

質疑応答

Q1 工藤先生が尿管結石になられて、ご自分で調べた際にどのような情報元を使われたのか？

A. 本屋さんで調べたら微量ミネラルの本が目にとまった。僕が見つけたんだけど、本が「これを読みなさい」と言っているような気がした。僕たちは動物ともこうやって情報交換をしている。

Q2 減塩ではなく塩分をたくさん摂取する増塩が大切、ということを経験者たちに働きかけるような活動はしているのか？

A. していない。色々な考え方の医師がいるし、プライドもあるので直接的には働きかけにくい。石川先生のような医師を通して、あるいはこのような会を通じて、間接的に、少しずつ伝えていきたい。

Q3. 本日皆さんに試食してもらった塩の解説をお願いしたい

A. 僕はワインと同じように塩と塩をブレンドしようと考えた。還元力計測器の測定結果や自分の直感で、7種類の塩をブレンドするようになった。それが今は17種類の塩をブレンドしているが、その中には4種類の焼いた塩が入っている。その影響で食べるとゆで卵のような味がする。

Q4. 自分はコロナワクチン接種後に自己免疫疾患になった。以前は海のある地域に住んでいたが、今は海からは遠ざかってしまったこともあり体調が悪い。どうすればよいか教えて欲しい。

A. 僕の塩を食べてみて欲しい。塩をお風呂に入れるのもよい。皮膚からも十分吸収される。それと、自分で治すんだ、という気持ちを持つことも大切だと思う。

Q5. 目が乾いてしまう病気で、以前は塩の点眼液を使っていたが、手に入らなくなってしまった。

確かにそういう製品はあるが、「塩の目薬」がよく効く、という評判が広がってしまって、「そういうものは売らないでくれ」と指導を受けてしまった。いい方法を考えたい。

Q6. スーパーで買うような安い塩には効果がないと考えてよいのか？

A. いい塩というのはマグネシウムのような微量ミネラルが豊富であり、高価になる。塩に年間いくら使うか？1万円か2万円か？でも、アイスクリームやお菓子を食わずにいい塩を摂った方がいい。

Q7. 自分は薄味に慣れており、ちょっと辛いと水分を摂りたくなるし、水分をたくさん撮らないと頭が痛くなってしまうが、どうすればよいのか？

A. 僕の塩を食べると皆さんのどが渇かなくなる。ミネラルのお陰で唾液がきちんと出るから。いい塩で作ったラーメンはのどが渇かない。

Q8. 長年看護師をやっている、患者さんに減塩指導をしてきた。世界では1日6, 7gしか摂っていないのに日本人は摂り過ぎだ、と信じてきたが、6, 7gというのは世界のスタンダードではないのか？

A. それはWHOが作った基準。でも、アメリカでは塩が悪いという論文は全部間違っていた、という論文も出ており、今後変わる可能性もある。

Q8. 塩を摂り過ぎると血圧が上がる、というのは本当か？腎臓疾患、動脈硬化には塩分制限が必要というのはどうなのか？

A. 僕は心臓が、腎臓がという臓器単位で考えるのではなく、僕たちの身体の内環境を整える、ということで体液の塩分濃度、ミネラル濃度を考えて、身体を海のようにしょっぱくしてあげるのがいいと思っている。ただ、僕は医師ではないのでアドバイス程度はできるけど、治るとは言えない。

石川医師より

心臓や腎臓の専門医が制限したい塩分の実態はナトリウムだと思う。工藤先生の塩はナトリウム以外のミネラルが豊富なので、たくさん摂ってもナトリウム自体はそれほど多くないのだと思う。また、豊富なミネラルがナトリウムの弊害を和らげてくれているのだと思う。

Q9. 主人が脳出血を患って通院している。血圧の薬等たくさんの薬を処方されているが、今は塩を1.8gくらいカプセルに入れて飲ませていて、血圧の薬は飲んでいない。それで血圧は130くらいで落ち着いているが、大丈夫か？

A. 僕はもっと飲ませていいと思っている。塩をカプセルに入れて飲むことは問題ないが、あまりたくさんのカプセルを飲むと気持ち悪くなることもあるので要注意である。

Q10. 塩の抽出方法を教えて欲しい。

A. 僕の塩は17種類をブレンドしており、4種類は焼いている。海洋浸透塩というものも3種類入っている。これは何千年も前から行われている伝統な方法である。フランスの塩もあればバリ島の塩もある。作り方も場所もいろいろなバリエーションがある。