様は通常なさらぬような方法で神の民を勝利へと導かれました。このギデオンのお話から、多くの教訓を得ることができるのです。ギデオンが戦いをするに当たって軍隊を召集したので、そこに集まった人々は3万人以上いたと思うのですけれども、それは多すぎると神様は言われたのです。神様は量よりも質を重んじられる方です。この数を減らすために神様はまず、少しでも恐怖心のある人は家に帰りなさいと言われたのです。最近結婚したばかりの人はおうちに帰りなさいと言いました。土地を買って果物の木を植えたばかりでまだその実を食べていないならば、うちに帰りなさいと言いました。何か自分の家に戦いに集中できない要素がある、未練がある場合は家に帰りなさいということでした。その結果、2万人以上の人たちが帰ってしまったのです。それでも残った1万人ばかりの人たちに向かって、「まだ多すぎる」と神様は言われました。そこで次のテストが与えられました。単純なものでした。暑い中で長い時間行進していたので、みんな喉が渇いていたわけです。

小川か何か水源地を見つけて、兵士たちに水を飲ませたわけです。犬のように体をかがめて口を水につけて渴きを癒していた人たちは戦いにふさわしくない、と神様は言われました。ここまで来ている人たちは、恐怖心のない勇敢な人たちでした。家に残したものを未練がましく引きずっている人たちはいませんでした。しかし、こういう人たちは自分たちの軍隊としての全体よりも、自分の渴きを癒すことに夢中になっていたわけです。足をかがめて速やかに手で水をすくって渴きを癒していた人たちは、これは本当に深刻な戦いであり、これに勝つことがどんなに重要な意味があるかをよく認識していた人たちでした。神様はこの人たちを戦いの兵卒として選ばれたのでした。最終的に選ばれた人たちは、こういった資質を持っていたわけです。

神様は敵を打ち破るに当たって、この勇敢な兵士たちをどのようにお用いになりましたか。その意外な戦いの方法というのは、まずこの残った300人を3組に分け、一人一人の手にラッパを持たせ、更に空のつぼを持たせました。そして、そのつぼの中にたいまつを忍ばせ、ギデオンが「私のやるようにしなさい」と言いました。「私が敵陣のはずれに来たときには、私のなすようにしなさい」と

命じたわけです。「私がラッパを吹くときは、私と一緒にいるあなたたちも全員ラッパを吹いて『主のため、ギデオンのため』と言いなさい」と命じました。

まず、この勇敢な兵士らのために神様が選ばれた武器を見てみましょう。ギデオンが一人一人にまずラッパを手渡しました。こんにちの金管のラッパのようなもの、トランペットではなくて、これは角笛だったのです。羊の角でした。ヘブル語では「ショファー」と呼ばれる楽器でした。通常、ヘブル人の間でショファーが用いられるのは3種類の場合がありました。まず礼拝に人々を集めるために、合図としてこのショファーが吹かれたわけです。イスラエルでは、みんなを祈りに招き入れるためにラッパを三度吹き鳴らしたわけです。イザヤ書27章の13節、このように書かれています。「その日大いなるラッパが鳴りひびき、アッスリヤの地にある失われた者と、エジプトの地に追いやられた者のがきて、エルサレムの聖山で主を拝む」。ラッパが鳴り響いたときには、真の神様を拝むようにとの招きだったわけです。

このショファーが鳴り響いた第2の理由はこのようなものでした。これは神様からの警告の象徴

だったのです。イザヤ書 58 章の 1 節にこのように書かれています。「大いに呼ばわって声を惜しむな。あなたの声をラッパのようにあげ、わが民にそのとがを告げ」。あなたの声をラッパのようにあげて警告のメッセージを伝えなさいということでした。次に、エゼキエル書 33 章 7 節にこのように書かれています。「それゆえ、人の子よ、わたしはあなたを立てて、イスラエルの家を見守る者とする。あなたはわたしの口から言葉を聞き、わたしに代って彼らを戒めよ」。エルサレムの都の城壁の上から見張りをする人たちがいました。この見張りの番兵たちは、敵がやって来るのを発見したら警告の音を鳴らすことになっていたわけです。そして、このリズムか何か特殊な音を聞いたときに、これは敵がやって来る警告のラッパだということにだれもが認識したわけです。そして、神様は私たち一人一人に向かって「わたしはあなたを立てて、イスラエルの家を見守る者とする」と言っておられるわけです。

イ スラエルでショファーが吹き鳴らされた第 3 の理由は、このようなものでした。これは戦いを開始するという合図のラッパだったのです。軍隊を一つにまとめるのに重要な役割を果たしていました。パウロが、書簡の中で大事な質問をしていま

す。「もしラッパがはっきりした音を出さないなら、だれが戦闘の準備をするだろうか」。あの音は戦闘への合図なのか、それともただの警告なのか、はっきり分からないなら困ったことになるわけです。戦いが始まるぞという合図、そして実際に戦いを始めるときの合図、そういった音色を私たちは聞き分けて行動する必要があるわけです。

そ のようなわけでギデオンは、一人一人の兵士にラッパを渡して命令を与えたわけです。ショファーという楽器が用いられた理由は 3 種類ありました。まず礼拝への招き、そして警告の音色、戦いを始める合図。ギデオンが兵士に与えた更なる武器がありました。これはたいまつでした、光でした。それは私たちにどのような教訓があると思いますか。このたいまつは何を表していると思いますか。こういった質問には、常に聖書から答えを求めるべきですね。イエス様はヨハネ 8 章の 12 節で「わたしは世の光である」と言われました。「わたしに従って来る者は、やみのうちを歩くことがなく、命の光をもつであろう」と。「わたしが全世界を照らす光である」とイエス様は言われました。これもパウロの言葉ですけども、「『やみの中から光が照りいでよ』と仰せになった神は、キリスト

の顔に輝く神の栄光の知識を明らかにするために、わたしたちの心を照して下さったのである」。このたいまつは何を意味しているのでしょうか。イエス・キリスト？ イエス・キリストを見るときに、その栄光の知識を表しているわけです。それから、ギデオンが与えた3番目の武器は何がありましたでしょうか。これも意外なものでした。空のつぼだったのです。ギデオンの時代にはよく一般に見られる形のつぼでした。このつぼは私たちに一体どのような教訓を与えているのでしょうか。答えは聖書にあります。エレミヤ書18章の6節、「主は仰せられる、イスラエルの家よ、この陶器師がしたように、わたしもあなたがたにできないのだろうか。イスラエルの家よ、陶器師の手に粘土があるように、あなたがたはわたしの手のうちにある」。「イスラエルの家よ」とありますから、これは神の教会、神の民のことです。神の民は陶器師の粘土のようなものである、と神様は言っておられるわけです。そして、神のみ手によって形作られるわけです。神様が望まれる形に、私たちは作られていくわけです。コリント人への第2の手紙4章7節を見ると、更にはっきりしてきます。「わたしたちは、この宝を土の器の中に持っている」。この宝とは何でしょうか。ギデオンの兵士たちのつぼの中には何がありました？ 光がありましたね。イエス・キリストです。イエス・

キリストの栄光であります。イエス様の品性です。その栄光が、粘土の器の中に置かれていたわけです。

このギデオンの兵士たちの軍隊が戦いに出て行くときの様子を考えてみることに、まず片手にはラッパを手にしていました。もう一方の手にはたいまつを持っていて、はじめはこのたいまつはつぼの中に隠されていたわけです。敵と実際に戦う剣は、どちらに持つのでしょうか。ラッパで敵をたたくのでしょうか。ときには神様の戦闘計画というのは、人間の目にはばかげたように映ることがあるかもしれません。この戦闘の計画を立てる実際の人間の将軍、司令官というものは通常、軍隊の数人の兵士たちにだけラッパを持たせることでしょう。そして更に、その道を照らすために数人の兵士たちにたいまつ、明かりを持たせることでしょう。もちろん残り的人たちは、剣や矢やそういった実際の武器を持つわけです。ところが神様は、ギデオンの兵士たちには「いや、そういうことはしてほしくない」とおっしゃいました。片手にラッパ、そしてもう一方の手には明かりの入ったつぼを持つようにということでした。

こうした、神様が持たせた意外な武器でどのような戦いを展

開していくのかということから教訓を学んでいきたいのです。つぼは、中に入れた明かりを覆っていました。ですから、ギデオンとこの軍隊が敵の陣地を取り囲んだその時点では、見た目には暗かったわけです。光が見えませんでした。敵は、そのつぼの中の光を見ることができませんでした。粘土で作ったつぼというのは、私たちを表していますね。私たちがこの土の器なのです。この時点で、私たちは自分自身を見て、あるいはお互いを見て、本当に神の栄光は私と共にあるのだろうかとかと自問するかもしれません。ほかの人たちが皆さんをごらんになったときに、皆さん一人一人の内に神の光、神の栄光を見ることができるようか。今はもしかしたら見ることができないかもしれません。その光がぱっと現れ出るために、何かが起こらなくてはいけないのです。

数年前に私たちは沖縄に来ていたのですけれども、そのときにタクシさんという陶器をなさる陶芸家を訪れる機会がありました。その方が自分の窯に火をつけて、陶器を焼く場所に出くわしました。中の陶器を焼くという作業は、非常に複雑な長い根気のいる作業であることが分かりました。この窯の中で、どんどん温度が高くなっていくわけです。これは龍の窯と呼ばれていましたけれど

も、そばのほうから炎が出てきている様子は正に龍のようにも見えました。この写真では笑っていますが、実際はとても熱かったのです。そして実際の窯の中の温度というのは、相当高くなっていました。そして、そばのほうからこの穴から中を見ることができたのですけれども、中を見ますと興味深い光景が映りました。窯の後ろのほうには大きめのつぼが置かれていて、この窯の中というのは相当の高温にまで熱せられるわけです。そして、外から中を伺うと、置かれているつぼは透明に見えました。つぼがいっぱい置かれているのですけれども、つぼの先が透明で、通してその向こう側が見えたのです。もしかしたら幻覚だったかもしれないのですけれども、本当につぼの一つ一つが透明になってその向こう側が見えるような感じがしたのです。それは高温で、もしかしたら実際にガラスのようになって向こう側が透けて見えたのかもしれない。

そのとき、バビロンで燃える炉の中に入れられた3人のヘブル人の青年たちのことが思い出されました。ときには私たちも激しい悩み、苦しみ、試練の中を、火の中を通らなくてはいけないことがあります。それは、神様の栄光が私たちを通して現れ出るようになるためなのです。

ギデオンの兵士たち、軍隊は、最終的にこの明かりをどのようにして現しましたか。つぼをたたき壊したのです。このつぼは何を表していました？

私たち自身です。自己、自我です。神の栄光が輝き出る前に、自我というものが崩されなければならないのです。粉みじんにされなくてははいけません。もしかしたら、私たちを通して光線がわずかに漏れ出ていることがあるかもしれませんが、神の真の栄光が輝き出るためには、この自我というものが完全に壊されなくてははいけないのです。「この朽ちるものは必ず朽ちないものを着、この死ぬものは必ず死なないものを着ることになるからである」。私たち自身が変わられていかなくてははいけないのです。この自我が粉々にされるという過程は、痛みを伴うものであります。しかし、神様の光が私たちを通して輝き出るためには、ぜひともこの過程がなされなくてははいけないのです。

ある少年が、自分の庭に虫が這っているのを発見しました。そして、そのイモ虫のようなものをお母さんのところに持ってきて、お母さんが「これはチョウチョの幼虫だから、いずれ成虫になってチョウチョになるのだから、何か容器に入れて観察しなさい」と言いました。そこで容器に入れて、毎日葉っぱの餌をあげて、じ

きにこの幼虫がまゆのようなものを作って周りを取り囲みました。サナギになったのですけれども、何週間か見ているとこのサナギの様子に変化していったのです。男の子はそのサナギを観察していたらある日、そこに穴が開いたのです。興奮して「もうすぐだ、もうすぐチョウチョが出てくるぞ」と期待して見ていたわけですが、チョウが小さい穴からなんとかしてもがいて出ようとしている様子が見えました。男の子はこう考えたのです、「ちょっと手を貸して助けてやろう」。そこでハサミを持ってきて、そのサナギに開いた小さい穴をもっとチョウチョのために大きく開けてやろうと、注意深くハサミで切ってあげました。そうしたら、期待どおりにチョウがぽっと出てきたのです。そして羽を広げ始めました。しかしどういふわけか、体の部分がちょっと大きすぎるように見えたのです。羽は縮んでいて貧弱に見えました。しばらく、この羽をもっと広げて大きくなっていくのではないかと期待して見ていました。しかし、このチョウがはばたくことはなかったのです。どうしてだろうと不思議に思っていました。そして、この男の子とお母さんは町の学校の専門家の学者のところへ尋ねに行きました。先生が説明してくれたのです。この小さい穴からチョウが自分で出てくるためにもがいてもがいて、そういったなんらかの葛藤を経験しないといけ

ないということでした。懸命にもがいてなんとかこの小さい穴から抜け出すこと、そうすることによって体内の余分な液体が羽を通してそこから外に出されるということでした。その水分が抜けたあとで、羽が乾燥してきれいに広がることができるということでした。しかし、男の子は良かれと思ってこの穴を広げてしまったのです。そのために、チョウは一度もはばたくことはできなくなってしまいました。私たちにとっても、神様の栄光を映し出す者となるためにこの世で私たちはいろいろな戦い、試練を経験しなくてははいけないのです。

このギデオンの軍隊の兵士たちは、つばを粉々にするために何を使いましたか。片手にはラッパを持っていたわけですから、もう一方の手につばを持っていたわけですから。考えられる方法は、ラッパで打ちつけることではないでしょうか。神の聖天使が、ラッパで最後の呼びかけをしています。黙示録 14 章におきまして、神の天使が大声で地に、世界中に呼ばわっている様子が描かれています。神様を礼拝するように、創造主なる神を拝むようにとの招きをしています。獣の刻印を受けることがないようにとの警告の言葉も発しています。そして、神の民に、獣との最後の戦いに加わるようにとの戦いへの招きのラッ

パも吹いています。このラッパの招きというのは、三天使です。この三天使の使命、三天使のメッセージが私たちの心、自我を砕くようにならなくてははいけないのです。

ここに時計が描かれていますけれども、もう時はほんのわずかしか残されていません。この地上歴史の真夜中に近づいてきているのです。そして本当の最後のときに、神様はご自分の兵卒を召集しておられます。そして、私たちにこの警告のラッパに耳を傾けるようにと招いておられます。神様の栄光を覆っているものを、神様は私たちに砕くようにと招いておられるのです。神様によって砕かれて最終的にこの自我が放棄されるときに、神の栄光、光が世に向かって照り渡るのです。その約束が黙示録 18 章の 1 節に書かれています。「地は彼の栄光によって明るくされた」とあります。そのときが成就するまで、私たちは聖霊に一日一日、己を委ねてその働きをしていただかなくてはなりません。そして、できるだけ早いうちにこの自我に死ぬという経験をしなくてははいけないのです。神様の祝福が皆様お一人お一人の上にありますように。

では、お祈りして終わりたいと思います。天のお父様、あな

たの軍隊に私たち一人一人を招いて下さっていることを感謝致します。しばし私たちはあなたの計画を理解できないでいますけれども、聖霊の声に耳を傾けることができるようにお助けください。人間の思いでは理解できない、理にかなっていないように思われるときであっても、あなたのみ言葉に信仰を持つことができますように助けてください。そして、私たちが自我に死ぬという経験をすることができますように。私たち一人一人を通してあなたのご栄光が現れ出るようにお助けください。イエス様のみ名を通してお祈り致します。アーメン。

6章 救われる為に 私は何をすべきか？

今朝は、皆さんと共に聖書の中から基本的なキリスト教の教えについて学んでいきたいと思っています。この今帰仁の皆さんは比較的、聖書の研究に関しては進んでいると思うのですが、皆さんは現代の真理について多く学んでおられると思います。現代の真理を知っているというのは非常に重要なことですが、ときには自分たちの宗教の基礎的な部分について確認することも大事なことです。

はじめに、私のお気に入りの聖句を共に開きたいのです。前に聖句を出しませんので、できる限りお手持ちの聖書で開いていただきたいのですが、まずミカ書の6章8節をお読みします。「人よ、彼はさきによい事のなんであるかをあなたに告げられた。主のあなたに求められることは」何であるかというのですが、私たち一人一人に神様が何を求めておられるかということについて、基本的なことが書かれています。ここ

を敢えて言い換えるならば、救われるために私は何をすべきであるかということです。ここで神様は私たちに、三つの単純なことを述べておられます。私は医学校で勉強したことがあるのですが、医学の勉強をしているわけですから、たくさんの本を山積みで勉強しなくてははいけませんでした。そしていろいろな試験のときになると、直前にまず自分に問いかけるのは、試験を受けるに当たって何が最も大事なことかということです。分厚い本を、1ページ目の最初のページから最後まで読んでいる時間はもうないわけです。そこで、薄いまとめられた復習のための本を試験の直前に見るわけです。数ページの中にたくさんの情報がまとめられて、集約されています。

私は個人的に、このミカ書6章の8節が多くの聖書の真理、教えを集約した一節であると考えています。私に神様は何を求めておられるのだろうか。三つのことがここに書かれています。公義を行うということ、あるいは正義を行うということ。次に慈しみを愛すること。三番目にはへりくだってあなたの神と共に歩むこと。短い言葉で書かれています。しかし、これらの三つの事柄に深い教え、真理がここに詰め込まれていると思うのです。

そして、これら三つの段階になっていると思うわけです。そして、それぞれのステップが最初よりも更にハードルが高くなって、ちょっと難しくなっています。なぜ難しくなっていくのでしょうか。それぞれの段階で人は肉に対して、あるいは自我に対して死ぬことが求められるからです。これら三つの段階をもうちょっと掘り下げて見てみましょう。

