堀 雅明 先生（ほりクリニック）講演　　２０１７

食べるということ～地球的栄養と宇宙的栄養～

2017 年 10 月 29 日（日）ルンビニー・わらべ園において堀先生の講演会が行われました。堀先生より参考資料をいただきましたのでご紹介します。

シュタイナーは口から食べる栄養だけではなくて全身の感覚器官を通して～例えば見たり聞いたり、体験するあらゆること、すなわち生活全てが実際に栄養となって臓器や肉体を形作っているといいます。

私たちはもう一度、日々の生活という栄養環境を根本的に見直す必要に迫られているのではないでしょうか。　（講演会チラシより）

私の人生で最も影響の大きな本は、これです。まず、引用します。

ばらのはなたちにこういって、王子様は、キツネのところに戻ってきました。『じゃ、さよなら』と、王子様は言いました。『さよなら』と、キツネが言いました。『さっきの秘密をいおうかね。なに、なんでもないことだよ。こころで見なくちゃ、ものごとはよく見えないってことさ。肝心なことは、目に見えないんだよ』　『肝心なことは目に見えない』と、王子様は、忘れないように繰り返しました。

星の王子様　サンテグジュペリ作　内藤　擢　訳より引用

新たな栄養学の創生を目指して

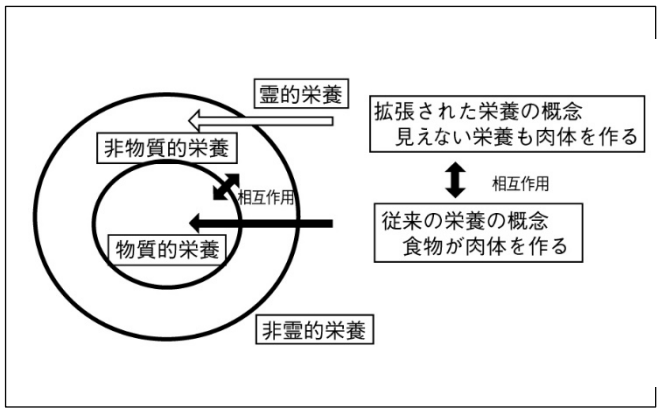
私たちは、今日の常識を通じ、また現代科学的視点を通じて、“この肉体は、口から食べた食品からだけできている”こう、何の疑いもなく信じきってきました。今日は、この植えこまれた狭い考え方から、我々自身を少し解放してみましょう。このことは、従来の栄養学を捨てさることではありません。栄養をより広い視点で拡張し、鳥瞰図的な視点で見直そうということです。

