

マクロビオティックは常に自問自答  
大きな視野で、執着せず、楽しく

マクロビオティックも導入して診療にあたっている内科・小児科の松瀬医院は、横浜市金沢区の住宅街の中にあります。昨年12月号の「おたよりひろば」で、院長である松瀬観翁さんの投書を掲載したのが縁で、今夏、機会を得て同医院を訪れました。投書の中で松瀬さんが披露していた「大きな視野で見る。執着しない。楽しくやる」という、マクロビオティックを实践する上での三原則については、「なるほど」とうなずかれた読者もいたことでしょう。大きな声で元気よくしゃべる松瀬さんに、持論でもあるそのマクロ三原則のほか、現代医学とマクロビオティックとの関係などについて語っていただきました。

松瀬医院院長

松瀬 観翁さん



まつせ・かんおう

1960年横浜市生まれ。85年金沢医科大学卒業。東邦大学で小児科を研修後、横浜赤十字病院で内科を研修。99年、父の後を継ぎ松瀬医院院長となる。日本医師会認定健康スポーツ医、日本温泉気候物理医学会温泉療法医、日本旅行医学会認定医などの資格をもつ。

<http://www.matsuse-iin.com>

## 「魔法のメガネ」を 読んだのが始まり

—マクロビオティックとの出会いについて、最初にお聞かせ下さい。

大学の先輩である鶴見隆史先生（鶴見クリニック院長）から教えていただいた「魔法のメガネ」（桜沢如一著）を読んだのがきっかけです。そこには陰とか陽とかという言葉が書かれていて、実に不思議な物語だと思いました。

望診法や手当て法は、大森英桜先生のビデオを見たり、セミナーに参加して学びました。マクロビオティックで病氣治療ができることから、何とかマクロだけで病氣が治せないかと、本気で考えたこともありました。それが間違いであると気づいたのは、医療相談を重ねてからの

ことです。

マクロとは「大きい」「長い」、ビオは「生命」、ティックは「術」「学」という意味です。つまりマクロビオティックとは、長く生きるための方法、一種の長寿法といったものになります。ただし、昨今、ちまたにあふれているような「何々が病氣を治す」とか「体に良い」といった、治療法や健康法を指しているのはありません。マクロではもつと大きな視野で生命を見ています。

マクロでは玄米食を勧めていますが、それは大きな視野で見た時に出てきた一つの結論であり、玄米食からスタートしているわけではありません。以上のことを踏まえないと、誤解が生じ、マクロという言葉だけが一人歩きしてしまいます。

## 宇宙の秩序に従い すべては変転する

—先生は、①大きな視野で見ると②執着しない③楽しくやる、という「マクロ3原則」を唱えられていますが。

マクロの創始者である桜沢氏は、大きな視野で見ることの大切さを「宇宙の秩序」で説明しています。桜沢氏は「宇宙には七つの原則と十二の法則（無双原理）がある」と言っています。すべてはこの秩序のもとに存在し、あらゆる現象はこの法則に従って変転していくのです。

「宇宙の秩序」を読めば、マクロが単なる長寿法ではないことがわかりいただけだと思います。大きな視野で見るためには、魔法のメガネを手にする必要があります。このメガネは、「本能の曇りや狂い」を取れば、

だれもが手にすることができません。

魔法のメガネ（ものの見方、考え方）が曇っていたり、色メガネだったりすると、誤った選択をしてしまいます。私が「マクロマクロ」と呼んでいる人たちは、狭い視野でしか物事を見ることができません。だからこだわり、執着するのです。「お肉や魚などの動物性はダメ！」と言ったり、アイスクリームを食べても罪悪感を感じる。酒やタバコについても同様です。

病氣治療においては必要なこともありますが、変なこだわりが病氣を悪化させていることに気づかないのです。きっと病氣治療のためだけに玄米を食べているからでしょうね。実際、貧血になっている人がとても多いです。

堅苦しく考える必要はありません。玄米正食だけがマクロではないのですから。風邪をひき、

鼻水や咳、痰が出ている時、お腹の具合が悪くて吐き気や下痢がある時、これらの症状が陰性だとわかれば、果物や甘いお菓子、乳製品を摂らないようにするのも、立派な食事療法なのではないでしょうか。