第一段階、公義を行う、正しいことを行う、あるいは正義を行うとあります。この医事伝道の働きをしていますと、人々に私はしばしば健康の原則について教えるわけですが、まず体にとっていいことをやる、どのように健康にいいことをするかという基本的なことを教えなくてははいけません。神様がどんないいことを私に実行するように求めておられるかということ、まず知識として知ることが大事なのです。そして霊的な事柄に関しても、神様がどんないいことを私に求めておられるかということを知る必要があるわけです。これらのいいこととは、どういったものでしょうか。聖書ははっきりと教えていますけれども、この聖句と非常に並行して教えられている新約聖書の言葉を見たいと思うわけです。その聖句というのがマタイによる福音書 19 章の 16 節です。

ここに一人のお金持ちの若者が登場します。このお話は皆さんもよくご存じだと思うわけですが、その物語を 16 節から見てください。「ひとりの人がイエスに近寄ってきて言った、『先生、永遠の生命を得るためには、どんなよいことをしたらいいのでしょうか』。私たちはまさにここで尋ねられていることについて、今現在考えているわけです。先程、ミカ 6 章の 8 節から答えを見ましたけれども、ここでは一人の若者がイエス様に「救われるために私は何をしたらいいのでしょうか」と同じような質問をぶつけています。そしてイエス様はその質問に答えておられるわけです。17 節をお読みします。「イエスは言われた、『なぜよい事についてわたしに尋ねるのか。よいかたはただひとりだけである。もし命に入りたいと思うなら、いましめを守りなさい』。イエス様はここではっきりと単純に言っておられます。戒めを守りなさいと。当時のユダヤ人の立場に立って考えるときに、当時ユダヤ人たちは戒めと言うときに幾つかの特有の考えがありました。そしてこの若者が、どの戒めについてイエス様は言っておられるのかというのを誤解しないようにと考えられたわけです。当然、この 18 節で若者が「どのいましめですか」と再び質問します。18 節から 19 節にかけて、イエス様はその質問に答えられるわけです。「『殺すな、姦淫する

な、盗むな、偽証を立てるな。父と母とを敬え』。また『自分を愛するように、あなたの隣り人を愛せよ』。これは何の戒めですか。十戒の中の戒めをイエス様は述べておられるわけです。疑いの余地はありません。ミカ6章の8節で見てきた第一段階です。「正義を行いなさい」というものがまさしく、戒めを守るということであります。良いことをする、善を行うということが、すなわち神の戒めを守るということであるとイエス様は言っておられるわけです。これこそが、聖書的なキリスト教の教えの基本です。

私たち人間は往々にしていろいろな規則、決まりを作るわけですが、そして、どの国の法律を調べても本当に数えきれないぐらいの決まり、法律がそれぞれの国に作られていることが分かります。しかし、神様は単純にたった10個の戒めで、私たちに求めておられることを示してくださいました。しかし、それぞれの戒めが非常に深い意味を持っているわけです。善を行うというのは第一段階にすぎません。世の中を見渡すと、イエス様のことを全然知らない人の中にも、非常にいいことをしている正しい道徳的な人たちが少なくないですね。こういう人たちは自分の知っている限りの最善を尽くしていいことを行い、そして知らずに神様の律法

を守っているわけです。中には、意志力が強くていろいろな悪習慣をその意志力で改革し、いい習慣に変えていくことのできる人たちもいます。神様のことを知らない人の中にも、「タバコはよくないですよ、お酒はよくないですよ」と教えたら、「そうか」と言って自分の意志力を使って懸命に努力して禁酒・禁煙を実行してしまう人たちも中にはいます。

しかし、いい人であるということ、善を行うということだけでは十分ではないのです。イエス様のもとにやって来たこの若者も、世の中的にはいい人でしたけれども、それでは十分ではないということを知っていたわけではなかったのです。マタイ19章20節をお読みします。「この青年はイエスに言った、『それはみな守ってきました。ほかに何が足りないのでしょうか』」。彼は若いころから、幼いころから知っている限り最善を尽くしてこれらの戒めを懸命に守ってきました。ところが、彼の心の中には何か虚しい部分があったわけです。そして、自分の人生経験において足りないものは何だろうかを探し求めていたわけです。ここにいる皆さんの中にも、生まれたときからずっとクリスチャンという方もいらっしゃるかもしれませんが、できる限り最善を尽くして律法を守ってこられた方

もいらっしゃるかもしれませんが。ここ今婦仁の教会で、毎週毎週現代の真理を学んでこられているかもしれません。しかし、真理を知っていいことを行うというだけでは、私たちの宗教生活で考えるならばまだ何か足りない部分があるのです。

では、ミカ6章の8節の第二段階は何と書かれていたのでしょうか。公義を行う、正義を行うということが第一段階でした。次に、慈しみを愛しなさいとありました。慈しみ・哀れみを愛するとは、どのように解釈すればよいのでしょうか。マタイ19章を見ると、イエス様はこのことについても実際的な方法でこの若い役人に教えておられます。若者が「私に何が足りないのでしょうか」と尋ねたわけです。すると21節でイエス様が言われました、「もしあなたが完全になりたいと思うなら、帰ってあなたの持ち物を売り払い、貧しい人々に施しなさい」。これは第二段階ではないのでしょうか。慈しみ・哀れみを愛すること。昨晚、チョウさんがイザヤ書58章を引用なさいました。律法を守る、あるいは律法で述べられている正しい日を遵守するというに加えて、私たちは信仰生活において愛を実践する、愛の人生を送る必要があるのです。この若者に対しては、イエス様は「もし完全になりたいなら、あな

たの持ち物を全部売り払って貧しい人々に施しなさい」と言われました。

体の健康に関しても、このことが真実であるということが分かっています。体の健康というのは、単に健康にいいものを食べたり飲んだりすることではないのです。そういった食習慣以上に大事なものがあるのです。それが心の持ち方です。どのような感情の状態に、私たちは自分自身を保っているかということが非常に大事なのです。タバコを吸ったり酒を飲んだりすること以上に、更に心の持ち方によって、感情の状態が健康をもっと左右するということが分かっているのです。先週末の私の講義をお聞きになった方々は覚えていらっしゃるかもしれませんが、こういったタバコやお酒以上に、心に怒りや不安、そういった感情を抱えていることのほうがもっと体に有害な場合があるのです。霊的な意味においても、私たちはこういったことをすべて実行しているかもしれませんが、しかしもし、律法を行うということが愛によって湧き起こってくる行いでないならば、自分の力で律法を守っているとするならば、これは私たちにとって有害な場合があるのです。聖霊の助けなしに自分の力で律法を守ること、あるいは守ろうとするということは、自分自身に、あるいは自分のう

ぬぼれに従っているという大きな危険がそこに潜んでいるのです。

ですから第一段階、善を行うということ、その段階ではまだ私たちの自我は生きている可能性があるわけです。そこで、次の段階において述べられていることが慈しみ、哀れみを愛するということなのですけれども、隣人を心から愛すること、そこには自己犠牲というものが更に求められてきます。しかしやはり世の中を見渡してみると、神様のことを知らない人の中にも、正しいことを行い、自分の身の周りの人々を心から愛している人たちもいるわけです。自分の時間・お金を犠牲にしてまでいろいろな人助けをしている人たちがいます。それにもかかわらず、その人自身は神様を信じない無神論者である場合もあるわけです。ですからある意味で、第二段階までも神様なしに行うことが可能なのです。

ではミカ6章の8節で述べられている最後の段階にいきたいのですけれども、最終段階、このように言われています。「へりくだって謙遜にあなたの神と共に歩みなさい」。イエス様はそのことについてどのように言っておられるのでしょうか。マタイ19章の21節、最後の部分です。最後の言葉です。「そして、わたしに従っ

てきなさい」。このミカ6章8節、そしてマタイ19章のこの物語は、全く同じことが教えられているのではないのでしょうか。私は救われるために何をすべきかということ、そのためには善を行い、正しいことを行い、つまり神様の戒めを守るといこと、慈しみを愛するということが周りの人たちのために自分を犠牲にするということなのです。そして最後の段階、へりくだって神と共に歩むということ、そのことについてイエス様はわたしに従ってきなさいと言われました。この最後の段階は、神様の力なしには実行不可能なのです。自分自身の意見・考えを、私たちは放棄しなくてははいけません。自分の誇り・プライドを捨てなくてははいけません。神と共に謙遜に歩むということ、その最終段階においては完全に自我に死ぬということが求められます。ここにいる私たち多くの人たちの中でも、この点が欠けているのです。私たちは、部分的には神様に従っているかもしれませんが。体の健康に関して考えるときに、多くの人たちは正しいものを食べて、セブンスデー・アドベンチスト教会の人々を見渡すと、大抵の人たちは好ましい望ましい食習慣を実践しています。まだ克服しない部分は確かにありますけれども。しかし運動という点で見ていくと、多くのセブンスデー・アドベンチストが適度なふさわしい量の運動を実践していないというのが実態です。私自身も同様です。

セブンスデーの健康事業の先駆者といわれるジョン・ハービー・ケロッグというお医者さんがいらっしゃったのですけれども、ホワイト夫人がそのケロッグ先生に向かって「ドクター・ケロッグ、あなたはもっと休息が必要ですよ」と言いました。「あなたがみんなに教えている健康の原則を、あなた自身が実践しなくてははいけませんよ」と。そのケロッグ先生の答えはこういったものでした。「私は火事場の消防士のようなものである」と。「もう休んでいる暇はないのです。こういった緊急の助けを必要としている人たちを助けなくてははいけない。私は大事な働きに携わっているのだから、健康の原則を自分が全部守るとするのはちょっと無理なのです」と言いました。いい答えのように思われますけれども、しかしそこには自分自身の思い、意見、考えというのが入っていて、それが神様が教えておられ、私たちに伝えようとしておられることよりも優先されるならば、神と共に謙虚にへりくだって歩んでいるとは言えないのです。医学界においても、多くのお医者さんと呼ばれる博士号を持っているような人たちが、神様の教え以上に自分の考えを優先させているということがしばしばあるのです。

神様は預言者エレン・G・ホワイトを通して、薬物を人々が遠ざけるように教えなくてははいけないと言いました。病院や診療所においては、お薬をもっともっと減らしていくべきだと、ホワイト夫人を通して神様は教えておられます。その代わりに日光とか新鮮な空気とか、そういった自然のものをを用いて治療を施すべきだと。そして、神様が望んでおられる方法でこういった自然のものを賢明に賢く用いるべきだと教えています。しかし、高慢な人間はこのように言うわけです。「ホワイト夫人の時代、つまり19世紀、1800年代に使われていた薬というのは確かに毒薬であった。しかし、こんにちに至っては素晴らしい薬がどんどん開発されてきていて、そういった薬を用いても何の問題もない」と。そのように主張することによって、神様が私たちに与えておられる勧告を無視しているのです。人間的な誇り・プライドのゆえに、神様の教え・み心を認めようとしません。食習慣に関して、私たちはなんらかの葛藤を覚えている部分があるかもしれません。チーズやチョコレートやコーヒーは悪いものと教えられてそれは知っているけれども、とてもおいしいのだから、そういったものを食べても別に体の調子はおかしくならないし、自分はそういうのを食べても大丈夫だろうと思う、砂糖は確かに悪いのだけれども、ほどほどに食べるの

だったらそんなに体に悪影響は与えないから大丈夫だ、と。自分の意見を神様の勧告、教えよりも優先させてしまうときに、へりくだって神と共に歩んでいないということになるのです。

あと数分しか残っていませんので、一つの大事な原則を最後に付け加えたいと思います。神様の原則、神様の教え、戒めというのは、永遠に変わることはありません。しかしながら、そういった神様がお与えになった原則を個人個人に当てはめるという場合には、違ってくる場合があります。健康の原則について考えたときも、同様のことがありましたね。健康的な食事、健全な食事ということについても、非常に広い意味があるわけですから。そういった法則を特定の人に当てはめようとするときに、ある個人にとっては健康的にプラスな場合であっても、同じものを別の人に食べさせるとそれが有害な場合もあり得るのです。

霊的方面においてはどうでしょう。同じようなことがあり得るのでしょうか。ヘブル人への手紙 11章をお開きください。すばらしい章です。ヘブル 11章、信仰の章とされています。ここに、信仰によって生きた模範的な人たちの名前が幾つかリストされています。へりくだ

って神様と密接な関係を保った人たちの名が、ここに挙げられています。これらの名前を見ていくと、パウロは適当に旧約聖書の人物を選んでここに挙げたものではありませんでした。パウロはこれらの名前を意図的に、そして順序よく理にかなった方法で並べていったのです。聖書は非常に深い研究のできる書物です。こういったヘブル 11章に出てくるそれぞれの名前から、人々はいろいろな教えを引き出すことができるわけです。

このヘブル書 11章の研究から私が学んだことを、皆さんに申し上げたいと思います。最初に出てくる名前はアベルという人なのですが、ヘブル 11章の 4節をお読みします。「信仰によって、アベルはカインよりもまさったいけにえを神にささげ、信仰によって義なる者と認められた。神が、彼の供え物をよしとされたからである。彼は死んだが、信仰によって今もなお語っている」。信仰によってアベルは義の生涯を全うし、そして最後は義人として殉教の死を遂げました。次に挙げられている名前ですけれども、5節です。「信仰によって、エノクは死を見ないように天に移された」。最初のこの二人、アベル、信仰によって生きました。そしてその結果、彼は信仰のために死ぬことになったわけです。殉教の死

を遂げたわけでは、エノクもまた信仰によって生きました。その結果、彼は天に上げられ、今もなお生きています。どちらも信仰によって生きました。しかし、非常に異なった経験をそれぞれが通ることになりました。

次の二人の名前に注目してください。7節をお読みします。「信仰によって、ノアはまだ見ていない事からについて御告げを受け、恐れかきこみつつ、その家族を救うために箱舟を造り、その信仰によって世の罪をさばき、そして、信仰による義を受け継ぐ者となった」。神様はノアに向かって「洪水でこの世界を滅ぼすから、箱舟を造りなさい」と言われて、その神様の命を向けて彼は箱舟を築いたわけでは、この箱舟を造るのに何年かかりました？ 箱舟建造に120年もの歳月がかかりました。その次の人物ですけれども、8節に書かれています。「信仰によって、アブラハムは、受け継ぐべき地に出て行けとの召しをこうむった時、それに従い、行く先を知らないで出て行った」。9節と10節もお読みします。「信仰によって、他国にいるようにして約束の地に宿り、同じ約束を継ぐイサク、ヤコブと共に、幕屋に住んだ。彼は、ゆるがぬ土台の上に建てられた都を、待ち望んでいたのである。その都をもくろみ、また建てたのは、神である」。ノアが神

様からのメッセージを受けたときに、彼の仕事はその場にとどまって、120年もかかって箱舟を建てることでした。アブラハムがメッセージを受けたとき、彼の仕事は故郷を離れて行き先を知らないで出て行ったのです。彼は、生涯にわたって寄留者でした。ノアもアブラハムも、どちらも信仰によって生きた人物でした。一人はその場にとどまるように言われました。もう一人は故郷を出て行って寄留者となりなさいと言われました。どちらも信仰によって生きましたけれども、違った経験を通ることになりました。

次に出てくる二人の人物なのですから。11節から12節をごらんください。この11節、12節を要約したいと思います。この11節、12節を要約したいと思います。彼女の胎はもう年老いて死んだも同然だったのです。そういった状態にありながらも、神様から息子を授かりました。それから17節から19節にかけてですけれども、ここにまたアブラハムが登場します。アブラハムは信仰によって、息子を神様にささげたことがありました。サラは信仰によって生きたときに、息子を授かりました。信仰によって生きたアブラハムは、息子を神様に犠牲としてささげることになりました。どちらも信仰によって生きた人たちでした。全く異なる経験を通ることになりました。

全部見ていく時間はないのですけれども、これらの人物を研究することによって、二人ずつ注目していただきたいと思います。信仰によって生きながら、非常に異なった、ある意味で対照的な生き方をした人たちが挙げられています。最後に出てくる人物の名前を見てみましょうか。まず27節に出てくるモーセがいます。神の民にとっての最大の、最も偉大な指導者でした。しかし、エジプトで彼は過ちを犯しました。一人の人を殺害してしまいました。そしてエジプトを逃亡し、のちに神様は大いなる力でモーセを使って、イスラエルの民をエジプトから連れ出しました。そして、いよいよカナンに入るというその直前にやって来たときに、小さな過ちを犯してしまいました。人間的には些細な過ちのように思われたのですが、しかしその些細な過ちのゆえに、約束の地に入ることが許されなかったのです。モーセの次に出てくる人物が、ラハブです。イスラエルの歴史上最も偉大な、最も人々から尊敬された人物モーセとは、全く異なった人生を歩んだ人でした。ラハブという人物は、異教徒の中でも人々から見下された遊女だったのです。ラハブは、イスラエル人の偵察に来た斥候を守るためにある嘘をつきました。「あっちに行っただと思いますよ」と、スパイたちを助けるための嘘でした。それでも嘘は嘘でした。しかしその嘘

のために、お陰で彼女は神の民に加わることが許されたのです。モーセというのは大いに尊敬された人物でした。小さな過ちを犯してしまいました。その結果彼は、約束の地に入ることができませんでした。ラハブは軽蔑されていた人物でしたけれども、小さな嘘について神の民に受け入れられる者となりました。どちらの人物も信仰によって生きたのです。しかし、非常に異なる経験を通していきました。こういったことから、私たちは何を学ぶことができるでしょうか。神様の戒め、原則というのは、神様の品性が変わらないように永遠に変わらないものであります。しかし、私たちが信仰によってイエス様に従っていくときに、「わたしに従ってきなさい」というイエス様の招きを受け入れるときに、私の人生、また皆さんの人生は同じものとはならない可能性があるわけです。神様が私にするように召しておられることと、神様が皆さんを召しておられる働きは、異なる場合があります。

私と、私の妹であるユウコの経験を対照的に比べてみたいのですけれども、神様の恵みによって、どちらも神様が招いておられるそれぞれの召しに従っていると思うわけです。またそうするように願っております。しかし、私たちは兄弟でありながら全然違う経験を通してきま

