

生と死の 明暗を分けた 確かな療法

幸運を生むスキル「温熱効果」鬼木豊著
(KK ベストセラーズ発刊) より抜粋

§ 「生と死の分岐点」 2人の体験手記

○何が生と死の明暗を分けることになったのか。

それは、榎孝子さんと私の健康実態が、明らかに証明したということです。

榎さんの手記にもあるように、「**ガン一歩手前**」という危ういところで、ここに紹介している健康法を誰よりも真剣に取り組んで、自分の症状を脱却して、食い止めることができたということです。

一方、私のほうは、榎さんと好対照です。それは、これらの健康法に一生懸命だったころは、すこぶる元気で気力も体力も旺盛でした。

しかし、本書の中で正直に述べている通り、油断と過信で「**胆のう管ガン**」を患ってしまいました。この天罰をいただくことで、いかにこれらの健康法が確かなものであったかを、逆に身を持って痛切に体験したことになります。

2011年12月10日に退院して、3年数カ月が経過して8割以上は元の気力と体力が快復してきたように思います。まだまだ油断はできませんが……。

ありがたいことは、これまで培ってきた確かな健康法に懸命に取り組めば、必ず良くなるという思いで、不安も心配もなく仕事に励んでおります。

1、「ガン症状」一歩手前からの脱皮

榎孝子（身心健康堂 院長）

○「ガンになるわよ！」の一言が私を救った

はじめて対面した加藤先生（医博）が、私の表情や姿を見て、親身に忠告して下さいました。そのときの言葉が、「あなた、そのまま放っておくとガンになるわよ！」でした。

自分でも頬は落ちて顔面蒼白であり、熟睡もできず目もくぼんでいました。気力や体力もなくなり、免疫力が低下していくことを実感していました。そのときの加藤先生の言葉を今でも思い出します。

（中略）

いまから考えても、私にとってこれ以上の好運なことはありませんでした。

快復して行くプロセスを、事実にもとづいて誰でも実践できるセルフケアとしてわかりやすく述べることにします。それは、現在、身心健康堂・お茶の水の治療院において、施術を通して患者さんにお伝えしている内容でもあります。

○ふくらはぎをもむうちに変化が

自分のふくらはぎに触れて、いかに悪い見本であるかを知りました。

冷たい・硬い・痛い・ペチャペチャして柔らかすぎて弾力がなくコリがありました。さっそく、毎日出社前の10分間は両足のふくらはぎをセルフケアとしてもみ続けました。

その結果、ペチャペチャして柔らかすぎたふくらはぎも、筋肉がついていく過程が実感できました。少しずつ弾力のあるふくらはぎへと変化していきました。

○「万病の元」である冷え症を快復する温熱健康法

まさにハンディタイプの温熱器との出会いは、千載一遇の好機でした。

私がガン一歩手前という症状になっていなければ、必死になりセルフケアに取り組むことはありませんでした。

この温熱器による温熱健康法が、万病の元と言われている冷え症を改善してくれました。さらに、ガン一歩手前の症状を回復して、現在の私の身心健康を維持していることを日々実感することになりました。

ハンディタイプの温熱器による温熱健康法に加えて、炭素遠赤外線・輻射温熱ドームによる全身健康法をドッキングさせたことにより、さらに私の冷え症が回復されるという相乗効果が発揮されました。

万病の元である冷え症から完全に解放されて、いまの健康を手にいれることができたと感じています。

○自分の健康は自分で守るもの

○一日二食主義の半断食と卵油・酵素の補給が、私の血液と体質を改善してくれました。

私は、勤務時間中はとても忙しく、昼食の時間がとれない日々が続きました。スタッフは、どうしても患者さん優先で予約してしまいますから、なかなか切れ目がありません。それが、不平不満につながっていきました。これでは、心にもからだにもよくないので、なんとかして解決しなければと思っていました。そんなとき、習慣として食べていた昼食を抜いて、一日二食にしたらどうかと気付いたのです。時間がきたら昼食をとるという習慣にこだわって、不平不満につながったのだと思います。

