

# 太田東西かわら版

おんころころ せんだりまとうぎ そわか

2024.5

## 「知らぬが仏」

しかし、それで早く“仏”になっても後悔しないか？



**パンと牛乳は  
今すぐ  
やめなさい!**

**3週間で体が生まれ変わる**

こんな本が発売されていてベストセラーになったこと、ご存じでしたか？  
著者は腎臓内科専門医。西洋医学の女医さんですが、病気と食生活の深い関係に気づいて啓蒙活動されています。

「毎朝パンと牛乳なのに？ 今すぐやめなさい! って、どういうこと？」

ここで詳細はご説明しませんが、次のようなデータがあります。

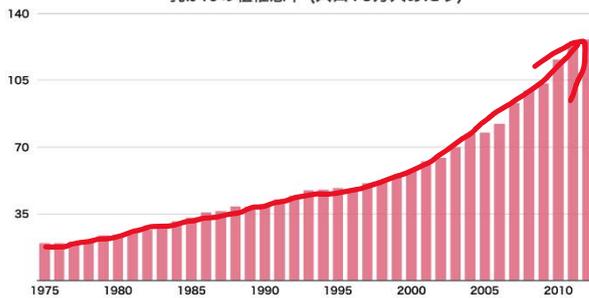
■ 図1 部位別がん罹患数の推移(女性)



国立がん研究センターがん情報サービス資料より作成

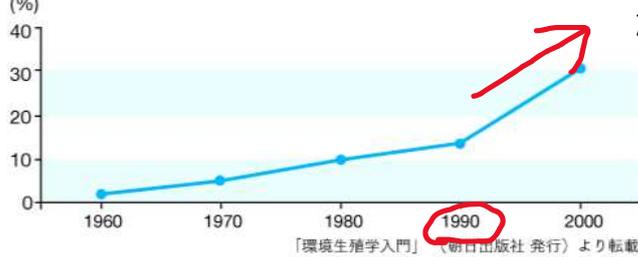
およそ2000年から  
乳がん・大腸がんが  
急増しています。

乳がんの粗罹患率(人口10万人あたり)



乳がん患者数は  
昭和50年から30年間で  
6倍増加しています。  
人口は減っているのに。

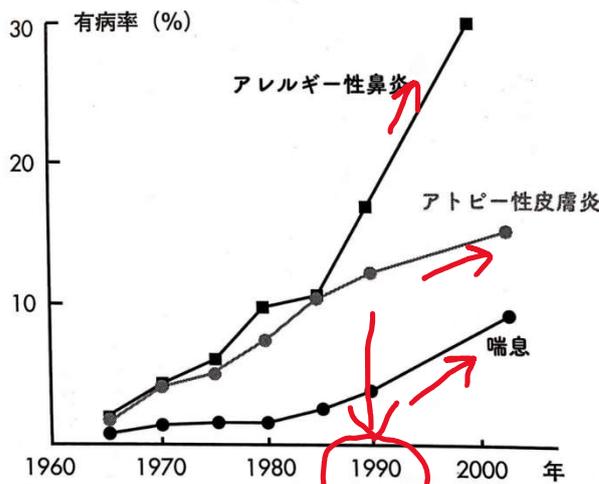
東京大学分院で婦人科手術を受けた患者のうち  
子宮内膜症が存在したと記録されている症例の割合



「環境生殖学入門」(朝日出版社発行)より転載

同じく子宮内膜症(生理痛)も  
急増しています。

日本におけるアレルギー性疾患の増加



出典: NPO 日本健康増進支援機構 榎本雅夫氏作成 2010年

同じ頃から  
子供だけではなく  
大人も含めて  
アレルギー性疾患も  
急増しています。

内山先生はそれを偶然と  
考えず、コンビニの登場で  
日本人の食生活が激変した  
結果の“必然の激増”と  
考察したのです。

病院という場所は、「病気という結果」を解決してくれる機関です。がんに対しては、手術・抗がん剤・放射線。子宮内膜症には鎮痛剤・偽閉経療法・手術。アレルギーに対しては、ステロイド剤を主として。