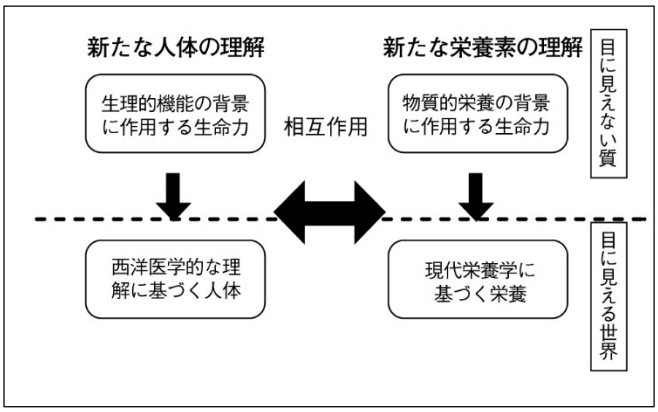
感覚の世界　　目に見えない世界

目に見える物質の栄養学　目に見えない質の栄養学

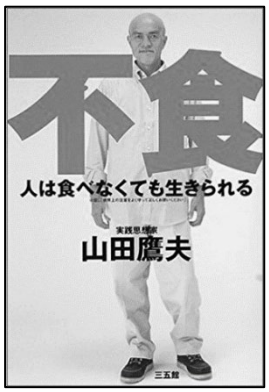
近代栄養学　　精神・魂の栄養学

アントロポゾフィー医学の栄養学





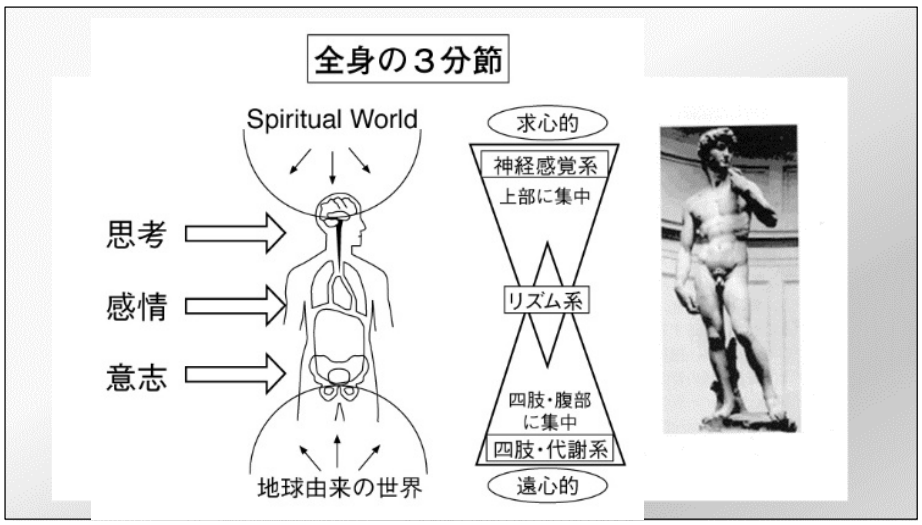
不食が可能だという事実が、最近、次々と明らかになってきました。この事実は、現代栄養学では、説明不可能です。



人体の３分節の視点と新たな栄養学

前回も提示したアントロポゾフィー医学の身体観の一つの３分節という視点から観てみましょう。

頭の部分には、Spiritual World　と示しています。わたしたちの思考活動は、常に見えない世界の栄養化にあります。感覚活動は、思考活動よりもっと高次の霊的活動と言われています。従来の栄養学は、下図で言う地球的栄養の部分です。もちろん、重要ではありますが、“人はパンのみにて生きるにあらず”と言われるようにこれのみでは十分ではありません。



ここに、関連するシュタイナーの引用を示します

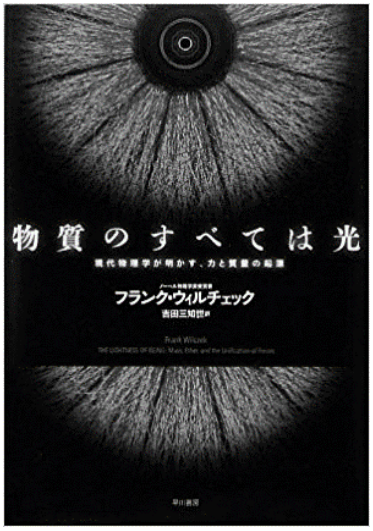
栄養に関するシュタイナーのことば

●妊娠中の注意に関連して母の４分節が、そのまま胎児へ影響を与えてしまいます。母体と胎児は、一体なのです。

●胎児は、傍らの母の抱くあらゆる思考、様々な感情、様々な動機などに、たとえ言葉に表現されていなくとも影響されるのです。

●母の思考や感情はエーテル体とアストラル体の防御的覆いに達し、胎児へ作用します。

栄養の本質に関わる指摘



●私たちは、本来、地上の素材をほとんど何も必要としないのです。私達が食べるのは、単に刺激を得るためです。

●私たちは、エーテルから体の全てを構築します。私たちの中にあるものは、地上の素材から構築されたものではありません。

●私達が食べるのは、太陽の光が圧縮されるための刺激を与えるにすぎません。私たちの器官はすべて、光の浸透した周囲から構築されたものです。

●この地球上あらゆる物質、あらゆる物質粒子は、まぎれもなく濃縮した光そのものなのです。そして、我々が食べ、消化する時はいつも、物質から物質のになう光の結晶が放出されるのです。これこそが、消化過程の本質なのです。我々は、光を食べ光を消化しているのです。それ故、栄養過程は、すべての背景に存在する光と密接なつながりがあるのです。

