

ゴー！つばさ 号外

第4回健康セミナーのご報告

11月16日に第4回健康セミナーを開催しました。今回は塩医学研究会代表の工藤清敏先生をお招きしました。テーマは「塩の真実」。昨今、世間では「減塩」が叫ばれ、塩が悪者扱いされています。でも実は、塩は身体の調子を整え、自然治癒力を引き出すために必要なものなのです。塩に対する常識を覆す、カルチャーショックを受けるようなお話でした。

工藤清敏先生

先生は医師ではありません。大学1年生の時に膝を痛め、その後尿管結石を発症し、3回も入院されました。医師に聞いても明確な治療法を教えてもらえなかったので、自分で研究して「塩」にたどり着いたのです。以来、「塩」一筋に生きてこられ、今も塩の真実を求めて日夜ご活躍されています。

今回が初対面でしたが、登山帽をかぶり、サンダル履きというユニークなスタイルに圧倒されました。車を運転して来られたのですが、15日に山口県を出発して、大阪で1泊して高浜まで来られました。運転するときは裸足だそうです。函館や宮古島にも拠点があるというスーパーマンです。

終わってからの懇親会では、持参したマイ塩を料理にたっぷりぶっかけて食べられていました。

塩の成分

精製塩というような安い塩には塩化ナトリウムしか入っていません。一方、先生が造った塩にはマグネシウム、カリウム、カルシウムなどの微量ミネラルが豊富に入っているのです。

人間の血液の中にもこれらを含む多彩なミネラルが含まれています。そして、実は人間の血液は海水と非常によく似た成分構成になっているのです。その昔、ルネ・カントンというフランスの生理学者がそのことを証明するために犬の輸血の実験で証明しました。つまり、犬の血液を全部抜いて、代わりに海の水と山の水をブレンドしたものを注射で注入したら、犬は元気な身体に戻ったのです。その後、カントン式海水注射で、当時大流行していた小児コレラの患者を多数救ったのです。

減塩神話

病院にかかる医師だけでなく、看護師や栄養士までもが「減塩、減塩」と口をしょっぱくして言います。減塩が大切だという論文も多数あります。でもこれらは、先生が自分で研究して実感したこととは全く違う、ということです。自分よりもたくさん医学の勉強をして来た人たちは、どうして「減塩」にこだわるのか？ある日、先生は医学部では塩のことは教えられていない、ということに気づいたのです。塩を正しく使うことで病気が治ってしまったら、病院が儲からない、という側面があるのではないか、ということです。病気で亡くなってしまっただけではいけないけど、みんなが元気になってしまっただけでは病院や医者としては痛しかゆし、という側面は残念ながら否定できません。

高血圧と塩の関係

塩分を取りすぎると血圧が上がる、というのは半ば常識とされています。私もつい数か月前はそう信じていました。しかし、先生の本を読んで疑問を持つようになりました。名古屋の研究者は塩分と高血圧は関係ないという論文を発表してアメリカの心臓学会で表彰されました。

血圧が高い原因はいろいろ言われていますが、先生は血液が汚れているからだ、と言われます。血液の状態が悪いから血液が届けるべきところに届かない、その結果勢いをつけられないから圧力、すなわち血圧が高くなるのです。血液といい塩というのはほぼ同じ成分だから、いい塩をたくさん摂れば血圧も下がる、という理論です。

正しい塩分摂取については当院の診察を受けていただければ、詳しく説明します。

宮沢賢治

私たちのご先祖はたくさん塩を摂ってきました。1940年の本には国の運送界のトップの言葉として「日本人の健康のために一人に年間12kgの塩を届けることが私の使命である」と書いてあるそうです。1か月で1kg、1日33gです。かの有名な宮沢賢治の「雨ニモマケズ」の中で、「一日ニ玄米四合ト味噌ト少シノ野菜ヲタベ」というくだりがあります。1日4合だけお米を食べて、人のために尽くすのだ、という趣旨です。どうやらこの時代の日本人は1日8合くらい食べていたようです。これだけのお米を食べると勢い、おかずもたくさん食べるのですが、当時は漬物、塩鮭に代表されるように保存のために塩を使っていたので、1日33gの塩分摂取というもうなずける話です。

ちなみに、かなり長い間、東北地方の人は塩分を摂りすぎるから血圧が高くて脳卒中になる人の割合が高い、という説が信じられていましたが、現在は否定されています。

塩抜きの刑

昔は塩抜きの刑、というものがありません。国に反抗した人を牢屋に入れて塩抜きの食事を食べさせるようにするのは、するとその囚人は元気がなくなって国に逆らわなくなるというのです。今でも、真夏に熱中症になるのは塩分摂取が足りないことが原因です。塩分が足りないと筋肉に電流が流れなくなって筋肉が思うように動かなくなるのです。これが心臓の筋肉で起きるととんでもないことになります。

細菌の力

免疫細胞が一番元気になるのは海水と山の水をブレンドしたものが一番元気になる、というのはルネ・カントンが証明した通りです。生き物というのは塩付けにしておけば長持ちしますが、これは人間も同じです。塩付けの程度が甘いと、体のあちこちが錆び付いてしまう、すなわち酸化してしまうのです。いい塩にはたくさんのミネラルがあって、それを人間の細胞や常在菌が欲しがっているのです。

先生はサラッと言われましたが、人間にとって常在菌というのはものすごく大切なものです。最近特に注目され始めた腸内細菌をはじめとしていろいろな細菌が私たちの身体を支えてくれているのです。人間は細菌でできている、という学者さんもいるくらいです。

土壌も腸内と同じです。様々な細菌や真菌、テントウ虫などの虫が豊かな土壌を保つために力を発揮しているのです。「森は海の恋人」という言葉があります。森を守り、海を守ることでいい塩を造ることができるのです。

自分で治そう

塩を摂った方がいいかというと、何グラム摂ったらいいのか？食前がいいのか食後がいいのか？朝は何グラム？昼は、夜は？とか、やたら尋ねる人がいるそうです。今の人はマニュアルが好きなんです。誰かに決めてもらわないと落ち着かないようです。

いい塩を摂ったからといって、すぐに体調が改善するわけではありません。また、いい塩を摂っていても甘いものや脂っこいものを食べ過ぎていたり、アルコールを飲み過ぎていては何にもなりません。先生も、治る人というのは人任せではなく、自分でいろいろと工夫している、と強調されました。地道にコツコツと続けることが大切だと思います。

HPVワクチン薬害訴訟について

最後に新型コロナワクチン被害者患者の会の神谷潤子さんからHPVワクチン薬害の訴訟についてのお知らせがありました。11月25日（火）13：30～名古屋地方裁判所にて原告本人尋問が行われます。コロナワクチンと同じようにHPVワクチンの被害も深刻です。一方、その効果には大いに疑問が持たれています。当院でも本年4月からは接種をやめました。

お時間のある人は是非傍聴に出かけてください。