

Physical Mental Spiritual
Simple Economical Universal
Total Lifestyle Change

自然を基調にした健康づくりの情報誌

トータルヘルス

No.69

年6回発行

年間購読料 千円1800円

郵便振替 トータルヘルス 00190-9-173681



大切な心には優しい天然薬を

巻頭言

日本の自殺者数はここ数年三万人を超えている。自殺者が一向に減らない理由としてしばしば不景気やストレスの多い社会が取り上げられる。国家の自殺予防策の一つには、「気分障害に陥った時には早い段階で受診すること」が挙げられている。だが今、真面目に医者に通えば通うほど、死へ近づいていくのではないかと疑念がある。医療ジャーナリストの伊藤隼也氏はこの点を追求し、「うつ病で病院へ行くことが人を自殺に追い込む」と推論している。

警視庁まとめの自殺者数を見てみれば、過去20年間はずっと2〜2.5万人だったのが、平成11年に急に増加し3万人を超えた。この年には人を自殺に追い込むような大惨事や恐慌があったわけではない。事実、自殺理由の46%が健康問題であり、この理由が最多である。東京都福祉保健局の調べでは、自殺者のうち54%が精神科や心療内科で受診していたという。精神科医療現場の平成11年とは、SSRI系の抗うつ剤が処方され始めた年だ。この薬は自殺願望を引き起こすという理由で、米国食品医薬品局から警告が発せられ、米国ではすでに巨額な賠償訴訟にまで発展しているという。わが国でも自死遺族連絡会の調べにより、「衝動的な自殺行為は薬が引き起こした可能性がある」と主張されている。

自殺願望が生じる恐れのある薬、人命を一瞬にして奪うかもしれないもの、それが安易に処方され、近年増々売り上げが伸びているという事実には、国家全体として問題とすべき事である。これらの薬は軽度の気分障害の患者にも安易に処方されているという。

こうした問題に対して慶応大の渡辺講師はすでに昨年から「日本でもまず抗うつ薬ありきという認識を見直す時期にきた」と話し、諸外国の運動療法などの例を挙げている。イギリス政府では医師達に、軽度のうつ病には薬よりも運動を主たる治療法とするよう指導し、患者は太陽のもとで汗を流し、労作をして病状を改善に向けている。本誌読者の中にも、ハーブと菜食で重症のうつ状態から抜け出した方、毎日数時間、戸外を歩く療法により社会復帰できた青年、ハーブと入浴法、ライフスタイルの改善で重度のうつ状態から晴れ晴れとした日々を取り戻した女性など、医薬を用いないで改善された例は少なくない。大切な脳、大切な人の心は自然界に備えられている優しい薬でケアしてほしい。優しい日の光には脳を活気づけ、あるいは疲れた心をいやしてくれる要素がある。

白い錠剤ではなく優しい草花を用いよう。ハーブは自然界に用意されている優しい癒し草である。そして日光、野菜や果物・・・これらには医薬の何倍もの力をもって病んだ心を回復してくれる真の薬が含まれている。これらを取り入れ続けるならば、その力にきつと感嘆することだろう。

参考—内閣府公式サイト、警視庁公式サイト、SAPIO（小学館）2011.10.05

Contents 目次

- 巻頭言 大切な心には優しい天然薬を 1
- キッキング 手作り豆乳ヨーグルト 13
- 牛乳信仰の崩壊 (2) 牛乳がもたらす厄介な問題と母乳の利点 2～5
- こんな体験しました 完全菜食で家族中の健康改善 他 14
- 家庭でできる自然療法 乳がんの予防と回復 (その2) 6～12
- NKKだより 料理教室—新インストラクター誕生 他 16