

Dr. ハスムラの
健康指南

文：蓮村 奮

★ テーラーメイド医療 その1 ★

昨年の12月、某新聞の朝刊で「米食品医薬局（FDA）は、遺伝子レベルでの研究が進んでいる新薬の承認の際に、効き目や副作用にかかわる患者のDNAデータの提出を製薬会社に求める方針を決めた」と言う記事を読みました。これは「体質に応じて薬を使い分ける『テーラーメイド医療』を医薬品行政に反映させるのが狙いだ。」とも書かれてあった通り、同じタイプの肺ガン患者さん複数名に対し、同じ抗ガン剤を用いても、効果がある方とそうでない方、あるいは副作用の出かたに差があり、その個人差がヒトゲノムの研究が進んでいる現在、今後遺伝子の違いとどのように関連するのかを詳細に検討し、新薬の開発に反映させていこう、という趣旨のものです。

近年、遺伝子に関する研究は目覚ましい進歩を遂げ、今や個人差に関するDNAデータを参考に臨床応用が可能なレベルにまで達したのかと、改めて感心した次第です。

さて、膨大なデータを基礎に確実に成果を積み上げている西洋医

学と比較して、マハリシ・アーユルヴェーダは、実験室における科学的な研究こそありませんが、精妙さという点においては西洋医学の追従を許しません。マハリシ・アーユルヴェーダで扱う“意識”は、まさに“絶対”の存在であり、どんなにDNAが微細で精妙なものであるとしても、それはあくまでも“相対”の領域に留まりますから、生命の全体性を扱うことは不可能なのです。

生命を扱う際に、もっとも大切なこと。それは“全体性”を常に考慮することです。DNAは確かに生命のすべての情報を扱っているかもしれませんが、その意味において、個人差のすべてを表現し得るかもしれませんが、全体性を欠いた個人差の導入は、真の意味における「テーラーメイド医療」にはならないと思われるのです。

全体性を無視した個人差は、これまで西洋医学が扱ってきた、臓器、組織別に構築された疾病概念を強調し、これまで以上に専門領域が細分化された細切れ医療に

なっていく恐れがあります。

仮にあなたが乳ガンに罹ったとしましょう。あなたは病院でDNA解析を受け、その結果、最も副作用が少なく、あなたのガンに効果があるのは、AとBという抗ガン剤を朝10時と夜8時に10mgづづ服用する、という処方決定されたとしましょう。

確かに、このような処方と比較すれば、現在の処方は何人中何人にこの薬が効いた、という確率論に裏づけされた稚拙なものですから、よほど精度が高く、個人差を考慮した「テーラーメイド医療」なのではと思われるかもしれませんが、逆に言えば極端に個人差に注目した歪（ひずみ）が生じる可能性がある、ということなのです。

もし仮に、西洋医学がすべてのDNAの解析を個々人に対して行い、さらに個人差がどのように全体と関係しているのかをきちんと把握した上で薬の処方を行えば、全体性を踏まえたテーラーメイド医療を実現できる可能性が出てきますが、現在行おうとしているのは、あくまでも病気に関する遺伝子のみを解析を基に、その個人差を薬の処方に生かそうとしているわけですから、予想もしない副作用が生じる可能性が当然出てくるのです。

（つづく）

Dr. タナカの

診察室の窓

文：田中 誠純

“こころの病気について”

心は何処にあるのか？ きっと皆さんは胸にあると答えるでしょう。しかし、近代医学では、心は脳に存在するとなっています。解剖学的にみて、形のない心は、形のある脳が心のはたらきを司ることで置き換えられているのです。“こころが痛む。”というとき、心に誓いをたてる時、なぜか胸に手を当てます。Heart を心臓という日本語にしたことも、「こころ」と心臓が何らかの深い関係があるからでしょう。

脳がダメージを受けると、心は感じたり、考えて行動するという一連の動作や意志ができなくなります。脳障害が重度であれば、意志疎通はまったくできなくなります。このような状態を「植物人間」といったりします。植物のように本当に「こころ」がないのでしょうか？「こころ」がなくなったのではなく、「こころ」を表現する機能が損傷しているだけで、心は存在していると考えられます。

脳は、五感、言葉などの外界からの情報を感覚神経がインプットして情報処理を行い、心に満足感として働き

かけます。心は、脳を介して運動神経からアウトプットして運動器官に作用して活動となります。心の不満感も同様の経路をたどり、不満としての行動となります。ですから、脳は心の中継点であって、身体の一部である脳に心が局限しているのではないと考えられます。

ここから本題にはいりますが、近代医学はこころの病気を治すのに、脳を使います。精神安定剤、睡眠導入剤、抗うつ剤などは、いずれも脳ないし神経に作用するものです。直接こころに作用しているのではなく、脳・神経に作用させることで二次的に心模様を感じなくしています。脳に作用するだけではなく、インプットする感覚神経、アウトプットされる運動神経にもこれらの薬の効果があらわれることもあります。感覚神経に副作用がでることはあまり取り上げられることはありませんが、運動面では動作緩慢、ふらつきなどがみられることがあります。