した。幼いころ長年アメリカに住んでいましたけれども、日本に戻って来ることになりました。以来、ユウコは日本にとどまりました。私はアメリカに戻りました。そして、ユウコは世の中の教育ということに関して言うならば、高等教育に進んでいきませんでした。私はもう何年も何年もかけて学校に行き、学生としての期間が非常に長くて、自分で自分のことを「学生のプロ」と呼ぶくらいでした。結婚に関して言うならば、妹のユウコはこの自給伝道の中の友人と結ばれました。私は、全くこれまで知りもしなかった人と結婚することになりました。教団の教会に属していた人をお嫁さんにもらいました。全く違う経験を通ったと言えます。しかし、どちらもそれぞれの持ち場、立場で神様の道を歩もうと努めているわけです。皆さんもヘブル11章からこのことを覚えていただきたいのです。私たちは、神様の広大な原則、教えをそれぞれが学び研究する必要があります。しかし、最も大事なことは個人的に神様と共に謙虚に歩むということです。

最後に、ヨハネによる福音書21章から読みたいと思います。ヨハネによる福音書21章の前半をちょっと要約したいのですが、ペテロは三度もイエス様のことを知らないと言ってみ名を否定したために、こ

の失敗が原因で彼は非常に落ち込んでいました。イエス様はよみがえられたあとで弟子たちの前に現れて、そしてある日、イエス様とペテロが二人で湖のそばを歩いていました。イエス様がペテロに尋ねられたわけです、「あなたはわたしを愛しますか」。以前のペテロだったら、「もちろんですとも。私はあなたのためにこんなこともこんなこともこんなこともしていますよ」と言ったことでしょう。しかし、ペテロは変わり始めていたのです。自我に死ぬという経験が始まっていました。まだ自我に完全に死んではいかなかったけれども、まだ、というこの理由も皆さんにお示ししたいと思います。しかしこのときもペテロはかなり変わっていて、「私があなただを愛することはあなたがお存じですよ」と答えたわけです。そうしたらイエス様が、「では、わたしの羊をあなただが養いなさい」と言われました。同じ質問を繰り返されました、「ペテロよ、あなたはわたしを愛しますか」。このときちょっとペテロはがっかりしたといいますか、なぜまた同じ質問をされるのだろうか、僕のことを信用していないのだろうか。それでもペテロは、「主よ、私があなただを愛することはあなたがお存じです」と答えました。するとイエス様は「わたしの羊を養いなさい」と言われました。しかし、同じ質問を三度イエス様はなされたのです、「あなたはわたしを愛しま

すか」。このとき、本当にがっかりしたのです。そしてこのときの答えは、もうちょっと言葉が加えられていました。「主よ、あなたはすべてをご存じです。私がおあなたを愛することはあなたがご存じです」。するとイエス様が同じようにまた、「わたしの羊を養いなさい」と言われました。18節のところで、イエス様は更に言葉を加えておられます。ここでイエス様は、ペテロがどのような最期を遂げるかということを預言しておられるのです。そして19節で、イエス様が「わたしに従ってきなさい」と言われました。

この「わたしに従ってきなさい」とのお言葉、これは私たちが聞くべき最も重要なお言葉です。ペテロがここで止まっていたとしたら、本当にペテロは自我に完全に死んだ者になっていたと考えたかもしれませんが、しかし自我というのはそう簡単には死なないのです。まだ彼には、自我が結構残っていました。それからペテロは見回して、そうしたら二人のあとをヨハネがついて来るのが見えました。「あの人、ヨハネはどうなるのですか」と尋ねました。本当は黙っているべきだったと思うのですが、「ヨハネの人生がどうなるか、そんなことはあなたが気にすることはない」とイエス様は言われました。「仮にわたしが再び戻って来るまで彼が生きてい

るように、わたしが望んだとしても、それはあなたとは何の関係もないことだ」と。ただあなたはわたしに従ってきなさい。そのことを私たちは実践すべきなのです。私たちはいろいろな人を見て気にする必要はないのです。なぜあの方は神様から私が求められているのとは違った生き方をしているのだろうかとか、なぜ自分はその人のような生き方ができないのだろうかとか、そういったことを心配する必要はないわけです。私たちが気にすべきことは、私はイエス様に従っているだろうか、この点です。神様の恵みによって、私たちは周りばかり見回してそういったものにとられるよりも、本当に信仰の立役者であり完成者であられる御方に目を向けていられるように、神様の祝福が皆さんの上にありますように。

7章 良きアドベンチ ストに仕掛けられて いるサタンの罠

聖書の歴史を、「神の戦いの計画」の講義の中で、特にギデオンのお話について考えてきましたけれども、今日もさらに聖書の歴史から見て行きたいと思っています。ユダの歴史の中で三人の良い王様とされていた人たちに注目してみたいのです。はじめにその背景をお話します。

ソロモン王が亡くなった後でダビデの家、国が二つに分裂してしまっただけです。イスラエルの十部族はヤラベアムと一緒にあって、イスラエルの国を築きました。そして、二つの部族がソロモンの息子であるレハベアムについてユダの王国を築いたのです。神様がヤラベアムを用いてイスラエルの部族を罰せられたのです。しかしながら、イスラエルにいた十部族は、どんどんどんどん悪くなって行って、墮落の一途をたどっていったのです。ヤラベアムはイスラエルとユダの境界線の所に子牛礼拝

の像を築きました。それはイスラエルの人たちがユダのエルサレムに行って神様を礼拝するのを阻止しようと思ったのです。そして神様が定められた祭りの日とは違った、自分で勝手に日を定めて祭りをさせました。そういう訳で十部族が築いたイスラエルの国の中で、ニセの宗教がどんどんどんどん確立されていったのです。イスラエルで偶像礼拝が栄えて国民は益々墮落していきました。

後にイスラエルで悪王として有名だった、アハブという人物がいました。バール礼拝で有名だったイゼベルという女性と結婚した人でした。そして聖書の言葉によると、アハブは他のどの王様よりも主の前に悪を行ったと言われています。イスラエル王国の歴史とユダ王国の歴史で、ユダ王国の場合は異なっていました。イスラエルはどんどんどんどん墮落していきましたが、ユダの国はどうかというと、上がったたり下がったりしていました。この状態というのはその時の王によって変わっていったのです。良い王様が王座に就くといろいろな改革が国で行われて、ユダの国民の心が神に向いていったのです。すると神様はユダの国を祝福することができたのです。

そのユダ王国の歴史の中で、良い王様のひとりがヨシャパテという人でした。いちどヨシャパテ王が戦いに臨む時に、先頭に聖歌隊を行かせたことがありました。神様の命令に従ったゆえに、この戦いで大いなる勝利を収めることができたのです。しかし、そのヨシャパテ王が、残念ながらユダ王国が墮落するきっかけを作ってしまったのです。そのことが歴代志下 18 章 1 節に、「ヨシャパテは大いなる富と誉とをもち、アハブと縁を結んだ」と書かれています。素晴らしい王様と言われていて、神様に従っていたヨシャパテ王でしたが、そのヨシャパテ王が、どういうわけか、イスラエルのアハブと同盟をくみました。ここに興味深い歴史があります。時間がないので簡単に見て行きたいと思いますが、アハブ王は当時、別の国と戦争をしていました。アハブ王がヨシャパテ王にお願いして「一緒に戦ってくれないか」ということでした。そこで、ヨシャパテ王は「では、そのことについて主の預言者に尋ねてみよう」ということになり、「それでよかろう」とアハブ王が言いました。そこに主の預言者とされる人達が四百人いたのですが、5 節にそのことが書かれています。四百人すべての人が、「神様が共におられるから戦いに登って行きなさい」という答えでした。

ところが良い王様といわれていた、ヨシャパテ王がここで質問をしています。6 節ですが、「ほかにわれわれが問うべき主の預言者はいませんか」と、他にも主の預言者がいるのではないのでしょうか。そしたらイスラエルの王アハブが、「う〜ん実はもう一人いるんだけど、でもアイツはあまり好きじゃない。僕にとっていい事をいってくれないから。でも、その預言者を招いて聞いてみましょう」ということになりました。その預言者はミカヤという人で、その預言者を呼ぼうということになったのです。そしたらミカヤが「神様が共におられるから戦いにいきなさい」と答えをしました。そしたらアハブが「神様がお前に言うことだけを私たちに語ってくれ」といったのです。アハブはすでに神様が何と言われるか知っていたのです。本当は戦いに行くべきではない、神様のみ心ではないと知っていたのです。そうすると、「分かりました。神様が本当にわたしに言われたのはこうであります。イスラエルが、羊飼いのない、散って行く羊のようになるのを、わたしは見ました」とミカヤが言いました。そこでアハブ王は、「ほら、言っただろう。こいつは私にとって悪い事しか言わない」と言いましたが、ヨシャパテ王は、真の預言者の言葉に耳を傾けたのです。

しかし、その預言者の勧告には、ヨシャパテ王は従わなかったのです。確かこの戦いでアハブ王は戦死したと思いますが、歴代志下 18 章 29 節、ここであるひどい事をしました。アハブ王はヨシャパテ王に言ったのです。「『わたしは姿を変えて戦いにいきましょう。しかしあなたは王の衣を着けなさい』。イスラエルの王は姿を変えて戦いに行った」。ヨシャパテ王も預言者によって、戦いに行くことが主の御心ではないことを知っていたのです。アハブ王も、自分がこの戦いに行くべきではないと知っていました。そこでアハブ王が「私は変装するから、あなたは王様の衣を着けたままでいなさい」といったのです。ヨシャパテ王は非常におろかだったと言えるわけで、アハブ王がやろうとしたことは、神様が与えた預言を変えようとしたのです。しかし人間がどんな小細工をしようが、神様の御心は必ず成って行くのです。敵であるシリアの王はこう命令をしていました。「イスラエルのアハブ王だけを殺しなさい。他の兵隊はどうでもいいから、とにかくイスラエルの王だけを狙いなさい」ということでした。アハブ王はこの時変装していて、ヨシャパテ王が王の姿をしていました。そこで敵はヨシャパテ王を追いかけました。この時こういう事をしたヨシャパテ王は非常に愚かでした。しかし、この時でもヨシャパテ王は単純な良い心を持っていた

と思います。18 章 31 節の後半に「しかしヨシャパテが呼ばわったので、主はこれを助けられた」。この戦いの中にあって、自分の望みは神様に頼ることだけという事を知っていて、主に叫び声をあげたのです。もしかしたら、ヨシャパテ王は馬鹿正直で、アハブ王の魂胆を見抜いていなかったのかもしれない。しかし、この生きるか死ぬかという状況になった時に、彼は心の底から神様に助けを呼び求めました。神様の助けによって敵のシリア軍は自分達の間違いに気付きました。ヨシャパテ王を追うのを止めたのです。

それでアハブ王はどうなったかと言いますと、変装していたので、誰もアハブ王を見抜くことが出来なかったのです。しかし、33 節を見ますと、「しかし、ひとりの人が、なにごころなく弓を引いて」とあり、誰かが適当に自分の矢を放ったのです。特に誰かを狙っていたわけではありませんでした。ところがその矢が飛んで来て、アハブ王に命中したわけです。その結果アハブ王は死んでしまいました。どんなに人間的な小細工でもって変えようとしても、神様の預言は常に成就します。神様の預言が成就しない場合というのはこういう時だけです。人々が心から悔い改める時があります。憐れみ豊かな神様はその時御心を変える訳です。この歴史から私

たちは多くの興味深い教訓を学ぶ事が出来ます。

更にユダ王国の歴史の、後半の三人の王様に注目したいと思います。ユダ王国において大改革を呼びかけた三人の王様がいました。まず、歴代志下 26 章 4, 5 節をごらん下さい。ここで少しばかりウジヤという王様について見てみましょう。4 節、「ウジヤは父アマジヤがしたように、すべて主の良しと見られることを行った」。5 節、「彼は神を恐れる事を自分に教えたゼカリヤの世にある日の間、神を求めることに努めた。彼が主を求めた間、神は彼を栄えさせられた」。彼が主を求めていた間は、神様は彼が繁栄するようになさったのです。その結果、ウジヤは様々な戦争に勝利を収めることとなります。こういった戦いで神様の祝福が下がっていたのですね。エルサレムにいろんな塔を築いて、益々強固な都にして行きました。当時、武器として石投げ機とか、いろんな物が発明されたようです。周囲の異教の国々に対して様々な戦いをして、ことごとく勝利を収めました。

さらに別の良い王様を見て行きたいとおもいますが、次に歴代志下 29 章 2 節、3 節です。ここに登場するのがヒゼキヤという王様で

す。2 節、「ヒゼキヤは父ダビデがすべてなしたように主が良しと見られることをした」。3 節、「彼はその治世の第一年の一月に主の宮の戸を開き、かつこれを繕った」。ヒゼキヤ王は主の宮の扉を開いたとされています。つまり、それまでは主の宮が閉ざされていたということが分かります。礼拝をするために民がこの宮に入ることが出来なかったのです。ヒゼキヤ王がこの宮の扉を開かせました。そして再び祭司たちを呼び集めまして宮における礼拝を再開したわけです。長年にわたって過ぎ越しの祭りも行われていませんでした。30 章の 1 節に、「ヒゼキヤはイスラエルとユダにあまねく人をつかわし、また手紙をエフライムとマナセに書き送り、エルサレムにある主の宮に来て、イスラエルの神、主に過越の祭を行うように勧めた」とあります。そして長年行われていなかった過ぎ越しの祭りを、各地から人々を呼び集めて、盛大に祭りを執り行ったわけです。30 章の 26 節、「このようにエルサレムに大いなる喜びがあった。イスラエルの王ダビデの子ソロモンの時からこのかた、このような事はエルサレムになかった」とあり、ヒゼキヤの治世に於いて大宗教改革が行われたのです。31 章 1 節を見てもみますと、国民に、国に存在するいろんな偶像を破壊するようにと、彼はそのように指導をしています。「石柱を砕き、アシラ像を切り倒

し、ユダとベニヤミンの全地、およびエフライムとマナセにある高き所と祭壇とを取りこわし、ついにこれをとごとく破壊した」とあります。イスラエルにおいてすばらしい改革を行うようにヒゼキヤ王は神様からおおいに用いられた人物でありました。

――人目の王に注目してみたいの
――ですが、34章をごらんください。ここにヨシヤという王様が出てきます。このヨシヤと言う王様は、子供のいろんな聖書物語の中でもよく登場する有名な人物です。彼は8歳の時に王位に就いたのです。彼もまた主の前に正しい事を行ったと書かれています。34章2節に「彼は主の良しと見られることをなし、その父ダビデの道を歩んで、右にも左にも曲がらなかった」とあります。8歳という本当に幼い時に、王様になったにもかかわらず、彼は真心から神様の御心を行おうと努めた王様でした。特に彼が王様になって8年目の16歳ぐらいの時に、益々彼は神様のみ心を行おうと務めるようになりました。そして、率先してユダの国々からことごとく偶像を取り除こうと努めました。彼は宮の損なわれたいろんな所を修理修復しました。

そして宮の掃除をしていた時に、律法の書を発見したので

す。そしてこの律法の書を読んで、自分達がどんなに神の道からはずれてしまっているかを悟ったのです。34章19節では、「王はその律法の言葉を聞いて衣を裂いた」と書かれてあります。ユダがどれほど墮落してしまったかということを嘆いたあまり、衣を裂いたのです。そして、イスラエルの全会衆を呼び集めて、民の前で律法の書を読ませました。ヨシヤ王も過ぎ越しの祭を再開したひとりでした。ヒゼキヤ王のようにヨシヤ王も行いました。35章18節に、「預言者サムエルの日からこのかた、イスラエルでこのような過越の祭を行ったことはなかった」と書かれています。サムエルの時代から数えて500年の歳月が流れていました。この500年間これほどの素晴らしい霊的改革は行われていなかったのです。

ウジヤ、ヒゼキヤ、ヨシヤの3人の王様を見て行きますと、神様が大いなる方法で導かれて、イスラエルに大改革を起こさせられた事がわかります。しかし、後にこれら3人の王、全てがサタンの罠にかかってしまいました。ウジヤ王を見てみましょう。26章に戻って、その16節です。軍事力も神様の祝福によって大いに強くなったわけですが、そういった祝福ゆえに彼の心は高ぶってしまったのです。「ところが彼は強く

なるに及んで、その心に高ぶり、ついに自分を滅ぼすに至った。すなわち彼はその神、主に向かって罪を犯し、主の宮にはいって香の祭壇の上に香をたこうとした」。特別に神様が自分の事を祝福なさっていることを、ウジヤ王は知っていたにも関わらず、「神様が祝福なさったがゆえに、自分は宮の祭司と同じくらいの資格があるから宮で香を焚いてもいい」というところまで思い上がってしまったのです。「神様の祝福を受けて、ユダの軍隊はこんなに強くなった。自分も又、宮に入って香を焚いても良いのではないか」と考えました。しかし、祭司達は本当に勇気ある人達だったと思います。80人の祭司と大祭司アザリヤが入ってきまして、香を焚いてる王様に反対して、「あなたは素晴らしい王様で神様に祝福されています。けれども祭司としての働きを、あなたには、神様はお与えになっていません」と阻止しようとしたのです。そうしたら、ウジヤは怒ってしまいました。彼はまだ香炉を手を持っていましたが、彼が激怒した時に神様に打たれて、らい病にかかってしまいました。その場から彼は運び去られて、らい病患者として最後を遂げることになりました。神様の祝福によって、あれほどの戦いに勝利を収めて行った、それほどの軍事力を国は持つに至ったにもかかわらず、彼は高慢心のゆえに倒れてしまったのです。

ヒゼキヤ王を見てみましょう。32章24、25節をごらんください。ヒゼキヤ王は一度病気になりましたよね。皆さん覚えていらっしゃいますか。そして、神様から預言者が遣わされて、「あなたは病気で死にます」と言ったのです。しかし、ヒゼキヤ王は神様に心を向けたので、彼のお祈りを神様はお聞きになりました。神様は「ではあなたの寿命をのばしてあげよう」と言われました。その時のしるし皆さん覚えていらっしゃいますか。日が進むのと、戻るの、どちらを選びますかと尋ねられたわけです。「日が戻る方が良いでしょう」とヒゼキヤ王は答えました。神様はその祈りに答えられて、不思議な方法で太陽を戻されたのです。影が戻りました。そのヒゼキヤ王が癒された時の話が、バビロンまで伝えられました。バビロンから大使が送られ、ヒゼキヤ王を訪ねました。この病気の経験について、どういう事が起ったのですかと尋ねたのです。ところが、歴代志下32章25節に、「しかしヒゼキヤはその受けた恵みに報いることをせず、その心が高ぶった」とあります。彼は神様から癒されたにもかかわらず、心が高ぶってしまいました。バビロンからわざわざ訪ねて来た大使達に向かって、神様の恵みについて語らなかったのです。そういう事はしないでかえって彼はいろんな金銀財宝を見せびらかしました。そのために神様はその後、彼を