ところが、一日二食にしたことが、時間的にも心理的にも余裕が生まれたのです。さらに、**二食主義の半断食が、私の体調を増進させる結果を招くとは思いませんでした。**一食抜くことで胃腸を休ませることができます。それだけではなく、食べたものを完全に消化して燃焼します。

○烏骨鶏の卵油は、レシチン効果で血液をサラサラにします。

これは動物の王様です。万田酵素は、50種類以上の無農薬野菜・果物・海藻類を3年3カ月、沖縄の純正黒砂糖にて熟成発酵させた野菜の王様です。

ある日、常食のように飲んでいて、烏骨鶏の卵油と万田酵素を忘れて飲まなかったことがありました。毎日補給しているから、飲むことを少し休んでもそれほど影響はないだろうと思っていました。

ところが仕事を終えて、いつもはスタスタと家路に向かうのが、なんかいつもより足どりが重いのです。2日目は足取りばかりか、体まで重く感じるようになりました。

さらに3日目は、疲れ方が違うことをからだに理屈なしに反応していると感じました。これは明らかに卵油と酵素を飲まなかったことが原因だとわかりました。

それ以来、一日たりとも欠かさない日はありません。そのお陰で私の血液と体質が改善され、今の健康状態が保たれているといっても過言ではありません。

実際、愛飲しつづけた私だからこそ、自信をもってみなさんにお伝えできます。

そうしてみると今さらながら、**身心健康堂が導入しているさまざまな療法は、セルフケアとして私自身がその確かさを、身をもって体験し、実証したということになります。**

身心健康堂では、「**自分の健康は自分で守るもの**」を合言葉にセルフケアによる療法を提唱しつづけていきたいと考えています。

2、「胆のう管ガン」という天罰と天命を賜る！

鬼木豊（身心養生苑）

天命を自覚して人事を尽くす

1. 命がけで教えてくれたこと

図らずも2011年9月、東日本大震災の後のこと、私は某病院のガンセンターに3カ月間入院して、手術を受けることになりました。

黄疸症状が出て、身体の異変を感じた私は、胆管に石か砂でも詰まっているのだろう、と軽く考えておりました。ところが悪性の腫瘍だと、K・U医師から宣告され、とても危険な状態でした。「胆のう管ガン」という大変厳しい部位のガンということでした。

直観的に、これは天罰だ！と感じました。

日本一の膵、胆、肝の専門外科医であるK・U医師の決死の覚悟による執刀とスタッフとの見事なチームプレーによって救われました。まさに九死に一生を得るとは、このようなことかとおつくづく喜びがこみあげてくるのを実感したわけです。

いま、生かされ、生きていることが、不思議で奇跡というほかありません。

大きな間違いをガンという難病が、私に対して猛反省をうながすために、命がけで教えてくれているのではないか……そのすべてを受け入れるしかない、覚悟を決めました。

2. 心からの自戒

余りにも身心とも元気であったがために、過信と油断があったことは間違いありません。油断は過信が招きよせ、過信は慢心、傲慢さから生まれます。

思いもしない大きな落とし穴にはまったというか、感謝することを忘れ、謙虚さのないことへの天の警告だと感じました。そこには言い訳も、弁解も一切ありません。

健康になるための健康法を、伝え薦めている当の本人である私が、その健康法を継続し実践することに徹していなかった。

この罰は誰よりも大きいと、心の底から自戒しました。なにごとも、そうなるには、そうなるだけの原因と結果があります。その原因を探して掴むことなしに、原因を改善することはできません。

3. 罰による大きな気づき

千載一遇の天罰によって私は、これまで培ってきた健康法を継続して実践しなかったために、ガンという大病になりました。そのことを、ガンと出合っではじめて納得できたということです。このことは当たり前でおかしな話のようですが、真実はそうとしか表現のしようがありません。