ところが、マハリシ・ヴェーダ医療は、身体だけでなく心にも作用する治療です。ハーブ、アピアンガ、シロ

ダーラ、波動療法、アロマ、ヨーガ・アーサナ、ガンダルヴァヴェーダなどの音楽療法は、すべて心身に作用するものです。是非これらの治療を併用することをおすすめします。

精神安定剤は、即効性で、急激な不安・気分変化、興奮状態にとっても効果があり、便利です。専門医師の指導のもとで使うぶんにはまったく心配はありません。

しかし、最近診察した患者さんのなかには、イライラ感や焦りがまったく治まらないまま安定剤の投薬量が徐々に増えたケースの方がいました。その人たちに「怒り」「イライラ」に關係するピットを下げのハーブを使ってみたところ、みごとに症状が軽減、あるいは消退していました。

これは、脳神経に作用する精神安定剤が神経系を抑制するのですが、他方神経系に働きかけていた病気の根源、つまりピットなどのアンバランスはそのまま押さえ込まれた状態にあるので、こころが塞がったようになり、停滞するようになるからではないでしょうか。精神症状を押さえ込むだけではなく、体質のアンバランスを解消していくことが重要であるように考えられます。こころの病気だけに限ることではなく、川の流れのごとく強力な薬で押さえ込んだ分の作用は、その反作用として洪水のようにでてくることも予想されます。



新生水

ナチュラルミネラルウォーター、自然・健康食品、アーユルヴェーダ関連商品
マッサージ用品、パーソナルケア用品、オーガニック洗剤、オーガニックコ
ットン製品、etc.

大自然発 健康行!



有限会社 アースエネルギー研究所

〒368-0041 埼玉県秩父市番場町15-5

TEL 0494-22-7190 FAX 0494-22-7192

http://www.earth-energy.co.jp Email: info@earth-energy.co.jp



アーユルヴェーダ 薬草学

文：小澤 義能士

今回のインド旅行では色々な植物さんと出会いました。その中でとても印象的だったのが憂いを除去するという寺院に植えられていたアショカの木と、街路樹として市内いろいろな所に植えられていた巨木のタマリンドです。アショカの木は以前取り上げましたので、今月はタマリンドです。

タマリンドの葉はオジギソウのような感じの羽根状複葉で、20~30対の小葉からなっています。思わず葉に触ってしまいましたが、お辞儀はしてくれませんでした。でも、雨の日は葉が閉じるそうです。インド訪問中、雨天はなかったので、葉の閉じたタマリンドを見ることが出来ませんでした。

タマリンドは高さ 15 ~ 30 m にもなる豆科の植物さんで、ソラマメのようなサヤ状の 10 ~ 20 cm ほどの果実を一杯ぶら下げ、4月頃には熟してきます。サヤに入った果実はピロード状の小袋に包まれて赤紫色で、ネバナバシ(デーツ)の果実に似ていることから、インドのナツメヤシを意味するタマール・ヒンディー(アラビア語)と呼ば

れるようになり、短くタマリンドという名前になったそうです。学名もタマリンドゥス・インディカというようにタマリンドは元々インドの植物かと思うと、学問的には熱帯アフリカ原産とされています。それだけタマリンドの木が太古の時代からインドに沢山あったということでしょうね。

タマリンドはヒンディー語ではアムリ、イムリと呼ばれ、熟した果実の皮を除き、中の果肉をつぶし、味噌のように練り固めたものが町で売られています。これで甘酸っぱいチャツネを作るととても美味しく食欲を増進させます。カレーにも入れられます。同量の砂糖を入れて煮るとジャムになり、水と砂糖を入れて煮ればジュースのような甘酸っぱい飲み物になります。

タマリンドは酸味調味料として色々な料理に使われますが、酸が強いので、真ちゅうの食器などをタマリンドで磨くとピカピカになります。種子は、ナツメヤシの種より大きめで炒って食べられるし、粉に挽いて小麦粉の代用品として使われ、チャパティ(インドの薄焼きパン)の材料にされるこ

ともあるそうです。若い葉、花やサヤは野菜としてカレー料理の材料にされます。種子からとれる澱粉は糊として、染色や製本の分野でも使われているとのこと。

タマリンドの材は硬くて耐久性・耐虫性があるので、杵、家具、すり鉢、すりこぎなどの道具、マナイタ等として使われています。

さて、タマリンドの薬効も多彩で、アーユルヴェーダのラサヤナの原材料として使われています。今回のインド訪問でも巷の薬局でタマリンド入りのアーユルヴェーダ製薬を多数見つけることが出来ました。

根の表皮は収斂性、強壮効果があり下痢、喘息、歯肉炎、潰瘍などに有効。葉は酸味、渋味があり駆虫剤となり、外傷、潰瘍、黄疸にも有効。新鮮な葉の湿布は、炎症による関節の膨張、腫れ物、目の痛みに効く。果肉は、酸味と甘味があり整腸効果があり、壊血病薬、消化薬、駆風薬、緩下剤、収斂剤、解熱剤などとなり、慢性の便秘、痔、赤痢その他の症状に有効。種子は収斂剤、駆虫剤であり、赤痢と下痢、慢性の潰瘍、痔、糖尿病、衰弱にも効くとい

います。インドの夏季はまだ体験していないペンギン博士ですが、タマリンドやマンゴーの実る暑いインドも一度体験してみたくありませんね。



1月分約60粒(約60g)入り
7500円(消費税別)

アムリットM4タブレットタイプ 新発売!

