

乳製品等の動物性食品も食べない完全菜食を長く実践しているという患者が来院。主訴は膝の腫脹。打撲したのではなく、原因不明だと言う。他に体調の不良はないと言う。

診ると、全体的に気の滞りがあり、結果として血液ほか体液循環が悪い。特にお腹は重く張っている。お腹の中がスジ張り、ガスが多く発生している。気血の循環が悪いために胃腸の働きが悪く、飲食物が滞っているということだ。

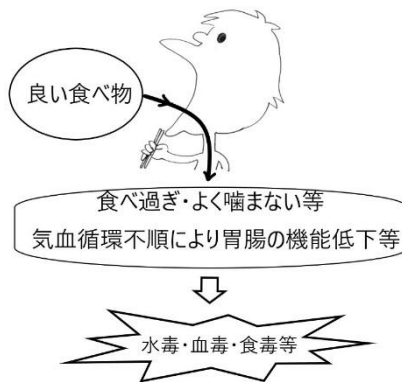
更に舌を診て驚いた。裏側にある静脈がかなり広がり色も濃い。舌診本に載せられるレベルである。身体上方の瘀血（血毒）を意味している。右下腿内側の皮静脈も暗黒色に広がっており、瘀血が全身に及んでいることが分かった。つまり全身を巡る血液が毒を帯びているということである。脳卒中などの脳血管障害になるおそれがあるだけでなく、瘀血が巡ることによってこの臓器にも障害をもたらさう。動物の死血を多く食すると瘀血となると言われているが、完全菜食であるのに、なぜこれ程の瘀血が生じたのか。

毒はからだ内部で生まれる。オーガニック食品を摂っていることや、完全菜食であるからできないというわけではない。「毒」とはからだに悪い影響を及ぼす物質である。サリンやトリカブトの様に化学的な毒物や発ガン性を持った物だけでなく、身体中に滞ってしまった水分や血液、飲食物をも意味する。そうした滞った物質は長く滞ることで毒性を強くする。

からだには飲食物の毒性に対する防御機能がある。胃には強酸性の胃酸が分泌される。高分子な飲食物は消化され、毒性の無いブドウ糖・

アミノ酸・脂肪酸・グリセリン・ミネラル等に分解される。分解しきれなかった物質を吸収しない腸管バリアがある。吸収された物質に対する肝臓の解毒機能もある。これらが十分働いていれば、コンビニ弁当やファストフードばかり食べていても、使用が許可されている添加物の毒性がからだに及ぶことはないのではないかと。

漢方で問題とされる水毒・血毒・食毒等は、飲食物の内容に関わらず生じる。消化管内の滞りや血管内の滞り、その他体液の滞り等のために生じたりするものである。



気血が十分に循環することによって、からだは正常に機能することができる。先に述べた防御機能も、消化管である胃腸も血管も体液循環も気血によって機能する。

からだ動かすこと少なかったり、十分な休息を取らなかったり、精神的なストレスを感じる

こと多かったりすることで、気血は不順になる。気血不順なからだは何を食べようと、毒を自ら作り出す。あるいは、腹八分目やよく噛む等の食べ方ができていなければ、胃腸は滞るから、何を食べても、毒が発生する。

食養生は食の内容だけの問題では片手落ちである。食の仕方にも注意が必要である。養生は食養生だけでは片手落ちである。からだを動かして動かし過ぎず、からだを休めて休ませ過ぎず、心穏やかな生活を心がけることで、本当の養生となる。また既に気血循環悪いからだならば、東洋医学的な治療が必要となる。

さて、当の患者の腫脹は2回の治療で消失し、舌の裏側の静脈も改善されてきた。

(2019年1月大寒)