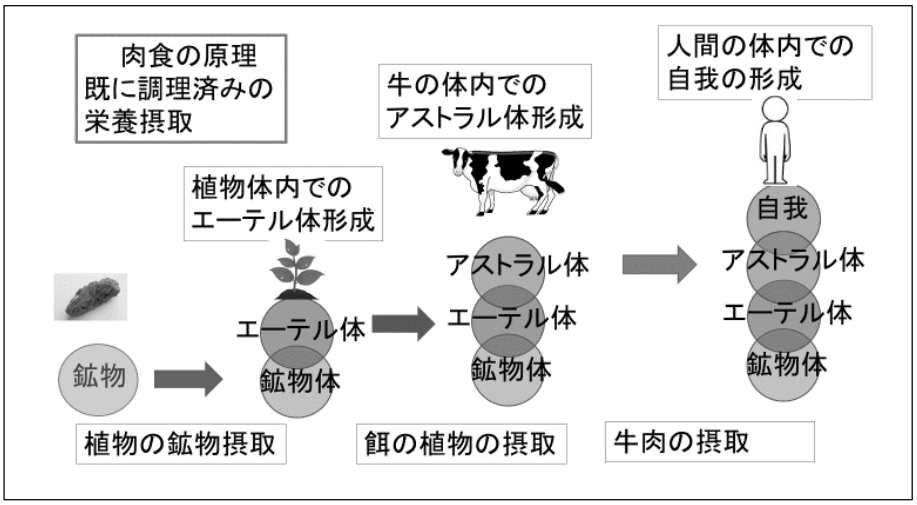
シュタイナーは、当時すでに、全ての物質は、濃縮した光であると断定していました。量子力学は、まさにこれを前提とした分野です。従来のいわゆるニュートン物理学は、大きな物質の世界にのみ通用します。しかし、原子や、さらに微細な世界では、まったく通用しません。この分野の４分節で言うなら、肉体のみが従来の物理学の法則範囲内に従います。しかし、目に見えない、あとの、エーテル体、アストラル体、自我の世界には、新たな法則の領域に入るのです。その中に、量子の世界も位置づけられます。すでに、生命現象と量子力学の分野の対話も始まって久しいです。

菜食と肉食に関するシュタイナーのことば

●私たちが植物を食べて成長した牛の肉を食べる時には、すでに牛の消化過程により植物レベルの消化・分解という過程を通じて、一段階、乗り越えられた栄養を摂取することになるのです。

●私たちが、植物を食べる時には、それをしっかり一から消化し、一段階上まで合成する必要があるのです。したがって、消化器官は、肉を食べる時の方が負担は少なくて済むのです。肉や生成された食物を食べれば食べるほど、消化器官は、より怠け者となることになる。こうしたわけで、たくさん肉を食べ肥満になった人々が、意外に不活発なわけです。
●狂信的になってはいけません。肉を食べなければ生きていけない人々もいるのです。入念に吟味しなくてはなりません。しかし、肉なしで菜食になると、壮健になる人もいるのです。この人は、脂肪を動物性脂肪からではなく、自ら作ることができるのです。
●肉食では、動物のアストラル体により神経組織が影響を受け、怒り、偏見、反感を生じます。一方、菜食では、その神経組織は、精神的、霊的なものに敏感になります。個人という狭い限界から生じる偏見を超え、事物の壮大な関連性に目を向けることができます。
●戦争をしたり、共感、反感を持ち、感情的な情熱を持つのは、肉食にその原因があります。一方で、勇敢さ、果敢さは、肉食と関係します。人生には、これも必要です。こうした個人性は、肉食なしには発生しません。