祝福する事が出来なくなってしまいました。神様からおおいにたくさんの祝福を受けたにもかかわらず、ヒゼキヤ王は心が高ぶってしまい、後に神様に栄光を帰さなくなってしまいました。

―― 番目の王様、ヨシヤについて
―― はどうでしょうか。歴代志下35章20節をごらんください。過去500年行われていなかった過ぎ越しの祭りがヨシヤの時代になされたのですが、20節を見ると、エジプトの王ネコという人が「別の民と戦うために出て行った」と書かれています。そして、エジプトの王ネコが別の国と戦おうとしたらヨシヤ王が戦いに加わってきたのです。それで、エジプトの王は使者を遣わしてユダの王に向かって、21節で、「あなたには関係ないでしょう。私はあなたに戦いを挑んできたわけではありません」と言いました。そしてさらに、エジプトの王がこのように言ったのです。21節の後半、「神が私に命じて急がせています。私と共におられる神に逆らうことをやめなさい、そうしないと、神はあなたを滅ぼされるでしょう」と。

非常に面白いと思いませんか。
エジプトの王様が「あの国の人達と戦うようにと、神様がわたしに命じられた」と言ったのです。「神が

私と共におられるからそれを邪魔しなさんな」と。その言葉を聞いたユダのヨシヤ王は、おそらく彼は頭の中で、「神様がエジプトの王と共におられるはずがない、そうではなくて、神は自分と共におられるはずだ。我々がイスラエルの民であり、我々が神に選ばれた民であるのだから、エジプト人が神様とそのような関係があるわけがない」と、このように考えたのでしょう。その結果、ネコ王の助言に耳を傾けませんでした。それから、ヨシヤ王は又、変装してこの戦いにのぞみました。そこで彼は討たれて死んでしまったのです。

若い時から神様によって用いられた、あれ程のすばらしい王様で、500年も行われていなかった素晴らしい宗教改革を実現させたほどの人物、確かに彼は当時の現代の真理を持っていました。そして彼を通して神様は奇跡を行われました。ところが、神様が、異教の王様を通して彼に語りかけた時に、それを彼は受け入れる事ができませんでした。「私が神の僕であり、あなたではない。神様があなたを通して私に語りかけておられるはずがないだろう」と、そのようなおごり高ぶったゆえに、彼は生命を失う事になりました。ここに挙げた王様、三人とも神様によって素晴らしい方法で用いられました。確かに彼らは

神様から選ばれた人物でありました。彼らを通して神様は大いなる御業を行われました。ところが、彼らが驕り高ぶってしまった時に、神様はもはや、彼らを用いることが出来なくなっていました。

私達も同様の問題を持つことがあり得るのです。世界中で最もすぐれた真理の知識を持つことが出来るかもしれません。正しい神学を持っているかもしれません。正しい礼拝を執り行っているかもしれません。正しい食生活を実践しているかもしれません。そうでありながら精神が完全に誤っているという事もまたあり得るのです。サタンはこの様な罠を、神の民ひとりひとりに仕掛けて陥れようと努めているのです。

キリストの実物教訓 134 ページから読みたいと思います。「ペテロを失敗におとしいれ、パリサイ人を神との交わりに入れさせなかったその罪が、今日、幾千という人を滅びに落し入れている。高慢とうぬぼれほど神がおきらいになるものはなく、また人の魂を危険にさらすものはない。あらゆる罪の中で、これほど絶望的でどうにもならないものはない」。人間の誇り、高ぶりというのは癒しようがない、と言われているのです。ペテロの経験覚えていらっしや

るでしょうか。彼はいつも自我が強くて自分の意見を主張し、それを通そうとするような人でした。彼は完全に自我に死ぬまで、そのような性格を持っていたのです。イエス様が復活なさった後もまだ他の人の事が気になって、自我が残っている事を露呈するような発言をしました。

しかし、おそらく、ペンテコステの直前だったと思いますが、彼は完全に自我に死ぬ事ができるようになりました。聖霊が彼の内に驚くべき方法で入ってきたからです。自我を脇に置いて、聖霊に場所を明け渡す人の魂の可能性には限りがないと、神は預言者を通して言っておられます。私達が自我を脇に置くまでは、聖霊が私たちの心に入ってくる余地がないのです。自我と聖霊は部屋を仲良く分け合う事が出来ません。どちらかなんです。

セブンスデー・アドベンチストの教会の中では、よく 1888 年のことが語られています。1888 年の世界総会において、「キリストの義が当時の主題でありました」と教会では言われているのですが、しかし、ホワイト夫人が書いた 1888 年の資料を調べてみますと、「キリストの義」という言葉は 4 回しか出てこないのです。誇り（プライド）という言葉は

120回も出てきます。確かに神学というのは重要であります。神の言葉を研究することは大事なことです。正しい神学、正しい理解を持つというのは重要であります。

しかし、1888年の資料の中でホワイト夫人は神学的争点以外のあることを持ち出して来ているのです。1888年資料の中でホワイト夫人はこのように言っています。「そこには自説に対する誇り、自分の考えというものに対する誇りがあり、善と神から魂を引き離す強情がある。警告は軽蔑されあるいは無視され、恵みに抵抗し特権を乱用し信念はもみ消され、人間の心の高慢さが強められてきた。結果はユダヤ人と同様、すなわち致命的なほどのかたくなな心である」。1888年当時の教会の指導者達はこれら2つの問題を研究しておりました。ガラテヤ書に書かれている律法、キリストの義について、これらの主題について指導者達の間で、意見が真二つに分かれていたのです。この中の少しばかりの聖句が、どのように解釈するかによって指導者たちの意見が大きく分かれてしまいました。各自がそれぞれの聖書理解を持っていて、決してそれを議ろうとしなかったのです。ホワイト夫人は確かに「正しい理解を得るべき、神学的な問題がある」と言いましたが、これ程の問題を

引き起こした人間の高慢さ、そういったものの方がはるかに問題で、残念であると言ったのです。

全員が現代の真理を研究し神様に従おうと、思っていたにもかかわらず、自説に対するプライドが、お互いをこれほどの分裂に至らしました。この『誇り』こそ、クリスチャンにとって最も恐るべき、あるいは致命的な罪であると言っています。『誇り』という罪が最も絶望的で、かつ直しようのない罪であるとまで言っているのです。神様から祝福されればされるほど、この罠に陥る危険もさらに高まるのです。神様は驚くべき方法で今帰仁の働きを祝福なさいました。それに伴ってサタンも又、皆さんおひとりおひとりのために罠を仕掛けております。自説に対する誇り、思いあがった心、自分達が最も優れた真理を持っているんだという誇り、我々こそが残りの民であるといった誇りの罠を仕掛けています。

エジプトのネコ王を神様がお用にになったように、あるいは神様は日曜教会の人達を用いて私達に何かを教えようとされるかもしれませんが。こういった日曜教会の人達から学ぶべき事は多くあるのです。私達ほどの真理は持っていないけれども、多くの人達は限られた真理の知識の

中で、真剣にその真理に生きようとして
ます。昨晚、チョウさんが紹介なさった
日曜教会の人達の証は、私にとっても
皆さんにとっても譴責の言葉となる
のではないのでしょうか。私達は充分
に心をへりくだって、たとえ、神様が
異教徒と言われるような人達をお用
いになって、私達を教えようとなさる
時も勧告に耳を傾ける者となっている
のでしょうか。神様が私たちに与え
られた現代の真理を、世に対して提
示する使命が、私たちにはあります。
私たちは義を行う必要があります。更
に大切なのは慈しみを愛する事、憐れ
みを愛する事です。そして、最も大事
な事はへりくだって神と共に歩む事
なのです。その事を決して忘れないで
いただきたいと思います。Thank you.

8章 肥満に打ち勝つ 神の計画

可能な限りですが、どうしてお祈りの時に、ひざまずくかと言いますと、ホワイト夫人がお話をするように招かれたある時、彼女のお話の前にある若者が、集会の始めのお祈りをするようになっていました。彼は前に出てきて立ったままお祈りを始めました。ホワイト夫人はそのお祈りの途中で遮りまして、「どうかひざまずいて下さい」と言われました。ホワイト夫人は、私たちが神の御前に来て祈る時には、「ひざまずくべきである」という強い確信を持っていたようです。必ずいつもというわけではないのですが、出来る限りであります。今朝のお話と関係していることで、私たちは「プライド（誇り）」について学びましたよね。聖書に書かれていることですが、パリサイ人は立ったままで神様に向かって、「神様わたしは罪人ではないことを感謝します。」とこのように誇らしげに祈りました。一方別の人が神様の前にひざまずいて、「神様、私のような罪人をお許し下さい」と祈ったわけです。ひざまずいて、心

砕いて祈った人の祈りは天に昇って行きました。パリサイ人の祈りは自分の頭の上まで上がって、すぐに落ちてきた状態でした。ですから、可能な限りひざまずいてお祈りするということを習慣づけていただきたいと思いますのです。

では、健康のお話に入っていきます。アメリカは本当にものが豊かな国、食物も豊かな国であると知られています。特に休暇の季節—感謝祭とクリスマスの頃になると食卓にたくさんの食物が並べられます。もちろん世界中の人達がお祝いする時には、だいたい食べ物が伴いますよね。祝いの時には食べ過ぎて、(画面の写真のような) 食い倒れの状態になってしまうわけです。「人々はクリスマスと新年の間に何を食べようかと非常に心配する(どれくらい食べようかと心配する)が、本当に心配しなければならないのは、新年からクリスマスの間(ほとんど1年間の事)に、何を食べるかである。」—(著者不明)。こういうめでたい季節に如何に食べ過ぎないようにするかと心配するよりも、本当に違いをもたらすのが日常生活に於いてどういった食生活をするかであります。

皆さんはすでにご存じだと思いますが、「肥満」の人というの

は、いろんな健康的な危険な要因となります。「心臓病」、いろんな「癌」の要因となり得ます。「糖尿病」、「胆嚢病」、呼吸がしにくくなる結果「呼吸器疾患」というのも起こり得ます。「慢性的筋骨格の問題」、「皮膚疾患」、「不妊症」とも関係してきます。「肥満」の問題を抱えているということは、様々な問題を引き起こし得る要因となるということです。

そして、世の中の人がこの「肥満」の問題を抱えています。世界で10億人以上の成人が、太り過ぎと言われています。さらに「肥満」とされている人は3億人いると言われています。アメリカ人全体の32%ですから、3人に1人は「肥満」であると言われています。そして、アメリカ人の66%、3人に2人は太り過ぎか「肥満」の部類に入れられています。日本は「肥満」の人が多いたとは言われてはいませんが、それでも「肥満」の問題は日本にもどんどん増加しつつあります。先週末も申し上げたことですが、日本人を見まわしてみると、アメリカほどの肥満体型の人はそんなに見うけられないのです。しかし、白人よりもアジアの方が、「肥満」になると致命的となる危険が高いのです。特にお腹周りの脂肪（贅肉）が非常に危険であります。尻、足、腕、胸などの贅肉も良くはないのですが、

お腹周りの贅肉の方がさらに危険なのです。お腹周りに贅肉が多いということは、たくさんの脂肪が内臓にも入り込んでいるということでもあります。アメリカ人の多くが、腕周りとか足とかお尻とかいっぱい贅肉が付いて本当に太って見えますが、お腹の大きなアジア人ほど危険ではないかも知れないのです。遺伝的なことでしょうか、白人の方が太っていても、アジア人ほど悪くはないですね。ですから、私たちアジア人は白人より太って見えなくても、もっと気を付けるべきなのです。

アメリカの「肥満」の傾向について表した表をお見せします。（画面）それぞれの州でどれくらいの方が「肥満」あるいは「太り過ぎか」という調査が1985年に始まりました。1985年この白くなっている州はまだ統計が取られていません。薄い青で塗られた州は「肥満」の人の率が10%未満だということです。濃い青で塗られた州はだいたい「肥満」の率が10%から14%の間ということです。次の年の1986年の統計ですが、結果がいろんな州から出されてきて、そして1987年、1988年、1989年、1990年と、濃い青色が増えています。

1991年、さらに濃い青が出てきました。これが15%から19%の肥満率を示しています。1992年、1993年、1994年、これで全ての州からの統計が出てきています。ほとんどの州が10%以上になって来ました。1995年、1996年、1997年、ここで別の新しい色が出てきましたね。この黄色い色が肥満率20%以上を示しています。1998年、1999年、この1998年と1999年の違いがお分かりになりますか？肥満率がまたさらに飛躍していますね。2000年、2001年で赤い色が登場しました。この南部の州が特に肥満率が進んでいるように見受けられます。最も肥満率が高い州の赤い色は25%以上の肥満率を示しています。この南部の七つの州、特に赤い色の州の人々には揚げ物とか脂っこいものが好まれています。沖縄もそうですよね。2002年は3つの州が赤い色、2003年には4つの州が赤い色、25%以上の肥満率です。2004年はほとんどの州で20%以上の肥満率になって来ています。2005年さらに新しい色が出てきました。これ（茶色）が30%以上です。2006年赤い色がさらに増えています。これが（1985年から）2006年までの推移ですが、1990年から2006年までの変化をご覧ください。肥満率が爆発的に増えていることが分かります。

そして、最も困ったことはこの肥満率の増加が、成人に留まっていないのです。1980年から2000年までの間に、「子供の肥満」が2倍になったと言われています。それから10代の若者—思春期あたりの若者は肥満率が3倍になったと言われています。20年の間にです。そして、世界中を見渡してほとんどの国はアメリカほど危なくないように見受けられますが、そういった状況も変わりつつあります。中国、日本といったアジアの諸国での肥満率は最も低かったのですが、現在の時点で全体の肥満率は5%未満でした。先週お話したことです。沖縄の成人男性の肥満率はどうなっていると申し上げましたか？45%から46%なのです。信じにくいことなのですが、そのような統計があるニュースでとり上げられていました。それが事実だとすると、一般の成人よりもさらに悪いということになります。どうしてそうなっているかと言うと、これは紛れもなく食生活の変化によるものなのです。特に若者の間でそういった食生活の変化が見られるわけです。（画面）この写真に写っているのは沖縄の子供たちです。マクドナルド大好きなんですね。

確かに「肥満」は遺伝的な要因もありますが、ローマリンダ大学の教授がこのようなことを言い

ました。「遺伝子の欠陥が銃を構えさせ、生活習慣が引き金をひく」。家族のほとんど一親や兄弟、おじさん、おばさん、おじいさん、おばあさん、周りの人に肥満の人がいっぱいいたとしても、「だから私も肥満になるのは仕方がない」と言う必要はないのです。もしかしたら「肥満」を克服するのは家族に肥満の人が多いと、もっと難しいかも知れませんが、「肥満」になるかならないかは、一人一人の生活習慣の選びにかかっているわけです。私たち誰も自分が直面する全ての誘惑に勝つことが出来ません。私の直面している誘惑は食べ物では無いかも知れませんが、私の家内の場合はどんなに努力しても太れないのです。だとするとそういった場合は、食べ物が誘惑とはならないかも知れませんが、誰もが何らかの弱さを持って、そういったところで誘惑を受けてしまうわけです。これが短気の問題を抱えている人がいるかもしれません。怒りっぽい人、忍耐できないといった問題、誰もが何らかの性格的な弱さ、欠点を持っているわけです。そういったひとつひとつの誘惑に勝利するために、是非とも神様の助けが必要なわけです。如何なる場合でも遺伝的な要素を言い訳にすることはできないのです。イエス様ご自身も人としてお生まれになった時に、この遺伝的な問題を抱えておられました。しかし決してそれを言い訳に使うことはなかったわけです。

近年、「小児肥満」は世界的な問題になっていると書かれています。(画面) ですから、子供が「肥満」にならないようにするためにやるべきことがあるわけです。子供が生まれる前からその予防措置を取る必要があるかも知れませんが、そこで、提案されているいくつかのことがあります。そして、妊娠と出産前の中で良質の栄養をとること、母親は非常に健康に良い食習慣を身につける必要があります。赤ん坊が生まれたら、少なくとも7ヶ月、あるいはそれ以上、母乳を与えるということ、幼児が食べやすいような健康的な食べ物を与えることが大事です。「いい子だったらおいしいものあげるわよ」とか「お利口にしなかったらおやつあげないわよ」といった食べ物を餌にするようなこともしないということです。「これはいいものだからたべなさい」と無理強いするよりは、これを食べることが子供にとって幸福で嬉しいことだというように導いてあげるのが大事なのですね。幼い時に食べ物との積極的な経験をさせてあげることが大事なのです。小さい時に体を積極的に動かすことを覚えさせるのが大事です。

こういう統計を見たことがあります。イギリスでは、学校に行っている子供たちは、1週間に1時間しか運動しないと。では残りの時間

は何をしているのでしょうか？ゲームやビデオを見ていたり、勉強もしているかもしれませんが、いずれにしてもほとんどの場合、家の中で過ごすわけですね。皆さんご自身の子供の頃のことを思い浮かべて下さい。ほとんど家の中で過ごすことなかったのではないのでしょうか。親が一生懸命家に入れて宿題をさせたのではないのでしょうか。宿題が終わるや否や外へ出て行ってまた遊ぶ、私にとって子供の頃学校の休み時間に外に出て一生懸命に遊ぶことが一番楽しかった思い出になっております。でも今日の子供たちは変わりつつあるのです。外で遊ぶよりは中でいろんなコンピューターとかゲームに勤しむわけですが、これもまた今日「肥満」の子が増えている要因になっているわけです。

「**肥**満に打ち勝つ神様の計画」を見てみましょう。「NEWSTART（ニュースタート）」は先週末も見てきましたけれども、「NEWSTART」の事柄は是非覚えていただきたいと思います。

