

太田東西かわら版

おんこころ せんだりまとうぎ そわか

2025. 1

健康は「自分」で守る 人生は「自分」で創る



2025年、暖簾を新調しました。

「漢方調合」「心身調和」。「和合」という字もあって、東洋医学の理念を一枚に表現しています。

そして暖簾に初めて掲げた言葉が、**健康は「自分」で守る**。

「自分で守るなんて、そんなの無理に決まっている！」という読者の方々必読の今月号の内容です。自分の健康、体と心、ひいては命に対して他人任せにせず、自分自身がもっと積極的に関わりましょう。

突然ですが、今の学校教育は間違っている！と個人的に思っています。
ある程度、読み書きそろばんが出来たら、次に教えるべきことは
「自分の体がどうなっているのか？」。生きる上で、2次方程式よりも
 $\sqrt{\quad}$ の計算よりも大切なはず。

- ・「生きる」とは、「健康」とは何か？
- ・健康で生きていくために、必要なことは何か？
- ・なぜ病気になるのか？ ・病気は防げるのか？
- ・病気から健康回復するにはどうすればいいか？

幸せに生きて行くためには、知識やお金よりも「健康」が最も大切だと
大人はわかっているのに、どうしてそれを子どもたちに、小さい時から
教えないのでしょうか。肝臓病なのに肝臓がどこにあるかも知らない大人
たち・・・新車のスペックや新居の間取りには、大いに関心を持つのに。

病気になったら病院に行って、お医者様に診てもらって、お薬もらって
言われたとおりにしていれば、そのうち治る。
そう信じて疑わない大人が多いから、今の学校教育にも疑問を覚えない
のでしょうか。ペーパーテストがよくできる生徒が評価されるシステム。
それはある意味、教師や学校にとって都合の良い、従順な子どもたちを
量産する場でもある。

「それ、絶対おかしい！」「それ、違うだろ！」「自分はそう思わない！」
大人や社会に疑問を感じない、自分の意見を持たない子どもたち。

太田東西薬局では不登校のお子さんの相談が多いです。
学校に行けなくなった子どもたちに、私は微笑みながら言っています。

「君が正しい！ 学校なんか行きたくない、勉強なんかつまらない。
それを不登校という行動で意思表示できた君は、実に素晴らしい！」

今の医療に対して「何かがおかしい」と感じて、自分自身で調べてみて
自分の考えを医者伝える。疑問点は遠慮せず尋ねる。どうして自分の命
にかかわることなのに、そうした主体的な行動ができないのか？
つまるところ、「健康は自分で守る」という意識と習慣がないからです。

〇〇病のご相談に対して、私は薬の説明を積極的にしていません。
それは薬剤師として果たすべき任務かもしれませんが、もっと大切なことに、根本から健康回復を達成していただくために、以下の知識（健康観）を伝授することに時間をかけています。

自分の病気は今までの「自分の行い」が作り出した結果なのです。
そうした知見を会得していないのは、学校や病院で習っていないから。
病気は自分で作った現象（症状）だから、自分で元に戻せる（治せる）
など、とても信じることはできないでしょう。

でも、よくよく考えてみればわかります。スマホの見過ぎで目が疲れたり
肩がこったり。食べ過ぎて胸やけしたり。飲み過ぎて二日酔いになったり。
難治性疾患と言われる、がん・リウマチ・パーキンソン病や、うつ病など
精神疾患、突然死につながる心臓病や脳卒中、インフルエンザやコロナに
感染して発熱ダウンするのも、すべて偶然ではありません。

病気になったのは、不運に見舞われたのではない。自分がそうした病気を
作り出した、引き寄せた結果の出来事なのです。
だから健康で幸せに生きて行きたいなら、「自分のことを知る」ことが
何よりも大切です。健康診断を受けて、他人（正常範囲）と自分を比べて
一喜一憂するのではなく、「自分の体質」を知る、知り尽くすことです。

さらに体質だけではなく、「自分の気質」も洞察して、考え方・受け止め方
のクセ、つい感情的になってしまう原因を見出すことです。
なぜなら「体と心はつながっている」から。

精神的ストレスから病気になる。心の状態が体に反映される。
ストレス性胃潰瘍は見聞きしたことがあって、それは理解できる。しかし
すべての病気がそうだとはいえ納めできない。それが多くの人の見識でしょう。

がん、脳卒中、心臓病、認知症、めまい、アトピー、生理痛、子宮筋腫
などなど・・・すべて病気は体に映し出された「心の状態」です。
心が怒って興奮すれば血圧・血糖値は上昇します。心が落ち込んで虚しく
なれば、基礎代謝は下がり、感染症やがんになりやすくなります。

「どうして自分がこの病気になったのか？」「どうして病院に通院して
真面目に薬も飲んでいのに治らないのか？」「なぜ再発したのか？」

その疑問を覚えた時から、「健康は自分で守る」「人生は自分で創る」が
スタートします。

ちょっと難しかった??(^-^;💧

太田東西薬局は「漢方専門薬局」と銘打っていますが、私は自分のことを薬剤師よりも「教師」だと考えています。ここは薬局というよりも学校。＜太田東西学校＞。そう、皆さんは患者ではなく「生徒」です！＼(^o^)

どうして自分の病気を自分で治そうとしないのか？ 病気になったらすぐ病院に行って、医者の見立て・指示に迷わず従うのか？それは皆さんが「頭が悪い」からではありません。

教わっていないから、習っていないからです！

だから「自分の健康は自分で守る」なんて、考えもつかないのです。だから私は教師となって、「健康とは何か」を日々教えているのです！

体と心のつながり状態を示すのが「血流」。

だから毎回、血流を測定しているのです。

自分の健康は自分で守るという意識が芽生えると、必然的に「衣食住」が変わります。今まで安くてお得で便利な品を買っていたのが、体に良い物“ホンモノ”を選ぶようになります。プライスではなく「ヘルス」を優先する生き方になります。加工食品やファストフードの味がまずくなり、シャンプー・柔軟剤・消臭剤など人工的香りに拒否反応が出てきます。いつしかイライラや落ち込む機会が減り、やる気がみなぎっています。

衣食住の価値観が一変した結果、体と心の状態も一変します。病気をほとんどしなくなり、「強い体と心」を実感するようになります。「健康は自分で守る」というスタイルが定着して習慣になります。「人生は自分で創る」という主体的な生き方変わって行きます。

「病院・医者・薬を当てにするな」と言いたいものではありません。まずは「自分の健康は自分が責任を持つ」という意識を持つてほしいのです。病院は頼る所ではなく利用する所。あくまでも自分の主治医は「自分」。難しい医学知識は不要。もっと自分を観察する時間、自分に向き合う時間をつくりましょう。あまりにも自分を後回しにして、周りに流されたまま自分を知らな過ぎる人たちが多過ぎる。自分をもっと大切にしましょう。

今年も太田東西学校の教室で、ぼっーと、ぼけっーとしている生徒には厳しい“喝”入れますから、覚悟しなさい~~~~~！！＼(^o^)