## 「健康ヲタク」だと 思われるのが心配

ヲタクマクロの人たちは、正食しているから健診や予防接種は不必要だと主張します。しかし、学校などで伝染病が流行すると逃げ回っています。いつかは免疫をつけなければならぬわけですから、実に矛盾したことをやっています。

生まれた時から正しい食事をしていれば病気にかかりにくいのは事実だと思います。予防接種を受けるか受けないかも本人の自由です。本人はそれでいいかも知れませんが、病気に掛かっても軽くすむかも知れません。

でも、予防接種には、他人や社会に対して、病気を広めないという目的もあるのです。

ヲタクマクロの人たちは自己中心的であり、そして高慢です。母子手帳に無料券がついているにもかかわらず、子供の意志ではなく、母親の意志で初めから予防接種はしないと決めていきます。そして副作用だけを主張します。自分に有利な情報だけを集めているので、やがて孤立していきます。執着している人は、知らず知らずのうちに不幸に巻き込まれていても気がつかないのです。

こういう人たちが増えると、マクロが単なる「健康ヲタク」だと思われてしまうのではないかと、私は危惧しています。執着していれば、マクロが楽しくやれないというのは当然のことです。楽しくやれないのなら、今すぐにでもやめた方がいいです。きつと何か間違ったことをしているはずですから。楽

しくやっていたら、夫婦離婚なんてことは絶対ありません。少なくとも私はおめでたいです。犬と散歩している時、お風呂に入っている時など、リラックスしている時には、今まで解けなかった問題の答えがふと浮かんできたりします。一人ひとりが魔法のメガネを手に入ればわかります。マクロは楽しいものです。きつとあなたや家族に幸福をもたらしてくれます。

## 食べ物が生き物と 気づかない栄養学

—いわゆる現代医学とマクロバイオテックの関係について、医師の立場から感じられることは？

現代医学には陰陽の哲学がありません。ガン（肉腫は除く）は陰性であるにもかかわらず、極陰性の放射線や抗ガン剤を使っています。これはガン細胞を

解体させるものは発ガン剤であるということを見無視しています。陰は陰を排斥し陰は陽を牽引する（磁石のN極とN極は反発するが、N極とS極は引き合う）ということを知っていれば、こんなばかげた治療はしないはず。言い換えるなら、ガンの治療法は、温熱療法（湯治における岩盤浴）のような、陽性のものでなければならぬわけですから。

食事療法にしても、低血圧や低体温の人に、豆腐や納豆などの大豆製品は注意した方がいいと助言する医師はまずいません。「大豆製品は理想的な植物性タンパクなので、動物性と合わせバランスよく摂って下さい」「イソフラボンを含有し、低カロリーでヘルシーだから積極的に摂って下さい」などと言っています。個人の体質については何も考えてはいないと言えます。今、医師や栄養士はほとんどの場合、栄養があつてバランス

のとれた食べ方をするのであれば、何をどう食べても良いと言います。

現代栄養学が食べものをそのようにしか見ないのは、目に見え難い生命現象の最も重要な部分を見ないで、結果だけを問題にしている何よりの証拠です。

食べものは生きもの（食物モネラ）であることに気づいてはいません。それ故にエネルギー（カロリー）と栄養素（成分）さえ適切ならば、どのように食べようと構わないという指導や献立となっています。

食事指導のできる  
医者ほとんどなく

昔は、病人に、食べて良いもの、ダメなものをきちんと注意したり禁止したりする医者がいきました。ところが、陰陽の哲学を失ったために、個人の体質に合った食事指導ができる医者がほとんどいなくなってしまうました。病人の方も、薬な投薬治療を希望する人が多くなってしまうたのも残念なことです。

最近になってようやく気づいてきたようですが、現代医学で

は部分の総和が全体だとして、物事を分断・分析することを長くやってきました。しかし、全体は部分の総和ではないのです。全体は全体としてある時、部分の総和を上回る特別な働きをするのです。それが一物全体ということです。