N……Nutrition 栄養

E……Exercise 運動

W……Water 水

S……Sunlight 日光

T……Temperance 節制

A……Air 空気

R……Rest 休息

T……Trust 信頼

ホワイト夫人が興味深いことを言っています、「この癒しの業を行う方法はたくさんある」と。その中には針治療やホメオパシーなどがあります。ホメオパシーとは出ている熱をさらに出す薬で、しかしその薬というのは水で薄められていまして、潰して、さらに水を入れまして、もっと潰して、もっと水を入れて、どんどん薄めます。ホメオパシーという医療では水で薄めれば薄めるほど薬としてもっと強力になると考えられています。こういう医療体系があるのです。この自然療法の大学でも1年間ホメオパシーを勉強しました。またインドで行われている医療もありまして、中国で行われている独特の医療もあります。この癒しのために、ありとあらゆる方法があるわけです。しかし、天が認める方法はただひとつ、神様が全ての人にお与えになった自然療法を用いること、この（前頁）8つの自然の要素に基づいた医療であります。

アメリカで私の診療所に患者の方が来られるたびに、これら8つの要素で検証して何が間違っているかということと一緒に考えてみます。こういった方法で治療を始めます。これが基盤となる部分なのです。

この8つの自然療法を用いて、如何に「肥満」を防ぐか、あるいは治していくか見て行きましょう。痩せたいときには最初挙がるのが間違いなく食事だと思います。これはアメリカ人が言ったことですが、「我が国は世界のどの国よりも食物があるが、それと同時に食べてはいけな食物も多い」— (著者不明)。痩せることを日本でもダイエットといいますよね。アメリカには食べるものがいっぱいあるけれども、それと同じぐらいダイエット法があるということです。いろんな人がありとあらゆるダイエット法を用いて、痩せようと四苦八苦しているわけです。

中には「空気ダイエット」というのがあります。何年も空気だけ食べてダイエットをやっている人がいるというのです。(通訳者…本当ですかね?) インドである聖人と呼ばれる人がいまして、彼は14年間飲まず食わずで生きていられると言われています。彼は日光を浴びて空気だけで十分な栄養が摂れていると言っ

ています。まあ、疑わしいのですが、いずれにしてもそういうことを言っている人たちがいます。ほかに極端なもので、「サナダムシダイエット」、サナダムシの卵を食する人たちがいるそうです。胃袋の中に入ったサナダムシが栄養素を食べてしまうと行って、食べただけ食べてもサナダムシがお腹の中で栄養をさらに食べてくれるので、痩せることが出来るというわけです。終わったら何らかの下剤を食してサナダムシを排泄するという事です。極端な方法ですね。「ハリウッド週末ターボダイエット」というのがあるそうです。これは何なのかよく分からないのですが、何だかすぐに痩せられるみたいなものではないでしょうか。多くの方は速やかに減量したいと考えています。夏に間に合わせて早く痩せて、薄着の時とか水着の時とかに薄着をしてきれいに見えるようにしたいのでしょうか。しかし、それが最善の方法でしょうか? 全然違います。

アメリカで比較的人気のある現実的なダイエット法がいろいろありまして、「アトキンズ/低炭水化物ダイエット」、このダイエットをする人たちは、炭水化物をとにかく摂らないわけです。パンやご飯を食べないわけです。代わりに食べるのが、たくさんたんぱく質です。肉もたくさん食べて良い、脂分もいっぱい摂って

良い、何でも食べて良いけれども、炭水化物だけは止めましょうと。アメリカではとても人気があります。うまくいっているように見えるのです。確かにそれをやると痩せるのですが、後々深刻な健康の問題にぶつかることになります。高たんぱく食、特に動物性たんぱくは体に悪影響を及ぼします。

次に挙げたのが「血液型ダイエット」です。このダイエットを考案した人というのは、わたしと同じ大学を出た自然療法医なのですが、その人が本を書いてアメリカで人気が出ました。A型、B型、AB型、O型の血液型によって、血液に適した食べ物を摂る必要があるというわけです。理に適っている部分もあると思います。しかし、彼の本を読んで、わたしはO型なのですが、O型のところで推奨されているのが、肉をたくさん食べましょうと言うことでした。ありとあらゆるダイエット法が巷には出回っています。

最後が「石器人ダイエット」—世界では多くの人が人間はもともと原始的で、原始人からだんだん進化してきた。もともとは石器人だったと、そういう時代があったと信じられていますよね。何百年、何千年、何百万年前、もともと人類は石器人だったと、洞窟で原始的な暮らしを送って

いたというのです。そしてその時のもともとの食生活に戻らなくてはいけないというわけです。この考え方は同意できる部分があります。ただし、私たちは原始人、石器人だったとは信じていません。私はそうは思いません。私たちの祖先はだれですか？人類の祖先、アダムとエバですね。ですから私たちは本当の祖先である、アダムとエバが食していたこの食事に戻る必要があると思います。もちろん、これこそが神様が私たちに望んでおられる究極の「食生活（ダイエット）」であります。豊富な果物、野菜、堅果類、穀類ですね。そういった自然な食べ物に私たちは戻って行くことが理想なのです。単純な食生活ですね。

しかし、いろんなダイエットプランは有害ともなり得ます。（画面）ヨーヨーダイエット—この研究によると体重が上がったり下がったりして差が激しいと、「心臓病」の危険が高まると言われています。太り過ぎていて、ずっとその状態を保つ人よりも、上がり下がりの激しい人の方が危険だというわけなのです。何かダイエット方法を見つけてそれを実行して痩せます。そして体の必要な栄養素を往々にして摂らないのです。そうしたら体重は確かに落ちてきます。しかし、体に大きなストレスをかけることになります。そしてリバウンド（跳

ね返り)で体重が戻って来ます。これもまた身体にとって大きなストレスとなります。それよりはずっと太り気味でも、同じ体重を維持している人の方が、上がり下がり激しい人よりももっと心臓には健康的だと言えます。減量の最善の方法は徐々に落とし、ゆるくということです。そうすると、体重を痩せた状態で維持することが出来るようになります。何週間だけ特別なダイエット法を実行するような、そういったものではなくて、私たちは生涯にわたって続けて行くことの出来る習慣を見つけることが大事なのです。

これもまた面白い考えなのですが、「ネガティブカロリー食」というのがあります。カロリーを摂取するわけですが、例えば、セロリとかの繊維質の多いものを食べると、それはそもそもカロリーが少ないのですが、そういった食べ物を身体は消化する働きだけでもっと多くのカロリーを消費してしまいます。そういう食べ物を摂りましょうというダイエットです。これについても賛否両論ありますが、(画面)ここに挙げられているのは、そもそも持っているカロリー以上に消化するときカロリーを使ってしまう食品です。先ほど言いましたセロリがありますね、胡瓜もそうだとされています。キャベツもいい食べ

物ですね。大根、トマトもそうです。こういった食品を食べれば食べるほど消化にもっとカロリーを多く費やすので、痩せるというわけですね。果物にもそういう食品が有りまして、レモン、グアバ(沖縄でバンシル)、ブラックベリー、西瓜もグレープフルーツもそうです。ですから痩せたい場合は、こういった食品に注目してカロリーよりも繊維質を多く含んでいる食品を積極的に摂ることは有効かもしれません。

「キャベツスープダイエット」というのがあります、インターネットで作り方などは調べることが出来ますが、ここでもこれを食べれば食べるほど、体重が落ちるといった理論になっています。たくさんのキャベツを使いますね。セロリもいっぱい使います。人参、トマト、ピーマンといったこういう食材がネガティブなカロリー食品とされています。こういった食材を使ってシチューを作るとするのは悪いことのように思われませんか。そして常に全体食が最高の薬なのです。健全に体重を落としてゆく方法は、最も望ましい全体食を適度に控えめに食べるということです。全体食とはどういうものか、箱に入っていたり、ビンに入っていたり、ビニールに入っていたりするものは全体食ではない場合が多いです。神様がお造りになったまま

の食べ物、それが最善の食事といえます。できるだけ人間の手が加わっていないものです。紀元前5世紀の有名な古代ギリシャの医者ヒポクラテスの言葉です。「汝の食事を薬とし、汝の薬は食事とせよ」。

「肥満」に有効な「薬草」もいくつか紹介したいと思います。いずれにしても、「薬草」よりも先ほど言った全体食の食品の方がより良い方法です。中国の漢方で長年使われていて、ある薬草からエキスを採った「エフェドラ（マオウ）」というものがあります。アメリカではよくない反応が出ている人達がいて問題にもなっています。心臓や脳に刺激を与えてくれます。心臓の鼓動が増加します。体温も上がります。そういった意味で痩せるのには有効なので、アメリカでは多くの人々が痩せる目的でこの薬草を摂りました。中には反応が強すぎた人たちがいて、その結果心臓発作にかかった人もいました。今では、アメリカでは「エフェドラ」という漢方薬は手に入らなくなっています。ですから、薬草といえども用心する必要があります。

アメリカで良い薬草として「ゴーヤー（ニガウリ）」を紹介しましょう。「ゴーヤー」は新陳代謝を上げる作用があるのです。ですから、「ゴー

ヤー」をたくさん食べると減量の助けになることがあります。特に「糖尿病」の人にとっては血糖も下げってくれるのでさらに効果があります。そのことについては「糖尿病」のお話の時に申し上げます。

ここで「アスパラガス」を採り上げていますが、通常食品として用いられているものです。利尿剤の効果があります。便秘薬にもなります。そしてコレステロールも下げられます。体重の問題を持っていて、コレステロールの値が高い人は体の水分を出す必要があるのですが、そういう時にこの「アスパラガス」が有効になります。

私たちが食べる食物について、「飽満」—いいかえれば「満腹感、満足感」ということですが、食後の「満腹感」のことです。これは単に量の問題ではないということが科学者によって言われてきています。身体にはそれぞれの風味を感知する中枢があって、そこにはそれぞれの満腹中枢があるようです。塩分を感知する中枢があり、甘いものを感知する中枢もあります。すっぱいものを感知する中枢もありまして、苦いものを感知する中枢もあります。うまみ中枢もありますね。そして脳の異なった箇所それぞれの中枢がありまして、ひとつの風

味の中枢を活性化させるとその風味を持った食物をある程度摂って満足するのです。ひとつの風味だけ活性化させると、早く「満腹感」に達する傾向があります。しかし、その食べ物がいろんな風味を持っていて、それぞれの風味を満足させるために十分な量を取る必要が出てくるわけです。そのために例えば、塩味のものを満足する量まで食べたとしても、次に甘いものを口にしたら、甘いものをもっと食べたくなってしまいうわけです。甘味の中枢を満足させるためにそれなりの甘いものを食べる必要が出てくるということです。こういったものを利用して、どのように体重を減らして行くかといいますと、ホワイ夫人は、「食事を出来るだけ単純なものにしてください」、「一食でありとあらゆる種類のものを食べないようにしてください」と言っています。ですから、今日の昼食（パトック）のようにいろんな種類の食べ物を食べるというのは最善とは言えません。いろんな味があって、それを満足させるために全部摂らないといけないということになるわけです。「一食の中で2～3種類のものだけを食べてください」と勧めています。何食も併せていろんな種類の食べ物を食べる必要はありますが、一食に於いては、数種類だけで良いのです。そして活性化されている風味中枢を限定できるならば、早く「満腹感」を覚えることとなります。そうすると「空腹感」

は無くなっているということです。

難しい言葉ですが、それぞれの食品には「飽満指針（或いは飽満指標）」があります。ホワイ夫人は2～3種類のおかず—例えば、味噌汁で1種類、ごはんで1種類、野菜炒めで1種類、これで3種類ということになります。これらの食事の中の1種類のおかずの中にいろんな多くの物を入れない方が良いのです。常に単純に—これが最善です。（画面）「飽満指針」というのは、白パンを100として、これを基準にします。白パンをある程度食べたら「満腹感」に達するわけです。全粒パンを食べると数字が154と高くなっていますね。それはつまり、全粒パンを食べる方が早く「満腹感」を覚えるということです。下のフライドポテトをご覧ください。116で、煮たジャガイモは323です。どちらもジャガイモですが、さらに高い数値になっています。煮たジャガイモというのは少しだけでも、同じ量のフライドポテトを食べるよりも、はるかに早く「満腹感」に達します。フライドポテトには片栗粉、油分、塩分が入っていますね。こういった風味の中枢を満足させるためにもっと量が必要になって来るのです。神様がお造りになったままの自然で単純な食べ物が、この「飽満指針」という数字を高くさせます。

この「満腹感」を覚えるためのさらなる要素は、食べ物を「よく噛む」ということです。「よく噛む」とその分多くの唾液が分泌されますね。難しい言葉ですが、「栄養の生物学的利用能を増やす」といって、栄養がさらに効率的に使われるということです。そして少ない食べ物で「満腹感」を覚えることが出来るのです。さらに大事なのが、ストレスのない食事環境を整えるということです。何か仕事をしながら食べると、食べ終わっても「あれ、もう食べ終わったのか」と思うことがあるかも知れません。時間を取って食事を楽しむということが大事です。「ナショナル・ジオグラフィック」が行った長寿についての研究調査を覚えていらっしゃるでしょうか。沖縄の人、サルジニア人に共通する事柄は、時間を取って食事を楽しむという点がありました。特にサルジニア人は夕食の時には家族が出来るだけ多く集まってみんなで食事を楽しむという習慣があります。沖縄の人たちも多くのいろんな人を集めてみんなで楽しく食べるというのが好きですよ。確かに食べ過ぎるのは良くありません。しかし、本当に食事を楽しめるならば、そんなにたくさんの量は必要なくなるのです。あまり時間がないということで慌てて掻き込むというのは一番悪いのです。たくさん食べ物を入れたとしても、そんなに「満腹感」を覚えなくなります。時間を

取ってゆっくり噛んで食事を楽しみましょう。

次に「運動」を挙げます。どれだけの食べ物を体内に入れるか、それを限定することも大事です。そして摂取したカロリーをどれだけ燃やすか—活動するかが大事になって来ます。「歩くこと」は最善の運動のひとつです。そのために不可欠な要素として日常生活に取り入れることが大事です。「Treadmill Desk(トレッドミル・デスク)」を紹介したのを憶えていますか？これを考案した博士が「これは脳の健康に非常に良い」ということを言いました。「トレッドミル・デスク」を実行した放射線専門の医者たちは、もっと正確に、速やかに仕事出来るようになりました。さらなる恩恵はこれを実行すると体重が減って来るのです。コンピューターの仕事などの座業に携わっている人は1日中—8時間は行う人いますよね。そういった人たちがこの「トレッドミル・デスク」を使うだけで、食事も何も変えなくても、ジムなどの運動施設に行かなくても、他の環境は全く同じでも、机を変えただけで、ほとんどの人が年間に20kg~30kgぐらいの体重を落とすことが出来るそうです。コンピューターの仕事をしながらかゆり歩くという「運動」をするのです。

そして、「歩く」ということを規則的に行うことが大事です。私が健康の講話をした後で、聞いている人達が興奮して「じゃ、運動もって頑張ろう」と決心するわけですが、次の週末に8kmくらいいきなり歩き出します。次の週になって私の診療所にやって来て、「あちこち痛むんですが」と訴えます。そういう人たちは週末だけ「運動」しているのですが、あまりいい結果は出ません。週末しか運動しない人というのは益になることよりも害になることの方が多いのです。ですから、ゆっくりと徐々に運動量を増やして行って下さい。

次に「肥満」と「うつ」の関係です。この「肥満」にとってどのような精神状態にいるかということが大事になって来ます。「肥満」と「うつ」はしばしば同時に起こると言われています。特に少女よりも少年の方がそういう状態になりやすいのです。何故だかは分かっていません。若い男の子の太り過ぎの人に、「日常生活はどのように充実しているか」と尋ねてみると、彼らの日常生活というのは、「癌」の患者よりももっと充実していないことが多いのです。太り過ぎの男の子たちの多くが、人間関係の問題、精神の問題などいろんな問題を抱えていることが多々ありました。「うつ」が「肥満」の原因にな

るのか、「肥満」が「うつ」の原因になるのか、はっきりとは分かってはいませんが、往々にしてこの両方は並行して起こるといことが分かっています。ですから、「肥満」の問題を抱えている人を助けたいと思われるならば、その人の精神状態はどういう状態にあるかということ、尋ねていただきたいと思います。

次は「肥満」と「恐怖」についてですが、治安の悪い場所に住んでいて、隣近所でいろんな犯罪が起こるような環境にいと、別の環境にいるよりも、2倍「肥満」になる率が高くなるというのです。他の要素を調べてみると、別に良い食べ物が手に入りにくいとか、病院が近くにないとか、そういったものではないのです。このビクビクした精神状態—いつ襲われるかわからないとか、何があるかわからないとかのそういった精神状態—が「肥満」と関係していることが分かっています。「恐怖心」に襲われているということは、大きな「ストレス」を抱えているということでもあります。「ストレス」を抱えると、ストレスホルモンが多く分泌されるわけですね。「コルチゾール」というストレスホルモンというのがあります。こういったストレスホルモンというのは脂肪細胞の大きさと数を増やすのです。体内に脂肪細胞の数が一旦増え

ますと、脂肪細胞を減らすのが非常に困難になって来ます。ですから、実際に「恐怖心」、それに伴うストレス—精神状態が体内のストレスホルモンの増減に深く関わっているということが科学的に分かっているのです。沖縄は治安はあまり悪くないですから、「恐怖心」による「ストレス」というのはそんなに多くないように思われるのですが、アメリカのライフスタイルの影響を受けて、そういったものに近づけば近づくほど、日常生活に別の要因の「ストレス」が増えてきます。「ストレス」が多ければ多いほど、「肥満」の危険も高まるわけです。日常の溜まった「ストレス」を減らす方法はいくつもありますが、その中のひとつの大事なものが「深い腹式呼吸（深呼吸）」があります。朝数分かけて「深呼吸」を実行しますと、その良い結果はその後何時間にも渡って続きます。

