

## リュウマチと5色の野菜スープ



随筆

山中龍彦\*

### Rheumatism and five-color vegetables soup

Key Words : Treatment of rheumatism, vegetable soup, vitamin, spa treatment.

科学技術の発達と共に医療分野でも検査技術やバイオ技術・DNA解析技術の進歩により遺伝子が関係すると考えられている疾患の研究も進み、オーダーメイド治療が間もなく受けられる迄に医療技術は発展した。その反面、専門の深化・細分化が進み、インフォームドコンセントの定着にもかかわらず、患者は医師の説明を十分理解できないままに、すっきりしない気持ちで治療を受けていることが多いのではないだろうか。私も同じで、難しい病気に罹ると発病原因、結果としての症状の発現事由、治療法の選択・決定理由の十分な説明なしに、あっても充分理解できないまま治療を黙って受けることが多い。

私に強いリュウマチ症状が発症して治療を受けることになった時も、“よく分からないがやってください”と云う感じであった。リュウマチは遺伝病で一生治らないとの認識であったので、医師の治療を受けながらこれと並行に昔から言われている温泉療法や健康維持のための食事法などを科学的(合理的)に解釈し、有用と考えられるものを取り入れて確かめた結果、リュウマチを克服(抑え込んでいたと言った方が良いかもしれない)することができた。具体的には、5色の野菜スープの常用と発症したときの温泉療法(風呂やシャワーでの加熱、懐炉でも良い)である。

この野菜スープは、昔の人が実践していた「毎日5色の食べ物を食べなさい」、「“すこやかだ”を食べて

いれば健康だ」に通ずるものであり、読者の健康維持の参考になればと考え、この一文を書かせて戴く。

### 1. 慢性間接リュウマチ

男性のリュウマチは、贅沢病、酒飲み病として男社会ではよく知られている痛風と間違われる珍しい病気である。因みに日本人の患者数は、欧米人に比べて数倍少なく、30~40万人と推計されている。女性に多く、男性は女性の1/3程度と言われている。私の周りに3人の女性患者が居られるが(内1名リュウマチの治療中に死亡)、男性は私だけである。

リュウマチは膠原病の1つで、遺伝子が関係する抗原抗体反応と後天的因子が加わって発病するとされている。統計的に40歳から50歳代での発症が多い。初期の段階では、多くの場合、朝起きたときに手の指の付け根や指関節に“こわばり”が現れる。進行すると炎症による腫れと圧痛、関節を動かす時に激痛が起こるようになり、ついには関節が変形、動かなくなる。

病理学的には、かつて接着剤として使われていた膠の素である膠原線維に病変が生じ、関節の滑膜細胞の増殖が起こり、軟骨・骨の破壊へと進行するとされている。因みに、膠原線維は細胞と細胞を結合している組織で、細胞への栄養供給と老廃物の排除などの新陳代謝に係わっているという。

専門の医科は整形外科で、未だ治療法は確立しておらず、副腎皮質ホルモンのステロイド療法が主である。私の叔母は50歳後半に発症し、ステロイド治療を受け、入退院を繰り返し三度目の入院中に亡くなった。

### 2. リュウマチの発症

私が到達したリュウマチの発症についての理解と治療・対処法を理解して頂く一助として、リュウマ



\*Tatsuhiko YAMANAKA  
1940年2月生  
1963年大阪大学・工学部・電気工学科卒業  
現在、福井工業大学、工学部原子力技術応用工学科、教授(大阪大学名誉教授)、工学博士、レーザー、核融合  
TEL 0776-29-2519  
FAX 0776-29-2519  
E-mail: tyama@fukui-ut.ac.jp

チ発症までの私の生活および罹患した病気と対処方法を初めに記しておく。

私は、高校から学部卒業まで運動クラブに所属し、ハードトレーニングに耐えてきたため、体力には人一倍自信があった。また、卒業研究から始めることになった研究が、発明後2年しか経っていないレーザーの研究で、その後レーザー核融合の実験研究へと発展させようとされた指導教授の方針に共感して大いに張り切り、独身時代は研究室に寝泊まりする日の方が多い生活を、結婚してからも帰宅は毎日11時、12時で、正に体を酷使すると云っても過言でない生活を送っていた。