以上のコメントを踏まえると、下のような４分節に基づく理解が可能となります。



感覚器官からの栄養摂取

感覚器官は、医学の分野では、単純な情報の受容と考えられています。しかし、この分野では、もう少し深淵な領域に関連しているとシュタイナーは指摘しています。

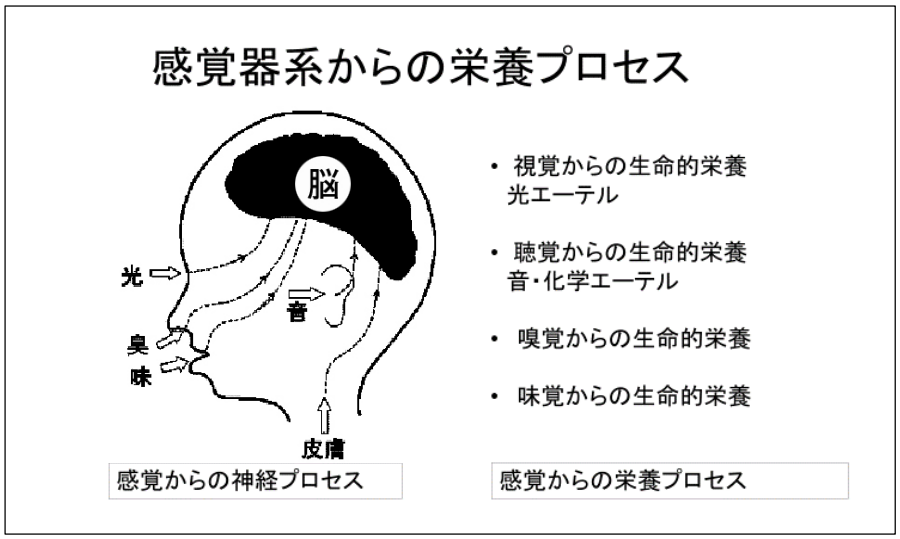
●我々は、知覚を通じて、周囲の世界を概念に変容する。一方で我々は世界の物質を吸収し、肉体における消化を通じて変容する。
●エーテルは、絶えず我々の感覚系、たとえば目の中に存在し、見ることを可能にし、外的な光エーテルを受容する。
●我々の器官のすべてが口から食べる食物によって形成され、滋養されているわけではありません。むしろ、栄養としての食物は、脳だけに向かうのです。 器官全体は、動物も人間も、感覚器官を通じてやってくるエーテル的滋養によって形成され、維持されているのです。
●我々の知覚生活は、実際、全宇宙の命への参入であるのに、それに全く気付いていないの

です。

現在の地球に至るよりずっと昔の時代に、すでに栄養の源流があると言います。

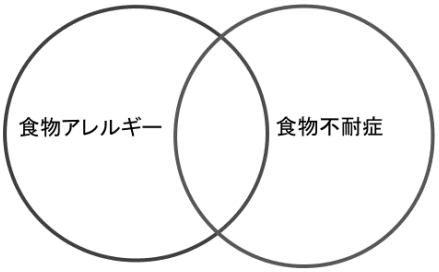
●過去において、すべての栄養過程は、宇宙的な栄養の流れを受け取っていました。この宇宙的な栄養の流れは、今日においても、我々の感覚器官を通じて我々に浸透していますが、これこそ、まぎれもなく光に導かれた音および生命エーテルそのものなのです。