最善の「ストレス」軽減法というものは、自分の人生の重荷をイエス様の足元に持っていくということです。全ての「恐怖」、「うつ」、「失望感」とか、そういったものの心配事の全てをイエス様に投げ出してください。「わたしはあなたのことを思っているから」とイエス様は言われます。この「肥満」に対しても、皆さんが勝利できるように願うものです。も

し質問のある方がいらしたら、係りの人に出して、次の時間の最初のところで、お答えしたいと思います。

9章 自己免疫疾患に 打ち勝つ神の計画

最初の質問です。「運動と畑仕事はどちらがよいか？」—私は両方必要だと思います。「畑仕事」で必要な「運動」の全てをカバーすることが出来るでしょうか？そうでは無いかも知れませんね。畑で一生懸命働いて、心臓の鼓動を上げて、いっぱい重いものを持って運んだり、そういった重労働をずっとやったらもしかしたら必要な「運動」をこなしていることになるかも知れません。しかしほとんどの場合、「畑仕事」だからといって心臓の鼓動は上がって行きません。畑から家まで運ぶだけで筋肉の運動にはならないはずです。

「**良**い運動のプログラム」の三つのことを考える必要があります。「耐久性」—どれだけの運動にたえられるか、「耐久性」を鍛えて心臓や肺の機能を高めて行く、耐久力を高めるには「運動」によって心臓の鼓動を上げる必要があります。ほとんどの人は畑仕事を少しやっても心臓の鼓動は上がりません。それよりは早

めに歩くような「運動」が必要かと思われれます。歩くというのは良い運動なのですが、緩やかに歩くのではなく、さっさと早く歩くことが大事です。腕を動かして、足も盛んに動かすことが大事です。

次に挙げたいのが「筋力」です。「筋力」をアップさせることです。「筋力」を上げるには「畑仕事」をしていて重たいものを持ち上げるような作業に携わる必要があります。汗が出るくらい物をいっぱい運ぶ仕事をしていたならば、それで「筋力」を上げることが出来るかも知れません。しかし、ほとんどの人がそれ以上に重たいものを持つ筋力運動が必要かと思われれます。少しばかりの重いものを持つ「運動」で大きな恩恵を被ることが出来ます。

さらに他に大事なのが「柔軟性」です。身体の柔軟性です。「畑仕事」の前にストレッチ運動をすることです。そういう人はあまりいないでしょうね。「運動」する前にストレッチ運動をする、歳を取れば取るほど、これがもっと必要になって来ます。首の問題—肩こりなど持っている人は少なくないと思います。良い運動を教えましょう。日本では首の運動をするとき首をぐるぐる回す人がいますが、良くないことです。首を回すと関節や

筋肉に負担を多くかけることになり
ます。ひとつの方向に首を一回ずつ動
かすことが最善のストレッチ法です。
前、後ろ、横に動かすのです。日本の
ラジオ体操はいいものです。しかし、
首をぐるぐる回すのはいけません。

柔軟運動で、前屈するときは曲
げられるだけ曲げて、限界に
達した時に、無理に動かさないように
して下さい。無理をすると背中の方に
負担をかけます。曲がるころの限界
にきたら、深く空気を吸って、ゆっく
り息を口から吐きながら少しずつ前
へ曲げて行き、また限界が来たら、深
く空気を吸って、ゆっくり吐きながら
少しずつ前へ曲げて行きます。決して
腰をはねるような勢いで曲げないで
ください。無理をすると筋肉を傷める
危険があります。腰を横にひねる時
も、急にひねることは止めてくださ
い。若い人は良くやりますが、最善な
「運動」ではありません。腰を横にひ
ねる時は、手を横に伸ばして一緒に深
呼吸しながらゆっくり腰を回します。
反対側に回すときもそうです。そうす
ると体を痛めなくてすみます。結論と
して「運動」と「畑仕事」はどちらも
必要だということです。

2番目の質問、これも良い質問で
す。「薬は毒と言われています
が、歯の治療の時麻酔で治療したの

で、抗生物質の薬を持たされました。
自然療法で何か代わりになるものは
ありますか？」—まず申し上げたいの
は、「薬」というのは最善のものでは
ないということです。しかしながら、
時には「薬」を使わなくてはいけない
場合もあるということ、それはどうい
う時かといいますと、手術を受けた時
どうしても麻酔を使わなくてははいけ
ないですよ。そういう時には抗生剤
もしばしば使われます。ですから、わ
たしが如何なる場合でも絶対いけな
いと言ったと誤解をしないでくださ
い。「薬」があるということも私は感
謝しています。自分は個人的に使いま
せんが、知る限り抗生物質、鎮痛剤な
どは生まれてから使ったことがあります。
もしかしたら小さい時に親が
使ったかもしれません。しかし、そ
ういう「薬」も命を救うことがあるわ
けです。

手術を受け、その時に麻酔を使っ
たからと言って、それは信仰
を否定することにはならないとホワ
イト夫人も言われました。ホワイ
ト夫人は幻で、ケロッグ医師が手術を
している場面を見せられました。そこ
には天使たちがいて彼の手を導いて
いた、その様子を見せられたのです。
ある時にはイエス・キリストご自身
がその手を誘導しておられた幻も
見せられました。ですから、明らかに
手術、抗生

物質などを用いるべき時と場合があります。しかしながら、どの薬物にも何らかの副作用というものがあります。そういうものを使わないといけない場合は、その副作用をどうするかということです。抗生物質の大きな問題は、悪いものを除去すると同時に、良い細菌もやっつけてしまう問題があるわけです。今日、特にヨーロッパの医者は抗生物質を処方する時には、良い菌も身体から出されてしまうので、それを補う何らかの薬を処方するそうです。アメリカでもそういったことが医者の中で盛んになって来ました。抗生剤によって良い菌が身体から出された時に、それを補うことをしなければ「カンジタ」などのカビの病気になる危険があります。カビの炎症を防ぐために私たちは良い菌が抗生剤を使った後に必要なのです。興味深いことに「薬草」の中にも抗生剤の効果がある物もあります。「薬草」から摂った抗生剤というのは良い菌を殺しません。そういう意味で、化学物質の抗生剤よりももっと身体に優しいのです。ですから、抗生剤を使ったときには、何らかの形で後にそれを補うものを取ることが重要になって来ます。質問の答えになっていますでしょうか。

では、次の主題に移って行きます。「自己免疫疾患」について

の学びです。医学雑誌で最近出て来た記事なのですが、子供にあげるおしゃぶりを、まず自分の唾液できれいにして赤ちゃんにあげるお母さんがいるようです。おしゃぶりを神経質に洗ったり、消毒したりするお母さんの赤ちゃんよりも、唾液できれいにしてあげられた赤ちゃんの方が免疫力は高いというのです。そういうおしゃぶりを与えられた赤ちゃんは、喘息にかかる危険性が11%に減るということです。食物アレルギーのような病気にかかる危険はと言いますと、27%に下がったそうです。そういったおしゃぶりを与えられた赤ちゃんの免疫力は高まるというのです。赤ちゃんに与えるおしゃぶりなどを神経質に殺菌しなくてはならないとか、そういったお母さんの赤ちゃんよりも健康だというわけです。こういう仮説があるのですが、「幼い時にいろんな菌に晒されている赤ちゃんや子供の方が、免疫力が健全になる傾向がある」ということです。

これを証明するいろんな統計が出てきているのです。ローマリンダ大学のある教授で、免疫系の専門家がいます。赤ちゃんが食べ物をペッと吐き出した時に、それを捨ててはいけないというのです。床でちょっと擦ってから赤ちゃんの口の中に戻しなさいと、真面目にそういうことを

言っています。彼は免疫系の研究の権威者なのです。農場などの環境で育った子供は後に「免疫障害」にかかる率が低いのです。兄弟の多い子供は後になって免疫系の病気にかかる率が低くなります。もちろん適度な環境に於いてのことです。アメリカではこういう言い方があるそうです。「清潔は信心の次に大事」、これは真実なのです。何百年も前に蔓延した病気の多くが不衛生な状態から起こっているものが多かったのです。ところが今日の社会に於いては、別の極端に走っている傾向にあります。この無菌という環境にあまりにも囚われすぎまして、何でもかんでも消毒する、そうするとそれが原因で私たちの免疫に混乱をきたしてしまうのです。ですから、常になんに関しても大事な健康の原則というのは適度にバランスよくということです。

「自己免疫疾患」についていくつか見て行きましょう。(画面)「自己免疫疾患」というのはたくさんありまして、通常見られるものをここで挙げています。「自己免疫疾患」というのは、身体のある器官に係わっています。「多発性硬化症」という病気のように、脳に影響するものもあります。関節に作用するものもあります。これが「リュウマチ性関節炎」ですね。膵臓に作用する「自己免疫疾患」もあります。これが「I型糖

尿病」と言われるものですね。肝臓に影響を及ぼす疾患もあります。甲状腺に作用するものもあります。何らかの原因で自分の免疫系が自分自身の臓器を攻撃するという病気なのです。この表で興味深いのは、男性よりも女性の方がこういった疾患にかかる率が高いということです。甲状腺の病気である「橋本病」について言いますと、男性より女性が50倍の比率でかかり易いのです。「I型糖尿病」は男性に比べて女性が2倍かかり易くなっています。こういった「自己免疫疾患」の多くが男性よりも女性がかかり易くなっています。それが何故かと言いますと、実際には分かっていないのです。そもそも「自己免疫疾患」が何故起こるのかという原因がはっきりと突きとめられていないのです。アメリカでも、世界中で莫大なお金が「自己免疫疾患」の研究に投じられています。それでも何百万、何千万の人たちが、この「自己免疫疾患」にかかって苦しんでいるという状態です。

わたしはシアトルに住んでいますが、そこで「自己免疫疾患」の研究、予防を中心とした研究グループが設立されたのです。「BENAROYA Research Institute」と呼ばれるところです。シアトルにありまして、この「自己免疫疾患」を如何に治療するか、ここで莫大な金額を投じ、多くのスタッフを要して研究がなされてい

ます。何故このような研究所がシアトルに設けられたかと言いますと、シアトルというのはアメリカ全土で「多発性硬化症」にかかる比率が2番目に高い場所なのです。第1位が東側にあるバーモント州です。(画面)緯度37度線よりも北に住む人たちは、「多発性硬化症」にかかる危険がはるかに高まります。緯度40度以北に住む人たちは非常に高い危険率です。南緯40度以上に住む人たちも危険率が高まります。一方で比較的赤道の近くに住んでいる人たちは、「多発性硬化症」にかかる危険率が非常に低いのです。

何故なのでしょう？これは西インド諸国でなされた興味深い研究ですが、フランス領西インド諸国というのは、赤道の近くに位置しています。この島国からフランス本土に移住した人たちについての研究がなされました。そしてまた、フランスから逆に戻ってきた人たちについても調査がなされました。フランスに移住して15歳になる前に戻ってきた人たちは、「多発性硬化症」にかかる率が極めて低かったのです。ところがそのままフランスに住み続けた人たちがだいぶ後になって戻って来ますと、「多発性硬化症」にかかる率が非常に高くなっていたのです。

その原因として研究者たちが挙げた二つの要因がありました。若い時に日光に当たっていたということと、腸内寄生虫があったか、なかったかということですが、若いうちに腸内寄生虫がお腹の中にいて、もっと日光に当たっていた人は、「多発性硬化症」にかかる危険がはるかに低かったのです。日光だったら話は分かるのですが、若いうちにいっぱい日光に当たるとありとあらゆる「自己免疫疾患」にかかる危険が低くなります。しかし、この研究によると腸内寄生虫も係わっていたというわけですね。若いうちに腸内寄生虫が寄生していた人たちは、後になって「多発性硬化症」にかかる危険が非常に低くなるというわけですね。

これが最初の頃にお話していたことなのですが、「衛生上の仮説」ですね。1989年からこういったことが分かって来ました。健全な免疫系を維持するためには、若いうちに(人生の早いうちに)いろんな菌に晒されていることが大事だということです。免疫系というのは非常に複雑なもので、いろんな働きを複雑な方法でします。しかし単純に言うと、3種類の細胞がありまして、Th-1と言われている細胞が多すぎて活発になり過ぎると、いろんなアレルギーの「喘息」や「アトピー」などにかかり易いので

す。Th-2 と言われている細胞が多すぎると、いろんな「自己免疫疾患」にかかる危険が高まるというわけです。3番目が、Th-R 調節細胞と呼ばれるものですが、この調節細胞が、どういう訳か Th-1 と Th-2 のバランスをとっているわけです。そして、Th-R 調節細胞を多く持っているためには、若い時にいろんな菌に晒されていることが大事だということです。

農場で育った人とか、兄弟の多い農人のことをお話しましたよね。「クロン病」というのがあって、この病気の興味深い治療法があるのです。「クロン病」にかかっている人の72%がこの治療法をすると効果があったということです。豚鞭虫（これも何らかの腸内寄生虫）を飲むのが治療法だということです。それで「自己免疫疾患」である「クロン病」が良くなったということです。どういことが起こっているかと考えますと、「免疫」がうまく機能していないために、自分自身の体の器官を傷つけてしまうわけです。免疫系が悪いものがないから良いものを攻撃してしまうのです。この豚鞭虫を体内に入れますと、「おっ、悪いやつが来た」と免疫系が判断するわけです。やっつけようということになりまして、そうしたら自分の体を傷つけるのを止めてしまうということです。まだ仮説の段階なのですが、良い結果が出てきています。

1 908年にノーベル賞を受賞した学者で、エリー・メチェニコフという人がいました。彼は「良い菌というのは死んだ菌だけだ」と考えていました。そしてこの考えに基づいて医学が展開してきて、結局ありとあらゆる菌を殺して行かなくてはならないということになったのです。確かに多くの細菌がいろんな病気の原因となって来ました。しかし、彼は腸内の細菌も悪いものだと言ったのです。この腸内細菌が原因となって、「ぼけ（認知症）」が生じるとか、「動脈硬化」にもなってしまう、寿命も短くしてしまうと考えました。そしてメチェニコフは次のような予言をしたのです。「腸内細菌が多すぎて、将来は医者が腸を全部切ってしまう、そういう手術までするだろう。何らかの形で腸内細菌を全部除去出来たら人間の寿命は長くなるだろう」と言ったのです。そんな人がノーベル賞を受賞したのです。今では彼の説は信じられていません。私たちの体内には多くの有益な細菌がいると今では分かっているわけです。自分の身体を構成している細胞がありますが、この臓器の中にはそれ以上の数の細菌が存在するそうです。臓器にはこういった細菌が必要なのです。先ほどの質問に有りましたように、抗生剤を多く用いた時に健康に何らかの害を及ぼすわけです。私たちは体内の細菌と如何に付き合うか最善の方法を知る必要があるのです。

再び「NEWSTART – ニュースタート」のライフスタイルを見てみましょう。「自己免疫疾患」に対してどういうことが出来るか、こういった観点からみてみましょう。この「自己免疫疾患」に関しては、「日光」だけに注目したいと思います。確かに、栄養、運動、水、節制、空気、休息、信頼—のすべてが「自己免疫疾患」の克服に必要となりますが、特に「日光」は今日医学会で多くの研究がなされていて、「免疫」をより良い状態に保つためにどのように「日光」を利用したらよいかということについて考えてみたいのです。

先週末、他の講義で「Vitamin D」についてお話しましたよね。少しだけ復習して先に進みたいと思います。何度も申し上げていますが、「Vitamin D」というのは私たちの膚の表面で作られます。「日光」から来る紫外線が皮膚上のコレステロールを「Vitamin D」に変えてくれるのです。(画面) ここでご覧になれますように、「日光」が皮膚に当たりまして、コレステロールを「Vitamin D₃」に変えます。そして肝臓の中で、別の形の「Vitamin D」に変えられます。それが腎臓に移りまして、腎臓の中でさらなる「Vitamin D」の形態のもっと活発なものに変えられます。この「Vitamin D」が体内で活性化されるために、い

くつかのプロセスを経るわけです。また「Vitamin D」は私たちの体内にカルシウムを吸収するのに重要な役割も果たします。ですから、「Vitamin D」が足りないと骨が柔らかくなる危険があるわけです。「Vitamin D」が足りない子供は足の骨が外側に湾曲する—O脚になる危険があります。しかし、「Vitamin D」の作用というのはそれだけではありません。「Vitamin D」を十分作るのにどれだけの「日光」が必要かと言いますと、6平方インチ(約15cm²)の面積に1時間「日光」を当てたとします。それぐらいの規模で作られる「Vitamin D」が私たちの身体に必要なだと言われています。以前はもっと少なくて良いと言われていたのですが、今日ではもっと多くの「Vitamin D」が必要だと言われています。私の住んでいるシアトルではあまり日が当たらないのですが、私が一緒に働いた自然療法の博士がいて、彼は自分の診療所に来た3000人以上の患者の血液の「Vitamin D」の検査をしました。3000人の患者の内どれだけの患者の「Vitamin D」の値が健全だったと思いますか？ 3000人の内正常だったのは、たったの10人だけでした。残りは「Vitamin D」欠乏状態にあったと言えるわけです。血液中に「Vitamin D」が足りないとうなるかと言いますと、あらゆる「自己免疫疾患」の危険が高くなります。「多発性硬化症」、「リュウマチ性関節炎」、

「甲状腺炎」、「クローン病」などの「自己免疫疾患」にかかる率が高まるわけです。

それ以上に、体内の全ての細胞には「Vitamin D」の受容体があるそうです。免疫細胞にもこの受容体があるそうです。ですから、全ての細胞に何らかの機能があると考えられます。「Vitamin」と言われていますが、通常考えられている「Vitamin」と違って、「Vitamin D」というのはもっとホルモンのような働きをします。そして、「Vitamin D」は免疫性を高めるという研究結果が出ています。自己免疫性の発達を抑制することです。ですから、どんな種類の「自己免疫疾患」の病気にかかっているか、良い「Vitamin D」を適度に体内に摂り入れることが大事なのです。

アメリカでは自然療法医のみならず通常の医者も患者に多くの「Vitamin D」のサプリメント（補助食品）を処方するようになって来ています。しかし、サプリメント（補助食品）などで十分なのでしょうか？覚えておくべき大事な点は、「日光」に当たって「Vitamin D」が作られるわけですが、「日光」の作用というのはそれだけではないのです。今日多くの人が「日光」に当たるのを避けたがりますよね。そういう人たちが「Vitamin