庭に玄米と白米をまいておくと、スズメは玄米の方しか食べなくなりません。玄米と白米の最大の違いは、白米は死んでいるが玄米は生きているということ。適切な条件さえそろえば、古代米でも芽が出ますが、白米に後で胚芽の成分を足しても芽

は出ません。

現代医学の治療法は確かに対症療法ですが、医学的管理のない代替療法よりも安全です。医者はいつも正しいことを言うとは限りませんが、病気に關しては素人より医学知識をもち、大きな視野で考えることができます。

ヲタクマクロの人たちは、「高くなっている血圧や血糖やコレステロールを薬で下げているだけじゃないか」「病氣自身が治っているわけじゃない」とよく言います。確かにその通りなのですが、そうすることによって



食べておいしく  
健康づくり  
クリーム状の胡麻



〔白・黒〕300g缶 ¥840  
〔白・黒〕500g缶 ¥1,260

記載価格は税込み価格です。

胡麻の素晴らしい栄養分  
がそのまま消化吸収出来るように胡麻をクリーム  
状にした健康食品です。

■ゴマ醤油、ゴマ酢、ゴマ味噌あえ、めん類や、シャブシャブの胡麻だれ、ゴマ豆腐等、いろいろの御料理に……パン食用には、ゴマハニーとして、お召し下さい。

■白胡麻の外皮を除いて造った〔白〕と黒胡麻で造った〔黒〕の2種類です。

全国有名デパート・量販店・健康食品専門店・薬局薬店でお買い求め下さい。

株式会社 大村屋

〒546 大阪市東住吉区山坂町3-10-11  
-0035 ☎06(6622)0230

対症療法といえども多くの人が助けられていることには何もふれませんが、そして我流のマクロを続けていくのです。

## 現代医学とマクロ どちらも必要では

よく放射線や手術は嫌だから食事や健康食品で何とかならないかと相談されます。しかし、食事療法には限界があります。失敗しても成人病なら悪化するだけですむかも知れませんが、ガンなら、手遅れとなって取り返しのつかなくなることも少なくありません。

医者は、手術可能な時期だから手術を勧めるのであって、ガンが転移したらよほどのことがない限りやりません。また、必要な放射線などを浴びたい人もいません。

インフォームドコンセント（説明と同意）という言葉がありますが、患者さんからしてみれば、

同意ではなく選択となってしまうことが多いのです。例えば、ガンの治療法では、手術、抗ガン剤、放射線という三つからしか選択できないことが非常に多い。

診断を受けることと治療を受けることは、必ずしもセットで考える必要はないと私は思いますが。診断だけ受けて治療は受けないという選択だってあるのではないのでしょうか。

現代医学とマクロは対立すると言う人がいらつしゃいますが、私はそうは思いません。現代医学とマクロは車の両輪のように相補的であり、どちらかが欠けてもダメだと思えます。

こう考えたらどうでしょうか。医者に任せるところは任せて、自分ができることはできるところから始める。

先ほど述べた、鼻水や痰が出ている人の話で言えば、鼻水や痰をとめるのは、医者からもらった薬でできても、鼻水や痰を

つくらなくすることは患者自身にしかできないのです。食べものに對する考え方は異なっても、食事療法は現代医学にもありません。食事療法は自分の意志と家族の協力だけでできる、最も基本的な治療であることに変わりはありません。

## 日常の行いの中に 人生の大事はある

「マクロビオティックをどこまで自分のものにするかということが問われそうですね。」

マクロの名前だけが一人歩きしている例があります。「マクロビオティック・ダイエット」などがそうです。陽性なものを食べながらしているわけですから、考えようによっては一番安全かも知れません。でも本物のマクロではありません。健康食品まで出ています。

売れるから商品を出すという

のは、企業としては当然でしょう。健康食品を買うにしても、食品を選ぶにしても、買う人は魔法のメガネの精度を問われません。

中国の宋の時代、慈明という禅宗の高僧に、弟子の黄竜という人が「結局、人生の大事とは何でしょうか」と聞くと、師は「着衣喫飯、痢屎送尿」と答えたそうです。着る、食う、大小便を出す。こうした何でもない日常のことを立派に行うのが、一番大切なのです。