命を脅かす、辛く苦しい症状。それを取り除いてもらえる。それはまことに患者サイドにとって有難いことですが、「結果」だけを診て、「修理」だけを仕事にして、「原因」に着目・アプローチしない医療でほんとうにいいのでしょうか？

誤解を恐れずに言えば、それは病院や製薬会社にとっては“ドル箱”です。「修理依頼」が年々増加、“商売繁盛”甚だしい。(うらやましいなあ〜😅)  
「歯科医院が虫歯予防に努め過ぎて、患者が激減して倒産した」というなんとも笑えない話とは、真逆の今の医療事情。

患者が増えれば増えるほど、病院と製薬会社は儲かりますが、それは私たちの税金（医療費）から支払われている。その事実に対して・・・  
「今のままではいけない！後世にツケが回る！」と考える医療従事者と「別にいいじゃん、今、困っていないんだし！」に分かれます。

「今さえ、金さえ、自分さえ」。それは政治の世界だけではなく、医療の世界でも存在します。本の著者は、「今のままではいけない！」と考えて行動されているわけですが、その正義感が賛同されるよりも、バッシングされることが多いと聞きました。

「ボクのお父さんはパン屋さんなのに」「うちは代々酪農家なのに」。誇りを持って仕事されている人たちを、否定することになりますから。

パンの原料である（特に輸入品の）小麦粉のグルテン、白砂糖、卵、油、焼くという調理法。安価な菓子パンにはたくさんの合成食品添加物・・・。腸管粘膜でリーキーガット症候群を起こし、様々な病気を発症させる。

腸・便秘に良いとされる市販のブル〇〇〇ヨーグルトをはじめ、スイーツからカフェオーレから、乳製品の摂り過ぎが女性ホルモンのバランスを大きく乱して、乳がん・子宮内膜症・子宮がん・卵巣のう腫・不妊症を急増させている。日本人のDNAには、小麦粉や乳製品は不適當。和食の良さを忘れた、便利で日持ちする、美味しくて口当たりの良い加工食品の消費とこれら病気は、比例して増加している。

**食生活の欧米化・人工化。** 否定しようのない事実だと私も考えます。

「知らぬが仏」のことわざとおり、あれこれ知らない、無学無知無教養の人のほうが、人生悩みなく生きていけます。まことに理不尽ですが・・・。

健康に良い食生活・調理法を勉強して実践していく。それは望ましいことですが、家族や社会との対立・周囲からの孤立になりかねません。パンも牛乳もダメとするなら、学校での給食の時、子供はどうする?? ジュースもダメ、アイスクリームもダメ、マクドナルドなんか絶対ダメ。世の中、美味しいものは「ダメダメの食べ物」ばかり。親がそれを子供に強要させるなら、体は健康でも“社会性・社交性”に問題が出てくる。

太田東西薬局では、開業当初から10年ほどは食生活の指導に力を入れていました。結果だけではなく「病気の根本原因」を見据えていますから。体に悪い最高ランクの食品を展示して、不買・不食をアドバイスしていましたが、途中で止めました。「現実、無理」と悟ったから・・・ 😊🌸

私自身もストイックな食生活をしていた時期もありましたが、今では「知識を持って食べない」ようにしています。(肉は食べなくなりました)

「知らぬが仏」は確かに悩みなく生きていける。でも不用意に知らぬ間に仏になっていいのか? (ずさんな食生活の結果、あの世に早く逝って)。私なりの答え・現実の対応は・・・

よく知っていても、あえて「知らぬが仏」になって、人生を楽しむ。  
体に良くない食べ物を多く摂った時は、デトックスの健康法に取り組む。  
「食べ過ぎない」「遅い時間には食べない」「よく噛む(唾液と混ぜる)」  
その食の基本を忘れずに、食を通して「交友を楽しむ」ことを優先する。

一応、医療従事者として  
こんな食生活を“知らぬままに”習慣にしていると、寿命が短くなる。  
“小さく”“見づらく”注意喚起しておきますね 😊😊



拡大版は薬局の待合室に貼り出しています。お勉強ください。