D」はサプリメントで摂るからいいと考えます。しかし、多くの科学者がそれで安全だろうかと声を上げています。ただ単に、「Vitamin D」を作ってくれる以上の恩恵を太陽は与えてくれるのです。神様が私たちにお与えになった自然の食べ物もそうですね。赤ブドウは心臓病に非常に有効であると科学者が言ったとします。そういう人たちは心臓病疾患に有効なブドウの中の物質を突き止めるわけです。それを化学的に作って錠剤などにして処方するのは、患者に言い値で売りつけるわけですね。しかし、このブドウ1個とっても神様はどれだけの素晴らしいものをそこに入れられたのでしょうか。もう私たちの知っている以上の恩恵がそこにはあるのです。2, 3年もしたら科学者がブドウの種にも素晴らしい物質が含まれていると発表するかも知れません。しかし、いずれにしても常に神様が造られた状態のまま身体に摂り入れるというのが最善なのです。

「日光」についても同様のことが考えられます。「日光」を避けて錠剤を呑むよりも安全に「日光」に当たる方法を突き止める必要があると思います。「癌」についての学びで申し上げましたが、「Vitamin D」が足りないと「癌」の危険も高まると言いましたね。確かに「日光」に当たれば当たるほど「皮膚がん」になる危

険も高まります。しかし、「日光」で皮膚を火傷しない程度当て、そして健康的な食べ物を食しているならば、「皮膚がん」にかかる危険を極度に減らすことが出来ます。「皮膚がん」になるか、内臓の癌になるか、どちらかにならないといけないのだろうかとかビクビクする必要はないわけです。

アメリカで日本から訪ねてきた友人がいて、その人は若い青年でした。この青年と一緒にアメリカの国立公園を観光して廻りました。非常に肌の白い人でした。それが気に入っていたと思うのですが、陰に入るために木から木へと渡り歩くのです。いつも帽子を被って顔が日光に当たらないように注意していました。若い男性ですよ。何だかおかしいものだなあと思いました。アメリカでは日本よりも日に焼けた肌というのは好まれているのですが、沖縄の人がアメリカに行ったら人気者になるかも知れません。特に日本の本土の方では肌が白い方が好まれますよね。これは非常に危険な考え方だと言えます。健康のために「日光」が是非とも必要なのです。

「日光」と「皮膚がん」についてももう少し見てみましょう。「皮膚がん」の危険を増やす要因として、「日光」以外にあるのが食物として摂り入れる「不自然な脂肪分」

です。「不自然な脂肪分」とはどのようなものかと言いますと、植物性のマーガリンもそうです。液体の植物性油に水素を混ぜます。そうするとその脂肪分が室温で固形になります。確かに美味しくなります。液体よりもパンに塗り易くなります。何十年か前これは植物性油なので健康にも良いと考えられていました。しかし、今日では、この水素で固形にされた脂肪分「トランス形脂肪酸」というのはかえって「皮膚がん」にかかる危険を高めます。ここでも神様がお造りになった状態のものを、人間があの手この手で変えてしまった結果なのです。その結果は結局悲惨なものになって行っています。今日でもマーガリンに代表される「トランス形脂肪酸」は健康に悪いということは誰でも知っていることです。今では、シアトルに於いてどのレストランでもこの「トランス形脂肪酸」を使うことが法律で禁止されています。豊富な果物、野菜、全粒穀物を取入れた食事が、皮膚に与えられる悪影響を最善の方法で防ぐことが出来るのです。

先週「癌」の話の時に化粧品についても申し上げましたが、ある種の薬品、消臭剤、洗剤、化粧品、アルコール性飲料はかえって皮膚を「日光」に対して過敏にさせてしまいます。火傷しやすくなるのです。私の知る限り、そういった作用をする「薬草」のひとつがあるのですが、こういった

ものを塗って、かえって「日光」に皮膚が過敏になる危険があることを覚えていただきたいのです。いずれにしても決して過度の日焼け（火傷）をしないということ、皮がむけたり、水膨れになったり、そういった状態になるまで皮膚を焼いてしまわないということが大事です。

日焼け止めはどうでしょうか？
日焼け止めを皮膚に塗りますと、身体で作られる「Vitamin D」の量が減ってしまいます。こういった日焼け止めのローションにもたくさんの化学物質が入っているのです。でも、太陽のもとで活動したり遊んだりして、日に焼ける時には必ず日焼け止めを塗りなさいと誰もが言いますよね。しかし、これは本当に最善な方法なのでしょうか。日焼け止めを塗ったら、「皮膚がん」から守られるのでしょうか？ある統計によりますと、この日焼け止めを奨励していても、メラノーマ（黒色細胞腫—皮膚がんの別名のようなもの）の値が増え続けるそうです。そして最も日焼け止めが奨励されている国で、かえってメラノーマの量が最も増えているということが統計で分かっています。アフリカとかというそういう国ではなく、オーストラリア、ハワイ、アメリカなどの日焼け止めをたくさん使う箇所で、メラノーマの値が上がり続けているのです。日

焼け止めからの恩恵と危険を、私たちは慎重に検討する必要があると思います。肌が白くて太陽に焼けやすい人、過敏な人は火傷して皮がむけたり、水膨れになったりすることを防ぐために何か塗る必要があるかも知れませんが、さらに良いのは「日光」に対する皮膚の耐久性を徐々に増やしていくことが大事なのです。

「Vitamin D」以外にも太陽から得られる多くの恩恵がありまして、「防腐作用」があります。紫外線には、ウィルス、カビ、酵母菌、糸状菌、また空気中や水中、さらに表面のダニを殺すことが出来ます。（画面）むかしアメリカにあった結核診療所の光景です。今では「結核」と言えば抗生物質でやっつけるというのが常識ですが、抗生物質が出来る前の時代のことです。当時の治療法というのはどういうものだったかと言いますと、「日光」と「新鮮な空気」でした。「日光」は多くの細菌を殺してくれるのです。アメリカ中に結核診療所が田舎に作られていまして、ウィマーというのを聞いたことがありますでしょうか？ウィマーインスティテュート（診療所）があるところもかつては結核の治療所でした。結核菌を殺すのに「日光」と「新鮮な空気」というのは非常に有効なのです。

数年前の「タイム」誌に書かれた記事の中に有ったのですが、そこには「抗抗生剤結核菌」というのが取り上げられていました。最も強力な抗生剤にも抵抗できる結核菌が存在するということがこの記事に採り上げられていたのです。もし本当にそういう菌が蔓延したらどうしようもなくなるという懸念が述べられていたのです。その記事の中でそういった結核菌が蔓延したら昔の治療法に戻らなくてはいけないだろうとまで言われていました。もしそれが起こったら素晴らしい、神を賛美しようと思えます。「日光」、「新鮮な空気」、「きれいな水」、「健全な栄養を摂る」—こういうものに結核菌であろうが決して抵抗できないのです。

ドクター・アガサ・スラシュという人が運営しているユーチパインの診療所に行ったことがあります。そこを訪れていた時、ある患者がいて、いろんな薬に抵抗できる皮膚のバクテリアを持った人でした。一般の病院では、この症状になっていると大問題だったのです。そういう症状の患者がいたら、他に感染しないように隔離されます。マスクを着けて、手袋をはめて、それが広がらないように細心の注意が払われます。しかし、スラシュ先生は、「問題ないですよ」と言います。「こういった問題は

神様の治療法を使えばなんてことないです」と。治療するときには少し用心すればいいだけで、別に患者を隔離する必要もないですし、落ち着き払って何の問題もないといった態度でした。もう、前に経験したことだとおっしゃるわけです。そこには看護師免許を持っていて、働いている方がいました。かつて一般病院にいた人が実際にそういう症状の患者が来て、パニックになっていました。しかし、スラシュ先生は「ニュースタート」の治療法をよく心得ておられましたので、落ち着いて治療をなさっていました。何の問題もなかったのです。

「日光」は「黄疸」も治療してくれます。私の長女も生まれた時に「黄疸」の問題がありました。病院にしばらくいなくてはならず、その期間「紫外線」に当てられていました。長女を残して退院した家内はとても悲しんでいました。しかし、「黄疸」の問題のある赤ちゃんを「日光」に晒すだけで、容易にこの問題を解決できるのです。

「日光」は血糖、血圧も下げてくれます。赤血球・白血球を増やしてくれます。免疫力を高めてくれます。いろいろな悪い菌をやっつけてくれます。体内に溜まっている殺虫剤やその他の毒を体外に排泄してくれます。

「日光」について注意すべきいくつかの点があります。火傷しないように注意をすること、徐々に「日光」に当たり耐久力を高めることが大事な点です。特に沖縄は夏場は熱いですから、朝の早い時間か、午後の遅い時間に日光浴をする方が真昼に日に当たるよりもより安全だと思います。冬場は南向きの部屋があれば窓を開けて、寒い時でも太陽に当たるように努めてください。沖縄でしたらそんなに寒くはならないので問題ないでしょう。ただし、都会に住んでいる方は一つ覚えていただきたいのですが、ガラス越しの日光というのはあまり恩恵がないのです。ガラス越しの日光だと、「Vitamin D」が作られません。大きい窓があっても「日光」が入る建物の中で働いていたとしても、そういった環境では「Vitamin D」は作られないのです。車で一日中運転していても、窓を閉めた状態だったら、日にあたっていても「Vitamin D」は作られません。窓を開ける必要があります。そして「直射日光」に当たる必要があります。できる限り皮膚の多くの面を「日光」に当てることが重要です。そして、どうせ運動するならできるだけ、外で行ってください。

ここに3人おばあちゃんがいますが（画面）、必要なら帽子をかぶっても良いですが、足か手、身体のどこかは「日光」に当てていただ

きたいと思います。6平方インチ（約15cm²）ぐらいの皮膚のどこかを毎日1時間「日光」に晒してください。後憶えておくことは「Vitamin D」の多くは太陽に当たって皮膚の表面で作られます。確かにある「Vitamin」では皮膚の中で作られます。どれだけの比率か分かっていませんが、多くの「Vitamin D」が外側で作られます。皮膚の表面で作られた「Vitamin D」が体内に吸収されるのに24時間から48時間かかると言われているのです。「Vitamin D」というのは油状の物質です。毎日石鹸で体を洗うと「Vitamin D」の脂分が洗い流されてしまいます。ある研究では、ハワイのような太陽が豊富に当たる場所にいる人達でも、ハワイでサーフィンをしているサーファーたちでも、一日中日光に当たっているようなひとたちは日焼け止めをいっぱい使います。終わったらいっぱい石鹸をつけてシャワーをとるわけです。そういう人たちは「Vitamin D」の値が非常に低かったそうです。沖縄でなされた研究は見たことはないですが、皮膚が黒ければ黒いほど、「Vitamin D」が作られるのにもっと多くの「日光」が必要だそうです。そういったことを覚えていただきたいと思います。皮膚の黒い人は「Vitamin D」が作られにくいのです。

私が患者に勧めることは、シャワーを浴びる時には弱い石鹼を使うことです。身体に自然の油分は残しておきたいのです。太陽に当たり易い身体の箇所は出来るだけ石鹼を使わないことです。太陽に当たっていない体の箇所はやりたいようにやって下さい。体臭が気になる人がいますよね。しかし完全菜食に切り替えたならば、肉を食べていた時よりも体臭は出なくなります。血液がきれいにされるからです。肉を食べていた時よりも、身体から悪いものがいっぱい出なくなって来るのですね。多くの私の患者も菜食に切り替えてから体臭が気にならなくなったと言っていました。ですから、体臭を抑えるために石鹼などの化学物質を使う必要がなくなって来るのです。神様の律法に出来るだけ調和した生き方をするという、それを心掛けるとだんだんパズルがきれいにはまって来ます。これはやりましょう、あれはやりましょう、あれはやりたくない、あれもやりたくないとか言ってしまふ。こういうことではなく、健康に良いことは何でも取り入れると心掛ける—「ニュースタート」プログラムですね。全てを一括して用いるならば、非常に素晴らしい方法で効果を表わしてくれます。

これはシアトルの人の写真ですが（画面）、しょっちゅう曇っ

ていて、雨ばかり降っている場所でも、光線というのは雲を通過して少しでも地上に来ます。シアトルのような場所でもできる限り屋外で運動することが重要になって来ます。沖縄のように日がふんだんに当たるところでは、この素晴らしい太陽の恩恵を神様に感謝してください。

そして最も大事な「太陽」は、「義の太陽」と言われているイエス・キリストであります。マラキ書4章の2節にはこのように書かれています。「しかしわが名を恐れるあなたがたには、義の太陽がのぼり、その翼には、いやす力を備えている」。義の太陽—イエス・キリストから、命を与える光を受けていただきたいと思います。ありがとうございました。

10 章 糖尿病に 打ち勝つ神の計画

お話の前にまたひざまずいてと
おにも祈りたいと思います。「天
のお父様、長い安息日になっていま
すけれども、多くの良いもので以っ
て、私たちに満たしてください、あ
りがとうございます。この最後のお
話を始めるにあたって、どうぞ、
あなたの聖霊でこの場を満たして
ください。あなたの栄光のためによ
り良い身体の管理ができるように、
どうぞ正しい洞察力を与えてくだ
さい。イエス様のみ名を通してお
いのりいたします。アーメン」。

この最後の講義の主題は、「糖尿
病」であります。(画面)スライ
ドを見ていて、以前行った講義と
かぶる物がいくつもあります。ア
メリカでは1カ月に1度ずつ講義
をします。1日に3つの講義をや
ったのは初めてであります。特に
「糖尿病」と「肥満」の研究は重
なる部分があります。あまり時間
をかけないで、この講義を進め
て行こうと考えております。

まず、「糖尿病」に関する統計で
ますが、2005年の1年間でア
メリカに於いて2,080万人が「糖
尿病」にかかりました。これはア
メリカの全人口の7%に当たり
ます。アメリカでは全体の病気の
死因の6番目に位置しています。
しかし、これはある意味で、低
く見積もられた統計だと思われ
ます。人が病気で死ぬとき、通
常は「糖尿病」で死んだと診断
されないのです。その「糖尿病」
による合併症で亡くなるわけ
です。例えば、「糖尿病」が原因
で腎臓が腎不全になるわけ
です。そういう時の死因は「腎
不全」と診断されるわけで、「糖
尿病」とは書かれないわけです。
そういったことを踏まえると、
死因の6番目というのは本当
ではなくて、もっと高い位置
に入るはずなんです。

「糖尿病」について考える時に、
二つの型がありまして、I
型とII型に分けられます。「I
型糖尿病」というのは、これは
「自己免疫疾患」なのです。膵
臓のベータ細胞が破壊されて
、インスリンを分泌できなくな
るのです。通常「I型糖尿病」
と診断されるのは若い頃です。
子供に多くて、インスリンを
打たなくてはなりません。体
内でインスリンが作り出され
なくなってしまうので、注射
で補わなければいけないので
。何故「I型糖尿病」にかかる
子供たちがいるのか、本当の
原因は分かっています。

せんが、「I型糖尿病」になる危険な要因が挙げられています。そのひとつに幼い時に牛乳を摂取することが「I型糖尿病」の原因になっているのではないかとされています。アメリカでは本当に一般的にみんなが牛乳を飲んでいますが、しかもこれがカルシウム摂取に有効だと言って、身体に良いものだと思われているのです。

しかしこの幼い早い時期に牛乳を飲ませてしまうと、どういふ訳か体内の免疫の引き金を引いて、その免疫系が膵臓を攻撃してしまうという状況が起こってしまうわけです。子供のあまり早い時期に牛乳を飲ませると、「I型糖尿病」の原因になり得るといふことです。「Vitamin D」の値が低い場合も考えられます。特に母親が「Vitamin D」の値が低いと、その母親から生まれる子供も当然「Vitamin D」の値が低い状態で生まれます。これも「I型糖尿病」の危険を高める要因になっていると考えられます。

もうひとつが食物アレルギーです。「漏れやすい消化器官」と言われていますが、これは自然療法家の間で言われている言葉なのです。消化器官を構成している細胞というのは、通常密接につながっているのです。消化された食物が血液に入っ

てく時、良いものだけが消化器官から吸収されるはずですが、食物アレルギーがあると密接につながっている細胞が緩むのです。まだ血液に吸収される状態になっていない食物の一部であったり、たんぱく質の状態で血液中に入っているような損傷を与えてしまうことが考えられます。そして、血液中の免疫系がそこにあるべきではない、例えばたんぱく質を発見して攻撃し始めるわけです。そのタンパク質はもしかすると膵臓のベータ細胞と似たような形をしているのかも知れないのです。すると、異物を発見した免疫系がこれは危険なものだと認識して膵臓までも攻撃するようになるというわけです。そういう訳で食物アレルギーも「I型糖尿病」の要因となり得るといふことです。

次に考えられるのが、児童期のG I感染です。幼い時に消化器官に感染が及ぶことです。これもある意味食物アレルギーと同じことなのですが、子供の時に消化器官が感染症にかかると臓器の中で多くの炎症が起こってしまいます。するとこの場合も、密接につながっていた細胞が緩くなってしまって、同様のことが起こってしまうといふことです。まだ仮説の段階ですが、こういったことが「I型糖尿病」の原因と考えられています。

しかしながら、「Ⅱ型糖尿病」というのはもっと一般に蔓延している病気です。「Ⅱ型糖尿病」の場合は、まだ体内でインスリンは作られていて、そう意味で非インスリン依存と言えますのですが、問題はインスリンへの抵抗（抗インスリン）なのです。身体でインスリンは作られているのですが、体内のインスリンの効き目が無くなってしまいます。体内でインスリンが作られているにも係わらず、同様の効果を得るためにもっとインスリンが必要になって来るわけです。そういう状態が続くとインスリンを作り続ける膵臓のベータ細胞が疲弊してしまうのです。「もう、やめた」と言ってインスリンを作らなくなってしまうのです。そうすると、「Ⅱ型糖尿病」の場合も、インスリンを注射しなくてはならなくなるのです。しかし、幸いにも、「Ⅱ型糖尿病」というのは生活スタイルと関連性がありまして、生活スタイルを変えることによって、「Ⅱ型糖尿病」による損傷を治すことが出来るのです。