すなわち、子供たちが見るもの、聞く音、味わい、触感、さらには全体験が臓器を作るというわけですね。見せかけの教育効果には騙されないようにしたいですね。



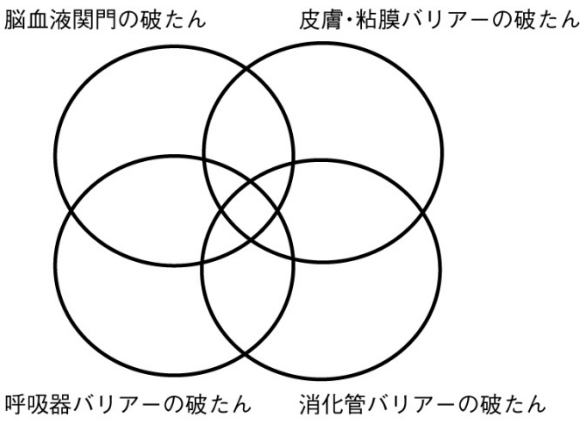
食物アレルギーの視点　食物不耐症という視点

今日まで、食物と人体との関連は、単に、食物アレルギーがあるかないか、という単純な視点で語られてきました。しかし、次第に、それ以外の食物関連の反応が知られ、研究され始めました。食物不耐症という概念の中にこうした多様な現象が含まれます。リッキーガット症候群と知られているのは、腸の粘膜のバリアーが破たんすることで、細菌や未分解の物質が侵入し、様々な病態が出現します。



小児科感染症の落とし穴

実は、副鼻腔は、不完全な代謝産物の排泄器官です。副鼻腔や気道などから出る膿汁や痰は、単に感染物質と考えられています。しかし、バリアー機能は、一方的ではありません。食生活のアンバランスが多いと、その一部が血管を介して副鼻腔や気道から排泄されます。ですから、小児も含め、食は非常に重要なのです。副鼻腔粘膜は、過剰なあるいは、不完全な代謝産物を処理排泄する機能を担い、血液脳関門の消化過程と連



動し、全身の消化過程の一部を担っていると考えられます。

現代医学の光と影　予防接種の投げかける課題

二つの資料をネットから引用し紹介します。

光

厚生労働省の研究班は、おととし１１月から公費助成が始まったワクチンの効果を調べるため、北海道や沖縄など全国１０の道と県の小児科の医療機関から、髄膜炎にかかった患者の情報を集めて分析しました。　その結果、５歳未満がＨｉｂに感染して髄膜炎を発症した割合は、去年は１０万人当たりで３．３人で、その前の３年間の平均の７．７人に比べ５７％減少したことが分かりました。

また、肺炎球菌に感染して発症した割合も、去年は１０万人当たり２．１人と、その前の３年間の平均の２．８人から２５％減少していたということです。研究班の主任研究者を務める国立病院機構三重病院の庵原俊昭院長は「公費助成で普及したワクチンが効果をあげつつある。欧米ではワクチンの普及によって患者が３０％以下に減ったので、今後さらに患者の減少が期待できると思う」と話しています。

影

Hib, 小児肺炎球菌ワクチンで 28 人の乳幼児が死亡している！ 日本の話です。

さとう内科循環器科医院　－　宮城県大崎市（2013 年 3 月 16 日 13:35）

平成 23 年 2 月（大地震の前）、Hib（ヘモフィルスインフルエンザ菌 B）ワクチン（商品名：アクトヒブ）、小児用肺炎球菌ワクチン（PV7、商品名：プレベナー）の接種で 4 人の乳幼児が立て続けに死亡し新聞報道された。一時、これらのワクチン接種が見合わせられたが、いつの間にか再開された。その後の報道がないため、死亡はおこっていないと思っていたらそうではなかった。

厚労省の HP にある 3 月 11 日の副反応検討会の資料をみると、小児用肺炎球菌ワクチンの単独あるいは同時接種のあと死亡した例が 28 例あることがわかる。

さて、私たちのアントロポゾフィーが教育面で取り組んでいることの海外での研究結果などを紹介し、先程の資料に一石を投じてみます。

子供たちにとって、望ましい医療・教育環境とは？

- ヴァルドルフ学校の生徒(５～１３歳)は、アントロポゾフィーの医師に受診することが多く、抗生物質や解熱剤の投与を受ける頻度が、対照群に比して非常に少ない。

抗生剤使用経験なし　41.6 %　対照群　15 %

解熱剤使用経験なし　42.8 %　対照群　8.3 %

- 学校教育では、自己表現を重んじ、芸術活動を取り入れ、オイリュトミーという運動を重視する。点数評価はなく，試験や成績は重視しない。

ヴァルドルフ学校生徒４６０６名　対照群２０２４名 ５～１３歳　Journal of Allergy and clinical Immunology

- アレルギー性鼻炎・結膜炎、アトピー性皮膚炎、アトピー体質（高IgE）が、対照群に比較して２５～３０%少なかった。
- 出生後、１年以内の抗生物質の投与は、その後のアレルギー性鼻炎・結膜炎、気管支喘息、アトピー性皮膚炎の発症を増加させる。
- 初期の解熱剤の投与は、その後の喘息、アトピー性皮膚炎の発症を増加させる。

