

医師は語る



医療法人社団健翔会
堀口医院 理事長
堀口 裕

健康が人生を満足させる

人生は常に有限であります。自分だけ無限に生きることなどできません。どんなに長く生きてみても、せいぜい120歳くらいまででしょうか。しかし自分のことは自分でできる、また自分らしさを持って生き続けるのは100歳くらいではないかと思

います。100歳と言えどもとても長いように感じますが、恐らくあっと言う間の100年間だと思えます。私の祖母も100歳を越えておりましたが、きつと短いと感じていたに違いありません。その短い人生で何をなすべきか、それはお一人お一人です。しかしなすべき内容は異なっても、そこにあるのは、やはり人生の満足感です。自分のために、家族のために、友達のために、職場や社会のために、ときには世界中の人のために自分がなしたという満足感、それが人生だと思えます。そうしますと、一つでも多くのことをなして満足を得るためには、そもそも自分が健康でなければなりません。

長く外来で患者さんを診（み）ていまして、患者さんは「私はコロッといきたい。家族だけには面倒をかけたくない。」と言います。これもまた、「老いても家族に迷惑をかけなかったら、自分はどんなに幸せか」と

いう満足感に他なりません。こんなとき、私の決めゼリフはこうです。「病気になるたら寝込むよ。寝込んだら家族に迷惑がかかるよ。だからいつまでも健康でいたい」と！余談ですが、患者さんの多くは勘違いをしているのです。「自分が元気でいたら、いつまでも家族に迷惑がかかる。だから病気でコロッといきたい。」それは大きな勘違いです。コロッといくためには、健康でなければなりません。大体において病気の人は寝込むわけですから、コロッとはいきません。健康であればこそ、家族にも迷惑をかけることなく、あっと言う間にいけるのです。

健康を測る物差しを使う

さて、ここで問題となるのは、本当にコロッといけるかどうかの尺度です。つまり健康を測るための物差しです。□先で健康だと言ったところで、何の根拠もありません。大抵の人は、「自分は健康であり、何一つ悪いところはない」と言いながら病気になるて倒れていくのです。健康を語るためには、必ず客観的に論じるための物差しが必要です。これが「自己防御力診断」です。私たちは一人一人に「自分で病気を防ぐための力」を授かっています。これを自己防御力といいます。これが磐石なうちは病気になるはず、いつまでも健康で過ごせます。最後は老衰のごとくです。しかしこの自己防御力というものは、通常自覚症状とは一切関係がありません。全く自覚症状がなく、それゆえ健康だと思っていいても、実は自己防御力が著しく低下していて、突如病氣と診断されるのです。ですから普段から定期的に自己防御力を調べ、自分が本当に健康と言えるかどうかを確認しておくべきで

す。もし健康でないなら、そう簡単にコロッとはいけません。自己防御力診断は、3つの評価項目からなっています。

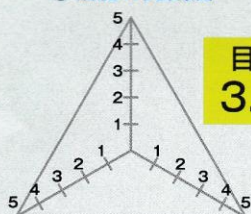
- ①細胞の元気度（細胞の新陳代謝度）
- ②免疫力の丈夫さ（免疫バランス）
- ③炎症の鎮静度（炎症の抑制度）

の3つです。 ※図1参照

それぞれを5段階に分け、平均が3.3以上なら自己防御力がありと断定します。しかしただ一度きりの合格点ではいけません。3.3以上を概ね持続する必要があるとします。実際のところ、自己防御力評価が3.3以上をとり続けることは、相当な努力を要します。そろそろ私たちは、健康に対する考え方を変えなければなりません。どんなに働いて体を酷使しても、自分は健康であって当たり前と思ひ込んでいます。世の中のものすべては、努力なしに獲得できないことを私たちは知っています。同じように永遠とまではいきませんが、せめても一生を終えるその日まで、健康であり続けるための努力を怠ってはなりません。

図1 自己防御力診断の評価

①細胞の元気度



目標値
3.3 ≤

②免疫力の丈夫さ

③炎症の鎮静度

どんな病氣にも病氣の根が存在していた。病氣の根を抜かない限り、病氣は何度でも繰り返される。もしも本気で病氣を治療（ちゆ）させたいと思うなら、病氣の根を抜き取るのである。それが病氣の治療方程式である。だが病氣の根を抜く力は、自分しか存在しない。他人にお願いすることなど、絶対に不可能と知るべきである。

●病氣の根を抜く医療「アビックス」
著者・医療法人社団健翔会 堀口医院院長 堀口 裕
ハズしまぐろクリニック 院長 島袋 隆
¥1,800+税

病氣の根を抜く医療



いま、病氣の謎を解き明かす!



【堀口裕先生プロフィール】
北海道出身。川崎医科大学医学部卒業。1992年香川県坂出市で医療法人社団健翔会 堀口医院を開院。現在堀口医院理事長兼院長を務める。世界で初めて細胞の中を調べる「細胞内検査」を独自に考案され、世界各国で特許を取得。またその細胞のコンディションを取り戻すための「還元電子治療」を独自に開発。2011年5月、世界中の医療とつながる新しい医療を推進し、全国で講演活動を行っている。