最初に罹った病気は十二指腸潰瘍と胃潰瘍で、修士の1年の後半から40代の前半まで続いた。慢性の胃潰瘍は癌へと発展する危険性があること、ストレスが無くなれば治ると云う認識であったので、年に1~2回胃カメラ検査を受け、胃痛が起これると、処方された薬を服用すると云う程度の対処法で病気と付き合っていた。

35才頃から厭な2つの異変が現れた。第1は、人間ドックで、軽いリュウマチ反応が現れ、要観察の判定を下されたこと、第2は海外出張先で下肢数カ所に軽い痛みを伴う1cm程度の赤い皮下出血斑が出現したことである。

皮下出血はその後、年に1~2回の頻度で発生したが、疲労回復に効くとされているアリナミンの大量摂取を2~3日続けると快復することを発見、その後数年の間、医師の診察も受けなかった。しかし38才頃から皮下出血の大きさが4~5cmにも及ぶ“みみず腫れ”状になるに至った。この状態でもアリナミンの大量摂取(100~200mg/回、1~2回/口)を数日続けると快復するのだが、さすがの私も気になり、病院で診察を受けた。しかし、発症の原因・因果関係が判らず、担当医の専門がアレルギーであったらしく、アレルギー検査の末、過労とアレルギーの結果によるとの診断が下され、アレルギー抑制の処置(すごく痛い注射を週1回、半年~1年続ける必要あり)を受けることになった。この治療は納得できなかったため、1ヶ月ほど後に1年間の海外留学に出かけるのをいいことに、無断でこの処置を止めた。

後になって思い起こすと、この時期すでに現れていた“足指の付け根から甲にかけての痛みと腫れ”や“ひどい時には肩が痛くだるくなり、眠れなくなるく

らいになる症状”がリュウマチ症状であったのかも知れないが、アリナミンの大量療法で同様に治まっていたので、それとは気付かなかった。

後日、米国への機中での隣席の医師との会話を通して“アリナミンはビタミンBの誘導体で、アリナミンの大量療法で上記のような症状が良くなったのはビタミンBの効果である”ことを理解した。このビタミンが病気の回復に有効であるという情報がリュウマチの対処法を考える上で重要な役割を果たした。

48才の夏、富士の裾野の裾野市での研究会に出席のために三島からバスで赴いた。1時間程の乗車の末、会場前の停留所でバスを降りた瞬間に右足が腫れあがり、歩行困難になった。重要な研究会であったので、帰ってから病院へ行けば良いと決め、研究会に1週間参加、日が経つにつれ少しずつ楽になっていったので、帰阪後も2週間ほど放っておき、人間ドックの際に担当医に相談、循環器病センターで検査を受けることになった。その結果、右足の膝関節と股関節部の2カ所で静脈血栓が起きていることが判明。阪大病院での治療を受けるようにと紹介状をいただいたが、“時間が経っているので手術を勧められるだろう。毎日何百回と折り曲げる関節部であるので、人工血管は短期間で破断する可能性が高い。日々歩行が楽になっていくこともあり毛細血管でのバイパスができるのを待つ方がよい”との判断で処置を受けずに放置した。その後3ヶ月経った冬の初めに左足の膝関節に痛みを伴う腫れが発生、関節液を抜いての検査の結果リュウマチ炎であることが判明。以下に述べる治療を経て5色の野菜スープの常用が効いて発症しなくなるまでの2年余りリュウマチ痛に泣かされることになった。

### 3. リュウマチの治療

血栓は時間が経てば周りの毛細管の発達で支障なく歩けるようになるだろう。リュウマチの方は、ステロイド治療を受けると1時的に快復するが、いずれは体が“ぼろぼろ”になって叔母と同じような目に遭う可能性がある。然らば、アリナミン療法を続け、放って於いた方が無難と腹を決めた。しかし、家内は納得せず、色々と情報を集め、丹羽耕三先生を見つけ来て、無理矢理治療を受けさせられた。

先生は活性酸素研究のパイオニアの一人で、血液癌に罹ったご子息を救えなかったことで思慮すると

ころがあり、京大医学部の講師の職を辞して、四国の土佐清水町で開業、“活性酸素分解酵素\*なるもの”を開発、それによる難病治療のために北は札幌から南は九州まで飛び回っておられる方である。