ヴァルドルフ学校生徒２９５名　対照群３８０名 ５～１３歳　The Lancet

- アトピー性皮膚炎が、顕著に少ない

ヴァルドルフ学校１３%

対照群２５%

- 抗生物質の使用経験　５２%

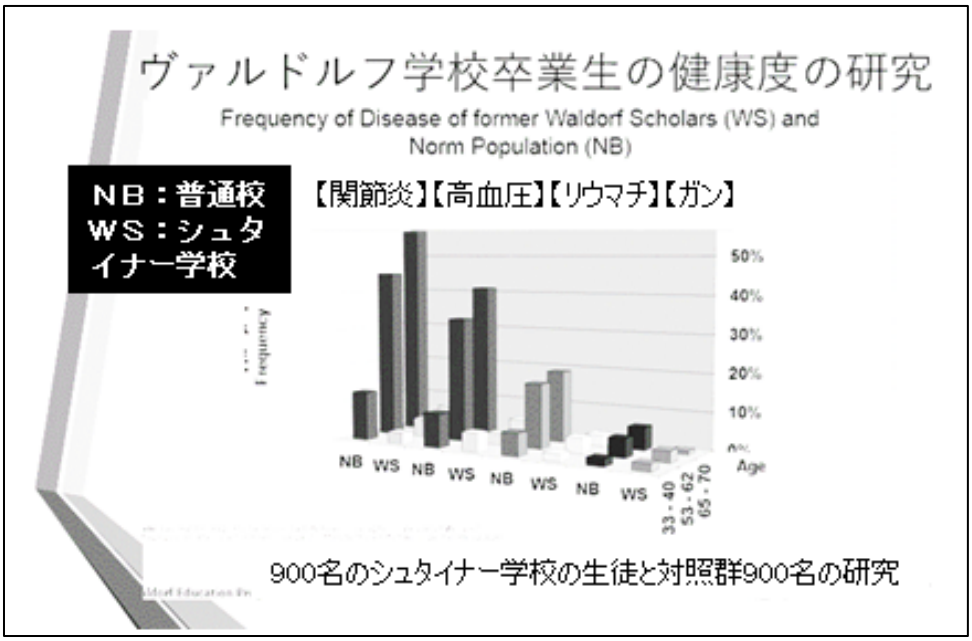
対照群９０%

- 生きた乳酸菌を含む発酵野菜の摂取

ヴァルドルフ学校　　６３%

対照群４．５%

次の報告は劇的なものですが、残念ながら、研究として紹介されたものではなく、報告集に掲載されているもののようです。

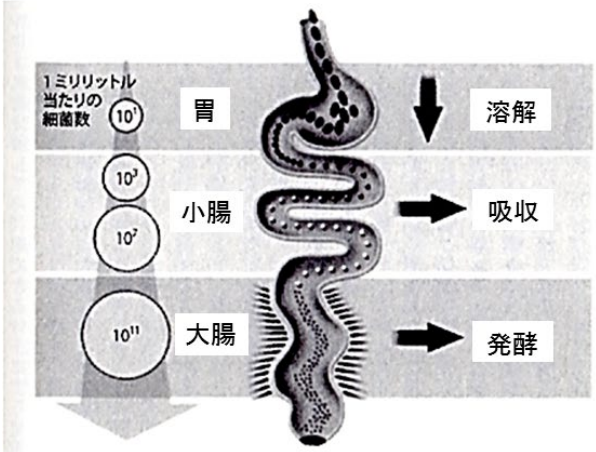


発熱という状況に対して、昔は、解熱剤が多用されていました。しかし、今日、ようやく高熱になると免疫機構が活性化されることが知られるようになり、以前よりは減少しました。しかし、抗生剤の投与への、狂信的な執着は、そう簡単には医療界から消し切れていない現状があります。一方で、本当に必要な時に使用を躊躇することは、時に命の危険を増してしまうのも事実。ここにこそ、医師の研鑽の必要性があるのです。