M4ジャムの砂糖、蜂蜜、ギーを除き、濃縮して細長い錠剤にしたものです。M5ハート型と同じように食べやすくなりました。

マハリシ・アーユルヴェーダ入門小冊子、マハリシ・アーユルヴェーダ製品解説等 資料、サンプル無料配布中

Maharishi Ayurveda 有限会社アムリット

〒510-8121 三重県三重郡川越町高松985-7 TEL:0593-65-8631 FAX:0593-65-7376
URL <http://www.amrit.jp/> e-mail info@amrit.jp

| | |
|-------------|-------|
| <材 料>----- | 4人分 |
| 米..... | 1カップ |
| 水..... | 7カップ |
| 昆布だし汁..... | 400cc |
| ほうれん草..... | 1/2束 |
| ショウガ..... | 20g |
| しょうゆ..... | 大匙1 |
| 塩..... | 小匙1 |
| 本葛粉 適量..... | 大匙1 |

【作り方】

①米はといたのち、ザルにあけ水気を切っておく。ほうれん草は水洗いし、塩適量（分量外）を加えた熱湯で色よく茹で、ざるなどに取り冷ましたのち、水気を絞ってみじん切りにする。ショウガはみじん切りにする。

②鍋に分量の水と1の米を入れ、中火にかける。煮立ったら鍋底から米をはがすように混ぜ、弱火にして40～50分静かに炊く。

③鍋に昆布だし汁、1のほうれん草とショウガを入れて火にかけ、一煮立ちさせた後、しょうゆ、塩で味を調え、少量の水で溶いた本葛粉でとろみを付ける

④2のお粥を椀に盛り、3のあんを適量かける。



パンチャカルマ中の食事に最適です。



Information

●好評発売中!

●女性のためのマハリシ・アーユルヴェーダ 第一部 心と身体の健康
 下山 訓永 著/蓮村 奮 監修
 定価：800円+消費税/A5版（表紙カラー）
 発行：日本マハリシ・アーユルヴェーダ健康教育センター
 協力：特定非営利活動法人 ヴェーダ平和協会・マハリシ総合研究所

●菜食レシピ集 春夏秋冬12ヶ月のお献立 第1集・第2集
 監修：蓮村奮 レシピ：大江イチロウ・他
 定価：各420円（税込・送料別）
 <お求めは>
 マハリシ総合研究所
 または、
 日本マハリシ・アーユルヴェーダ健康教育センター
 電話：042-540-9061（土・日・月休み）

●支払いの一部にクレジットカードが使えるようになりました。
 マハリシ立川クリニックとマハリシ那須クリニックでは診療費の一部の支払いにクレジットカードが利用できるようになりました。詳細については、各クリニックにお問い合わせ下さい。

●予防健康診断と人間ドックのお知らせ
 マハリシ立川クリニック及びマハリシ那須クリニックでは、マハリシ・アーユルヴェーダに基づいた理想的な予防健康診断と人間ドックを行っております。是非多くの方に受けていただき、健康増進に役立てていただきたいと思います。
 なお、料金、その他については各クリニックまでお問い合わせ下さい。

ご阅读のご案内

『SOMA PRESS News Letter』は、送料実費として各号100円+消費税を申し受け、毎月お送りすることもできます。1年分の送料1,260円を郵便局の下記口座にお振込ください。毎月15～20日頃に郵送にてお届けいたします。

口座番号：00100-5-725723 加入者名：日本マハリシアーユルヴェーダ健康教育センター
 通信欄に「月号から阅读希望」とお書き添えください。



お客様に『安全、安心、おいしい』をお届けするために昔ながらの製法にこだわり、手間暇かけた製品作りをしています。
 九鬼産業は一世紀余り胡麻と共に歩み、伝統を守り続ける胡麻の総合メーカーです。
 胡麻油をはじめ様々な胡麻製品を多数取り扱っています。

ごま油・・・九鬼太白純正胡麻油のような無味・無臭のものから香りの強いものまで様々な胡麻油があります。
 食品胡麻・・・いりごま、すりごまはもちろん他にも多数ご用意しています。
 ねりごま・・・特殊製法により練り上げたなめらかなペースト状の胡麻です。他にも、ごま和えの素、ごまおなどもご用意しております。

Kuki 九鬼産業株式会社 東京支店
 〒103-0023 東京都中央区日本橋本町3-9-4（日本橋ロードビル8F）
 TEL 03-3663-9771 FAX 03-5695-7670 ホームページ <http://www.kuki-info.co.jp/>

通信販売も行っております
お申し込み方法
TEL0120-50-1158
 （受付時間：月～金 9：00～17：00）
 土・日・祝は休み
FAX0593-96-0496
 （24時間受付）