「糖尿病」全体の90%が「Ⅱ型糖尿病」であります。「Ⅱ型糖尿病」にかかっている人の90%が「肥満」の人です。ですから、「糖尿病」と「肥満」は密接に関係していると言えるわけです。「Ⅱ型糖尿病」と診断されるのは通常中年以降でしょうか、人生の後の方になってからです。

青い線で表したのは0歳から44歳までの人です。(画面)「Ⅱ型糖尿病」にかかる率は比較的低いものです。ただし歳が進むごとに少しずつ上がってきてはいます。赤い線の、中年の45歳から64歳までの人は、「Ⅱ型糖尿病」にかかる率が高くなっていますね。特に90年代以降顕著に上がって来ています。特に高いのが緑の線の65歳から74歳までにかかる人です。黒い線が75歳以上となっています。

この「Ⅱ型糖尿病」の罹患率は上昇する一方なのです。それに伴って、「肥満」も大きな社会問題になって来ています。アメリカにおける肥満の図表はすでにお見せしました。1990年から1998年にかけてと、特に1998年から2000年にかけての「肥満」の上昇が激しいですよ。それと同様に「Ⅱ型糖尿病」の罹患率もグンと上がってきているのです。

なぜ「糖尿病」と「肥満」はこれほど密接に関係しているのでしょうか。脂肪細胞というのがありまして、脂肪分がいっぱいになると、別の違ったホルモンが分泌されて行きます。いろんな物質が分泌されるのですが、レジスティン、レプティン、TNFといった難しい名前の物質です。その結果、血糖抑制障害というものが起こります。通常、「糖尿病」という

のは砂糖の摂取に問題があると考えられています。確かに「糖尿病」にかかった人は、どれだけの糖분을摂取するか用心しなくてははいけませんが、「肥満」を抑制するというのが、血糖の抑制に非常に関係しているのです。「糖尿病」の人がもし体重を減らすことが出来るなら、「糖尿病」関連のほとんどの生理的な異常を部分的に後退させる結果が見込めると言われています。少なくとも部分的には結果が見込めるわけです。

しかし多くの場合は、体重を減らすだけで、多くの効果が期待できるのです。たとえ減量だけで、最善の血中ブドウ糖抑制にまで至らなくても、栄養補助食品（サプリメント）や薬への反応がはるかに向上します。そういう訳で、「糖尿病」にかかった人の一番大事なことは体重を減らすということなのです。それが出来るならば、身体に及ぼした多くの損傷を修復することが出来るようになります。

「**糖**尿病」の合併症にはどういふものが有りますか。心臓病関連の病気で、「動脈硬化」が起こります。視力もどんどん弱って行きます。神経系も損傷を受けます。手先や足がどんどん麻痺して行きます。神経が鈍ってくるわけですね。同時に手や

足に痛みが起こって来ます。腎臓系のいろんな病気が起こって来ます。傷が治りにくくなります。足の部分に潰瘍ができてしまいます。こういったすべての病気に共通の理由がありまして、「糖尿病」にかかると血液循環が悪くなってしまふということなのです。特に、毛細血管の循環が悪くなります。そのために目のあたりにある毛細血管をとおる血液が届きにくくなって来るのです。その結果視力がどんどん弱って行きます。手先や足先の毛細血管にも血液が行かなくなってきます。だんだん痺れたり、何も感じなくなってきたり、そしてのちには痛みを生じてきます。

腎臓に関しては、腎臓の各細胞に行き渡る毛細血管があって、血液そのものも腎臓を通過してきれいにされるのです。ですから、血液が毛細血管を通りにくくなってしまうと、腎臓の障害が起こって来ます。腎臓の障害が起こると、尿にブドウ糖が入って行きます。「糖尿病」の場合、尿に糖分が入っているかどうか検査しますね。そして、いろんな怪我（外傷）をすると、毛細血管を通過して血液が届きにくくなるので、傷が治りにくくなるのです。足の潰瘍も治りにくくなります。血液が行かなくなるので傷が治らないのです。ホワイ夫人はこのように言っています。「完全な健康は完全な血液循環に係っている」と。

「糖尿病」によって、そういった健全な循環が妨げられるような損傷を受ける—破壊されてしまうわけです。その結果、このひとつの原因によってありとあらゆる問題が生じてきます。

「**メ**タボリック症候群」というのがありますが、日本でも「メタボ」、「メタボ」と言われますよね。意味が分からず使っている人もいるのではないのでしょうか。これはただ単に「糖尿病」に関するだけのものではなくて、いろんな健康状態を調べて、そして「メタボリック症候群」ですと診断されるわけです。そのひとつが「ブドウ糖耐性障害」と言われるもので、「Ⅱ型糖尿病」になるとインスリンの数値が高くなるので、体内のブドウ糖の値を抑制しようとしてどんどん体内でインスリンが作られるのです。そして、高血中コレステロールになります。高血圧にもなります。上半身が肥満になります。こういったものが係わって体内の血液循環が非常に貧弱になるのです。

私たちはどのように「糖尿病」を予防し、また「糖尿病」になった場合、どのような治療ができるのでしょうか。「ニュースタート」の最初は何でしたか？「Nutrition—栄養」でしたね。これがどんな病気でも大事な基本的なものになります。「グリセミック指標」というのがあって、これ

はどんな炭水化物を摂取しているかというものです。「糖尿病」にかかった場合、どんな種類の炭水化物を摂取しているか、用心しないとイケないのです。「グリセミック指標」の指数が高ければ高いほど、食物に多くの糖分が含まれているということです。多くの「糖尿病」患者がこの指標に基づいて、どんな食べ物を体内に摂取したらいいか、そういった指導を受けるわけです。

しかし、少々こんがらかってしまうこともあるのです。この「グリセミック指標」だけを見ると、間違った方向に行くこともあり得ます。（画面）ここで表わされている中で、最悪の食べ物として挙げられているのが「加熱後のじゃがいも—93」と書かれてあります。「加熱したパースニップ」が97となっています。「パースニップ」は野菜の「白カブ」です。こういった食物が、グリセミック「指数」がもっと高いということになっていますが、数値の低いものに「ソフトドリンク」というものが有ります。68ですね。しかし、ソフトドリンクのソーダ類やジュース類はたくさんの砂糖が入っていますので「糖尿病」にいいはずがありません。カブやジャガイモの数値が高くなって、どうしてソフトドリンクの数値が低くなっているのでしょうか？ ですから、この

指数だけに頼るというのも問題なのです。誤った方向に行きかねません。アメリカに於いて、多くの「糖尿病」患者が、グリセミック指数だけで教育されてしまって、いろんな悪い結果が出てきています。

ですから、別の数字を見る必要がありまして、これが「グリセミック荷重」と言われるものです。グリセミック「指数」は、どれだけ速やかに、中に含まれている糖分が体内に入っていくかということを表わしたものです。グリセミック「荷重」というのは、1人分の実際（食品）の砂糖の量を表わしたものです。そして、どれだけ糖分が血液に入っていくかということです。こういったことから、1人分の食事ですべての糖分が実際に血液に入っていくかを計るわけですね。「加熱したパースニップー白カブ、2分の1カップ」、糖分が多く含まれていて、血液にその糖分が入って行ったとしても、2分の1カップの少量ですので、実際に血液に入っていく糖分は少なくてすむのです。また「カブ」には多くの繊維も含まれています。この繊維質はブドウ糖が血液に速やかに入っていくのを妨げてくれるのです。グリセミック指数の97と比べるとグリセミック荷重は8となっています。

ソフトドリンクに注目してみますと、グリセミック指数68は比較的低くてもグリセミック荷重34.7は非常に高いことが分かります。ですから、グリセミック「指数」、グリセミック「荷重」の両方を比較し、見て行く必要があるのです。

しかし、「糖尿病」の予防、または治療は「砂糖」だけが係わる物ではないのです。「砂糖」よりもどれだけの「油分」を摂るか摂らないかが重要になって来ます。実際に「糖尿病」の助けになる「油」というのがあります。例えば、オリーブ油、亜麻仁油、堅果類、種です。こういったものの中に含まれている「油」というのは「糖尿病」患者に良いものです。太り過ぎで「糖尿病」がある人の中には、「油分」の全部を摂らない方が良く考える人がいるかも知れませんが、しかし太り過ぎの女性であったとしても、毎日、堅果類少量を消費する人は「Ⅱ型糖尿病」にかかる危険が低下したそうです。オリーブ油、亜麻仁油、堅果類、種などの油は「糖尿病」の予防にも効果的だということが分かっています。このような「油」は、体内の炎症を下げてくれるのです。

方では「悪い脂」がありまして、飽和脂肪、動物性脂肪、先ほどお話しました、トランス系脂肪

酸で、その代表がマーガリンですね。こういった類の「脂」は完全に取除いた方が良いでしょう。飽和脂肪というのは室温で固まる脂です。室温で固まっている脂は何であっても使わない方が良いでしょう。ひとつだけ例外を上げるとしたらココナッツ油です。このヤシの油は室内でも固まります。しかし、その他の飽和脂肪と比べると、ココナッツ油というのは、体内で違った処理がされます。そしていろんな点で有効であるということが分かっています。「アルツハイマー」の時にココナッツ油についてお話しましたが、「アルツハイマー」にも有効だと考えられています。また「アルツハイマー」そのものを「Ⅲ型糖尿病」と呼んでいる専門家もいます。ですから「アルツハイマー」の治療に有効なものは「糖尿病」の治療にも有効だと言えるわけです。

いづれにしても、これらの「悪い脂」は、細胞間の連絡を邪魔してしまうような影響を及ぼします。「アルツハイマー」に関しては、脳細胞が互いに連絡を取れなくなるという状態になります。その結果「認知症」になったりするわけですね。「糖尿病」に関してもこういった状態が体内で起きていると考えられています。マーガリンなどの代わりに、「多価不飽和の油」を用いると「糖尿病」になる危険を40%減らせると

いいます。その代わりにになると言われている「油」が室温で液体の状態の油です。パンなどに塗るマーガリンの代わりに、液体の油を塗ったら良いでしょう。マーガリンほどおいしく無いかも知りませんが、似たような味を出してくれます。ただこれを実行することだけで、「糖尿病」にかかる危険を40%も減らしてくれるのです。

次に見て行きたいのが「微量栄養素」です。「クロミウム」というミネラルがあり、ブドウ糖を抑制するために、その酵素に「クロミウム」が必要だということです。ですから、毎日この「クロミウム」が少量必要となって来るのです。アメリカでは糖分量を減らすために「ステビア」というものが多く用いられています。糖分0、カロリー0と謳われていますが、多くの場合「糖尿病」患者に関しては、「ステビア」に「クロミウム」が加えられています。「クロミウム」を食物から得ようと思うならば、レタスの種類の食物、生玉葱、完熟トマト、食物酵母（ブルワーズイースト）、ジャガイモ、全粒穀物です。これを毎日200～400 μ g（マイクログラム）必要だそうです。

他にも大切な「Vitamin」がありまして、「Vitamin B₃」と言われているものです。これに関して興味

深い研究がありまして、初期の段階であるならば、「Vitamin B₃」が「糖尿病」を治癒に至らせる可能性があるとも言われています。幼い子供がかかる「I型糖尿病」の場合、初期の段階で「Vitamin B₃」を摂取すると有効だというわけです。この体内の細胞が膵臓のベータ細胞を攻撃し始める時に、「Vitamin B₃」のサプリメントを摂るとこの破壊活動を止めることが出来るかもしれないのです。しかし、ある研究者によると、すでにベータ細胞が破壊されていたとしても、これを覆して再生することが出来るとも言われています。これは「I型糖尿病」にとっては非常に良いニュースなのです。

栄養に関して他に有効だと言われているものは、1日に30～40gの「繊維質」を摂ることです。これは「心臓病」や「癌」の危険を下げるにも同様の数値なのです。食事に「繊維質」を増やすというのは多くの病気にとって、有効な予防法になります。繊維を増やすと腸からブドウ糖が吸収される速度を遅くすることが出来るのです。では、「繊維質」を摂る最善の方法は何でしょうか？食事にによってでしょうか？栄養補助食品（サプリメント）によってでしょうか？どちらも効果があるのですが、ここに研究結果が出ています。結構良い食生活をしている「糖尿病」の人に繊維のサ

プリメントを摂らせると、インスリンの投与量が3分の1に減ったそうです。これはかなりいい結果ですね。しかし、サプリメントの代わりに、食生活そのものを改革して「繊維質」を多く摂った「糖尿病」の人の場合はどうかと言いますと、60%がインスリンの投与を完全に必要としなくなりました。別の40%はインスリンの投与が大幅に減少したそうです。サプリメントであれ、食事改革であれ、どちらも効果がありますが、食事を変えて「繊維質」を多めに摂った方がさらに良い結果が出たということです。

「肥満」の講義の時に「ゴーヤー」のことを言及しましたが、「ゴーヤー」の中には植物インスリンが含まれているのです。病院でもらうインスリンよりももっと安全なインスリンです。ですから、「ゴーヤー」を食べる時に自然のインスリンと思っただけです。私のバステイヤ大学時代の先生は2オンス（約60cc）のゴーヤージュースを毎日飲むように勧めています。しかし、アメリカ人には、ゴーヤーの苦さは受けません。アメリカで講義をするためにアメリカ人にゴーヤージュースのサンプルを紹介しまして、彼らにそれを飲ませてみるのも非常に面白いです。しかし、沖縄ではこれは生でそのまま食べるのですよと話します。大学の先生がゴーヤージュースの味を良くす

るのは無理だとおっしゃいました。このジュースの味をよくするためにいろんなものを加えたとしたら、かえって味を悪くしてしまうと言います。これは「妙薬は口に苦し」と思って、「ぬちぐすい（命の薬）」と違って飲めば良いわけです。沖縄の人は先端を行っていますよね。

他にも「糖尿病」に有効な薬草があります。そのひとつが「クワの実」です。この「クワの実」についての研究がなされたのですが、それによると、通常用いられている薬よりもいい効き目があったということが分かりました。さらに効果がありまして、コレステロールや中性脂肪が高い場合も下げてくれる作用がありました。「糖尿病」や「心臓病」も関連していることをお話しましたよね。この「クワの実」を摂るだけで非常に良い結果が期待できるわけです。

これもある研究によるものです。（画面）「ミクロナーゼ」という薬と「クワの実」とを比較したものです。これは残念なことに「クワの実」ではなくて、「クワの乾燥した葉」です。血中のブドウ糖が健全な状態かということを示しているのが、A1C という単位です。薬を摂ると12.5から12.4に少し下がっただけです。A1C というのは少しの変化だけ

でも良いことなので、薬も効果はあるということが出来ます。しかし、「クワの乾燥した葉」についてはどうでしょう。12.5から11.2に下がっていることが分かります。薬よりも良い結果が出ていると言えるわけです。ここで「クワ」がどれだけ容易に手に入るかわかりませんが、これも有効な薬草ということが出来ます。「糖尿病」に有効と言われる様々な「薬草」があるわけですが、もうすでに紹介した「薬草」が広く一般的に用いられていて有効なものであります。

「糖尿病」に有効なのがもちろん「運動」であります。「運動」によって血糖をコントロールすることが出来るようになります。「インスリン過敏症」も改善することが分かっています。まだ体内で少しばかりのインスリンが作られていても、「運動」することによって、この少量のインスリンでも有効に体内で使うことが出来るようになって来ます。何故「運動」が「糖尿病」に効果があるのかということですが、当然「運動」すると体内の脂肪分が減りますよね。そして、この脂肪細胞から生産される多くの悪いものが阻止されるわけです。繰り返しますが、1週間に5日で、1日30分以上の「運動」を心掛けて下さい。

「糖」糖尿病」と「ストレス」についてですが、「ストレス」の値が高ければ高いほど、血糖値も高くなります。「ストレス」に晒されていると、身体は「ストレス」と戦うか、そこから逃げようか、どちらかの手段を取ろうとするわけです。戦おうが、逃げようが、エネルギーを必要としますので、糖分を必要としてきます。しかし、いつも慢性的に「ストレス」を受けていると、糖分が燃やされなくなって来て、「糖尿病」にかかる危険率がグンと高まってしまいます。「糖尿病」にかかっている人は、「ストレス」の値も下げる必要があるのです。「糖尿病」にかかっていなくても予防の為に「ストレス」を下げる必要があります。「腹式呼吸」についてはすでに申し上げましたが、「ストレス」の緩和に有効ですね。

繰り返しますが、最高の「ストレス」を下げる手段は、このいろんな人生の重荷をイエス・キリストのもとに委ねるということです。先週も歌いましたが、セミナーの終わりによく家族で歌う歌を紹介したいと思います。

「恐」れおののく神の子よ、キリストはあなたを見守っておられる。あなたが誘惑を受けておられるのならば、キリストはあなたを救ってくださる。あなたが弱ければ、強

くしてくださる。無知であれば、知識を与えてくださる。傷つけられたならば、彼はいやしてくださる」(ミニストリー・オブ・ヒーリング 46 - 47)。

皆さんの誘惑、弱点が何であろうと、どんな肉体の病気を抱えておられたとしても、神様は、「わたしがあなたを癒そう」と言っておられるのです。この人生に於いて、どんな「ストレス」を抱えていようとも、「わたしがあなたの答えとなりましょう」と言ってくださっています。……(歌)

ひざまずいて終わりのお祈りをしましょう。「天のお父様、健康について学びの機会が与えられましたことを感謝致します。ここにおられる方、特に病気に悩んでおられる方々がいらっしゃいましたら、その人たちの為に祈りたいと思います。どうぞ、彼らの近くに来られて助けてあげてください。あなたの癒しの力に頼り、そして完全に安んじることが出来ますように助けて下さい。あなたが教えられた方法を用いて、最善を尽くすことが出来るように助けて下さい。そして何よりも、全ての重荷をあなたのみ下に投げ出すことが出来ますように。あなたが私たちを、愛して下さい、私たちの面倒を見て下さるということ

を知った上で、完全な平安、喜びを心に得ることが出来ますように。イエス様のみ名を通してお祈りいたします。アーメン」。