追加情報

最新の医学研究のテーマとなっている腸内細菌

近年、腸内細菌の重要性が次々と明らかになってきました。



消化管内には、大量の微生物が存在し、消化過程を陰に陽に支えています。

これらにも、栄養や人間同様に物質レベルの栄養過程と見えない栄養過程があり、

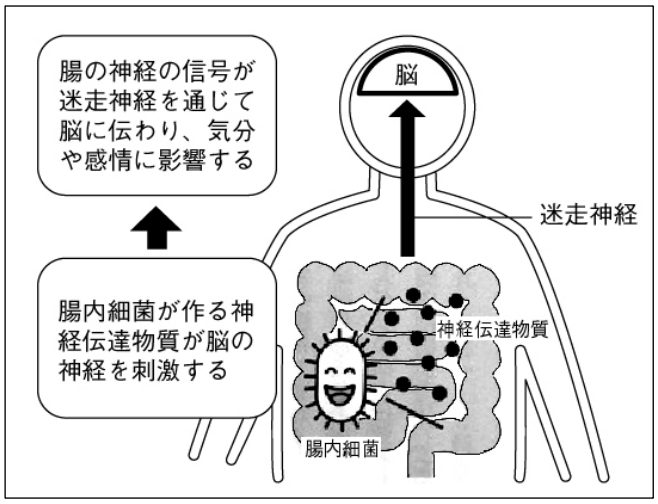
前述の分解過程に大きな影響を与えていることが知られています。

土と内臓　築地書館　より抜粋

やせる！若返る！病気を防ぐ！腸内フローラ　１０の真実　主婦と生活社より

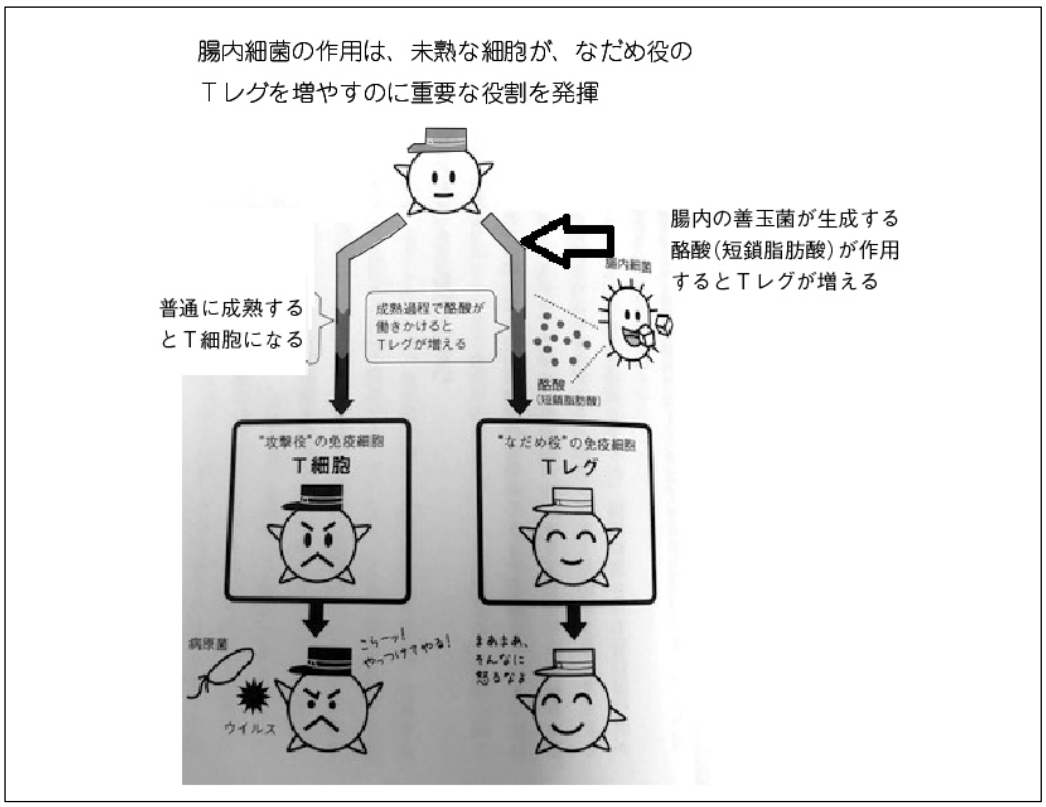
脳―腸相関という新しい概念が生まれています。

さらに、アレルギー疾患や、免疫疾患なども、腸内細菌を整えることで、Ｔレグという免疫細胞のなだめ役が増加することもわかってきました。



善玉菌を増やすには、
◎繊維の多い食生活
◎洋食より和食
◎オメガスリー脂肪酸　シソ油、アマニオイル
◎発酵食品　みそ、しょうゆ、納豆、麹菌、つけものなど。
◎ヨーグルト（体質にあったもの）特定保健用食品マークつき、ビフィズス菌入り、抗アレルギー効果の菌などを確認（ブレーベ菌、Ｌ９２菌、ＬＧＧ乳酸菌、ラブレ菌など）いわゆる乳酸菌飲料は菌数が少なすぎるようです。なお、錠剤のものもあります。
◎植物性タンパクを十分とる。
◎動物性たんぱく質の取りすぎに注意。

もちろん、十分な運動と、深い睡眠、リラクセーションなどがとても重要です。