最初に診察を受けたのは、大阪中之島のリーガロイヤルホテルで、ワルシャワでの国際会議に出席する前週の10月の終わり頃であった。診察の後、私が頬の落ち込んだ蒼白い顔をしていたことも手伝ってだと思うが、“このままなら60まで生きられない。冬のポーランドへ行くなど以っての外だ。俺の言うとおりに治療をせよ”と宣告された。しかし、招待講演をすることになっており、次週のことでもあったので若い人を連れて出かけた。その結果、案の定、帰国後数日を経って体を動かすのもつらくなり、先生の出入りしておられる倉敷市の柴田病院に入院することになった。この病院は自然治癒力を高めて病気を治す治療を行っており、丹羽先生の方針に従っての治療を伊丹仁郎先生より受けることになった。受けた治療は活性酸素分解酵素の服用と血栓周りの血行を良くするための毛細血管拡張剤の点滴である。

因みに、伊丹先生は、NHKでも紹介されたことのある癌のイメージ療法の実践者で、“笑う、楽しく語り合う、自然を楽しむ”生活を送ると共に、“癌を制服している状態等をイメージ”して免疫力を高め、治療効果を上げておられ方である。この病院には、遠くからも多くの患者が両医師を頼って来られており、20室ほどのビジネスホテル同等の部屋を持つ宿泊所が設けられている。病院に入院するのではなく、そこに泊まり、病院へ通って治療を受け、症状が治まったので1ヶ月で退院した。

入院中、時間に余裕があったので可成り高度な免疫の啓蒙書等を勉強し、リュウマチに対する対処法を考える手懸かりを得た。またこの時、温泉療法と同じように腫れて痛い患部に1~2分かければ皮膚が真っ赤になるくらいの温度のシャワーを5分程度かけると痛みがとれ、1日持続することを発見した。さらに、毛細血管拡張剤(非常に高価:1割負担で5,000円/回、週2回)の副作用でリュウマチの痛み、腫れ

が緩和することが明らかになった。

退院後、半年ほど近所の病院で同治療をうけ、夏場でもあり痛みも殆ど出なくなり、また歩行にも差し障りがなくなったので(早足歩行や長い距離歩くのは無理だが)、点滴は中止することにした。

これまでの治療の効果で、以後たいしたことにならないだろうと思っていたが、あに図らんや、気温が下がる冬の気候になると両手にもリュウマチ症状が現れ、断熱材を手首から甲まで巻かないと耐えられない状態になった。活性酸素分解酵素はリュウマチ症状発症の抑制剤として直接働いていないようであった。

#### 4. 野菜スープとの出会い

活性酸素分解酵素治療を続けても症状は改善しないことが分かり、どうするかと考えていた時、またしても家内が新情報を得てきた。それが5色の野菜スープである。このスープは、葉っぱ付きの大根1本(緑、白)、人参2~3本(橙/赤)、黒皮付きのごぼう1本(黒)、天日干し椎茸2~3個(茶)を3倍の水で、沸騰させずに2~3時間炊き出したもので、スープに含まれているビタミンが効くと云う。これを毎日1リットルほど飲むと若返り、皮膚が艶々し、髪の毛も濃くなるばかりか、リュウマチにも効くとのおふれ込みであった。

ビタミンは熱をかけると壊れると聞いていたので、半信半疑であったが、野菜とビタミンの話をNHKでしておられた虎ノ門病院の副院長先生に確かめたところ、それほど壊れないことが分かり、漢法薬と同じように時間がかかりそうだがこれを実践することにした。

毎日お茶代わりに1リットル以上飲み出して1年後に迎えた次の冬には、朝起きたときの“こわばり”や寒いときには少し症状は出たが、前年のようなことにはならず楽な冬を過ごすことが出来た。その後、止めていた煙草をある切っ掛けで再開したが、特に寒い朝や煙草を吸い過ぎたり、酒を飲み過ぎたりした翌朝に手のこわばりが少し出る程度にまで改善、