私たちはとかく身近なものは見落としやすいですが、日常的なことの中にこそ、本物は存在するので。

## 間違いをおそれず 自分の力で考える

よく陰陽の判断は難しいから食事療法はできないと言われる方がいますが、中学生ぐらいの知識と観察力があればだれにで

もできます。

赤いものは陽性とだけ覚えて  
いる方には、リングもサクラン  
ボもスイカもみんな陽性になっ  
てしまいます。色だけではなく、  
大きいもの・水分が多いもの・  
暖かい地方で育ったもの・カリ  
ウムが多いものは陰性だと知っ  
ていれば、スイカを陽性だと答  
える人は少ないと思います。

「魔法のメガネ」にも書いて  
ある通り、大切なのは、自分の  
力で考えることです。正しい答  
えを出すことが重要なものではあ  
りません。言うまでもなく、最  
低限の知識がなければ考えるこ

となどできないわけですが、豊

富な知識と思考力とは必ずしも  
比例関係にはないのです。間違  
いを恐れてはいけません。私な  
んか間違いの連続ですよ。

陰陽の学校では、自分が教師  
であり、また生徒でもあります。  
マクロとは自問自答なのです。  
そうは言っても、指導してくだ  
さる先生はいた方がいいと思ひ  
ます。一人で一から全部学んで  
いくというのは大変ですから。

自分でできるところから始めて  
下さい。正しいマクロを身につ  
けて、楽しい毎日を送られるこ  
とを心から期待しています。

先日、大森英核先生が亡くな

られたという悲しいお知らせが  
入りました。初心者の時から先  
生には本当にお世話になりました。  
望診法や姓名学だけではな  
く、先生から教わったことは数  
えきれません。「易」は占術で  
はなく、無双原理の応用である  
ことを、ものの見方、考え方を  
通して教えていただきました。

最初は医者がお嫌いのご様子  
でしたが、万座温泉で開かれた  
セミナーの時には、私がまとめ  
たノートをご覧になり、「0.1  
1.1∞」とサインして下さいま  
した。私にとっては偉大な師匠

であり、また、雅号の「観翁」

の名づけ親でもあります。  
「翁」という字は大森先生を  
意味し、師匠を「観」て仰ぐと  
いう意味です。「家は雨もらぬ  
ほかに、着るものは寒さをしの  
ぐだけ」といった言葉が似合う、  
人間的にも本当に温かい素朴な  
先生でした。とても残念でなり  
ません。今後は不肖の弟子の一  
人として精進していきたくと思  
っています。

## モジタイナライ！ 電磁波をカットするなんて!?

ナノテクノロジーが生んだ21世紀の最新技術

アポロS ELECTON センター



BS-1がさらに進化  
しました。  
真ん中の紫色のラ  
ンプからも高次元  
エネルギーを発信

○電磁波を有効波(高次元エ  
ネルギー)に転換し、生体電  
気(体内を流れる電気)の波  
動レベルにまで引き上げます。

○すべての電化製品が健康器  
具に早変わり。押入にしま  
込んでいた健康器具がパワ  
アップ!有効利用できます。

### ご購入者の声

【テレビ】 子供がゲームをしてい  
ても気にならなくなっ  
たわ



【パソコン】 目が疲れないよ

【携帯電話】 これで充電すると耳や  
頭が痛くならない

【冷蔵庫】 鮮度が長持ちするの

【炊飯器】 ふっくらおいしくなるし  
いたみにくいよ

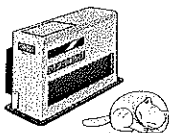
【ドライヤー】 つやつや、サラサラの  
髪になるのだ

【洗濯機】 汚れ落ちが良くなって  
洗剤が少なくてすむの

【電気カーペット】

【ファンヒーター】

長時間使用しても  
体が楽です



お問い合わせ・資料請求は  
下記まで 卸、小売

自然食品の店 ヒノモト

〒910-0032 福井県福井市堀の宮1-803  
TEL0776(21)3811 FAX0776(27)6888  
http://www.earth-design.jp/hinomoto/  
E-mail hinomoto@sky.hokuriku.ne.jp