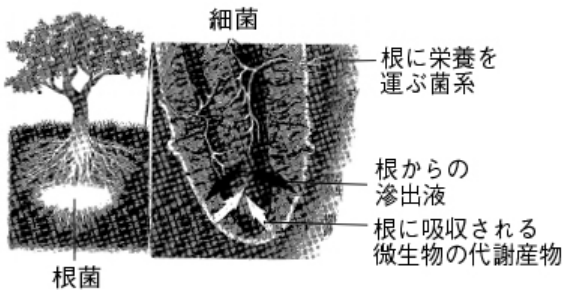


植物たちの根を支える土壌微生物の世界

地下の経済植物の根を取り巻く根圏は、植物と土壌微生物のあいだで無数の取引が行なわれる場所だ。菌類と細菌は植物の滲出液を消費し見返りとして植物の生長と健康に必要な栄養および代謝産物を与える。（土と内臓　より引用）

アントロポゾフィーでは、バイオダイナミック農法という自然農法を推奨しています。

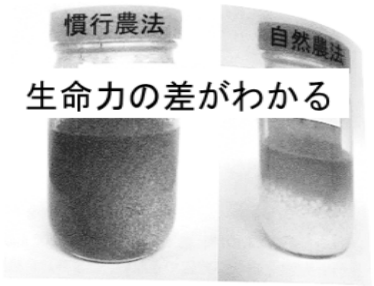
以下に、自然農法の米がいかに生命力に満ちているか示しましょう。



隠された巨人・岡田茂吉が説く真理の科学より

自然農法の米は、１４年たっても、右のように上澄みは透明で腐敗しない。左は、腐敗し混濁している。

ですから、スーパーの野菜は、慎重に質を選んで利用する必要があります。（著者柳川勉先生より頂いた著書より許可を得て転載しています。）



水に浸して14年後の比較

【右】自然農法産の米：色、形ともに認識できる

【左】慣行農法産の米：黒変し形が認識できない

図8-2-4. 自然農法と慣行農法の米の腐敗

堀　雅明　医師　1956 年生まれ

ほりクリニック　院長。耳鼻咽喉科専門医。アントロポゾフィー医学（国際）認定医。

正確な西洋医学的な診断と治療を前提としつつ、ライフスタイル全般を考慮したアドバイスを交えた診療を進めている。極端な自然療法とも、行き過ぎた西洋医学的治療とも、一線を画す。