\*活性酸素は外敵から細胞を守るために作られるが、常に余分に作られる傾向がある。自身の細胞をも破壊する。正常な場合は、細胞内で作られる活性酸素分解酵素で余分な活性酸素が分解されるが、活性酸素量が多くなると分解できなくなり、細胞が破壊される。この活性酸素分解酵素は分子量が大きく、そのものを創製、服用しても吸収されない。そこで、吸収される大きさの分子量で同じ作用を持つ緑茶を主成分とする薬剤を開発、認可が下りないので食品として患者に服用してもらっているとのこと。

今日に至っている。

なお、このスープは、出来たては大根臭いので嫌がる人が多いが、1日冷蔵庫でエイジングすると大根臭さが無くなり飲みやすくなる。それでも美味しくないとされる方は蜂蜜などお好みのものを混ぜて美味しく飲めるように工夫して飲めばよい。

### 5. 野菜スープ、温泉療法の役割

私のリュウマチの腫れや痛みが温熱療法で解消され、5色の野菜スープの常用で発症が抑制されていることを述べた。この事実は、物理屋・工学屋として以下のように理解すればよいと考えている。

- 1) リュウマチは遺伝子病の一種とされているが、体力・気力が充実している時は発病せず、体力が衰える壮年期(40~50才)、いわゆる厄年以降に多く発生する。厄年を境に体調が変わるのはホルモンのせいであると言われていることと考え合わせると、リュウマチ症状は免疫機能や身体機能を制御・掌るホルモンのバランス・分泌が悪くなって発症すると考えるのが合理的である。私の場合、若いときから無理をしていたので、30代の中頃にリュウマチ反応が現れ、厄年後の40代の後半になって発症したことがそれを物語っている。
- 2) ホルモンはビタミンやミネラル、その他の食物中に含まれている希少成分と深く関係している。そうであれば、加齢によるホルモン分泌機能の劣化はビタミンの大量摂取により補える可能性がある。逆にビタミンの吸収能力が低下することによるビタミン不足が原因でホルモン変調が起こっているのであれば、ビタミンの大量投与・摂取で改善できると考えられる。そうであれば、必要とする量もしくはそれ以上のビタミン、ミネラルを摂ればよいことになる。それらは食物についた形(自然な形)で摂ると良く吸収されると言われている。必要量が多くなると大量の野菜等を摂らなければならないが、スープとして液中に抽出して摂ると容易になる。沸点以下の温度で作った5色の野菜スープには大量のビタミン、ミネラルが含まれており、まさに打って

付けのものと考えてよい。

- 3) この野菜スープは、ビタミン等の知識がない時代から健康維持に5色の食べ物を毎食食してきたのと等価であると考えて良いであろう。またこれと共に、“すこやかだ”を食しなさいとして酢の物、胡麻、野菜、海草、大豆の摂取の重要性も言われてきた。ここで、酢は血液のアルカリ性化・さらさら化に貢献、胡麻は脂肪分や今話題のセサミンの摂取の重要性を、野菜はビタミン等の、海草は沃度や鉄分・灰分、大豆は蛋白質を代表しており、その重要性は言うまでもない。
- 4) リュウマチの温泉治療、私が発見した皮膚が真っ赤になるまでシャワーを患部にかける方法は、毛細血管拡張剤の副作用として効果があったのと同様、患部の血行を良くし、老廃物の除去と酸素と共にホルモンや、栄養素等の供給と吸収を促進した結果と考えるのが合理的である。

### 6. むすび

以上述べたように齢を重ねてから発症するリュウマチのような遺伝子や免疫、ホルモンに関係する病気はバイオリズムが必要とする全てのビタミンやミネラル等を吸収の良い形で大量に摂取し、ホルモンや免疫機能を高めることで緩和できると考えられるが、如何であろうか。これが、昔の人たちが実践してきた、毎食“5色の食べ物を摂りなさい”、“すこやかだ”を食しなさい”という食べ方に対する教えや、“野菜の煮汁は捨てずに飲みなさい”、“調子の悪いときは卵酢を飲みなさい”が持つ科学的・合理的解釈だと考えられないだろうか。漢方医学と同様に、昔の人たちが経験的に習得した健康知識を我々ももっと活用すると共に科学的に理解を深める必要があるのではないだろうか。

医学の専門家より見ると、間違い、誤解だとお叱りを受ける点が多々あることを承知で書かせて戴いた。不適切な点をご指摘戴ければ幸いである。また、面白い、試してやろうという方がおられたら連絡いただければ幸いである。