しかし、その健康法を実践していたときは、すこぶる健康で、元気だったことも事実でしたから、ガンと出合うことによって、その健康法が間違いではなかったと思います。

逆も真なりという言葉があるように、裏返せば怠ってきた健康法を継続し実践すれば、健康になるという気づきを得ることができました。

私にとって、こんなありがたいことはありません。決してムダではなかった。という安心感のような気持ちになったのです。

いよいよ手術に直面して

K・U先生を信じ切って、たとえどうなるろうとも、すべてを任せるといふ、潔く運を天に任せて、手術を素直に受け入れる決心ができたように思います。

そこには、助かりたいとか、これで死ぬのではないとかの私情離念、小欲は断ち切れて、恐れや心配はありませんでした。

いよいよこれから、手術に向かう前に、身内の家族や関係者に10分ほど今の自分の心情を述べ、その表情はいたって明るかったように思います。晴ればれとした清々しい気持ちで、手術に向かい合えたと、今でもハッキリと覚えています。

4. 生と死の分岐点

ただし、手術は厳しく、難しかったようです。

K・U医師の執刀によって、生還することができました。ICUから出て、一步を踏み出したときのあの感激はいまも忘れることはできません。生きているという命の尊さをはじめて実感しました。

これらのことは完治したときに、改めて一冊の本にまとめて、病状の経過なども含めて、詳しく報告できればと考えています。

術後にK・U先生が、なにげなく語られた言葉が、脳裏に焼きついて離れません。

「患者さんが助かるか、助からないかは、患者さん自身の気持、免疫力と治癒力に大きく影響するようです。とくに執刀中に、そのことを感じるがあります」という意味のことを言われました。

難病と出会ったときの心境、病に対する受けとり方や手術に向き合う心の動きが、微妙に生死をわけるポイントではないのかと私なりに感じております。

このことが、術後退院してからの回復が早いか遅いか、回復するかしないかの決め手になるのではないかという気がします。

退院してから3年数カ月が過ぎて

いま私は、退院して3年数カ月が経過しました。退院後、3カ月目には仕事に復帰しました。いま現在は入院前の体力の8割くらい回復できたように思います。しかし、油断はできません。

5. 生まれてはじめて地獄を見た

入院中は先に述べたように、これといって恐怖心におそわれるようなことはありませんでした。退院して1、2カ月の間に、行き詰っていく自分の苦悩の姿が、現実の如くリアルに目の前に映像化され、どうしようもない苦しい日々が続きました。

食はノドを通らず、まったく受けつけず68kgあった体重が、49kgまで減って骸骨そのものでした。

食は生命と言いますが、体力が落ちると気力も衰えることをはじめて知ったのもこのときです。この時期が最も苦しく夜は寝つきが悪く、熟睡ができない夜が続きました。なぜかマイナスのほうへと考えが傾いて、落ち込んでいく自分がいました。

まさに将来の地獄を見たような気がしました。実際、現場を離れ、働けない時期が半年続きましたから経済的にも追い込まれました。気は焦るばかりでどうすることもできません。

年老いていく自分の姿が、絶望的に自分を見失って落ち込み、悲壮感だけがつのっていくばかりでした。

2カ月も過ぎたころから、少しずつ食欲も出て食べるようになっていきました。食は生きるための生命力です。食べることのありがたさを、このときほど感じたことはありません。体重も少しずつ0.5kg、1kg、2kgと増えるとともに気力も元に戻っていくことを実感できました。

退院してこの事実を身心健康堂や身心養生苑の患者さんたちに、どのように話したら良いのか、迷いがありました。よくよく考えた末、すべてをオープンにして打ち明けて、そのままを正直に話すことにしました。隠し通して話さないと、私自身がニセモノの生き方をすることになります。嘘をついて生きることは、ストレスを作りながら生きていくことになります。決心することによってスッキリしました。

いまでは、ガンの患者さんに接するとき、私もガン患者であることをなんのためらいもなく告げます。そのことによって、親しみを持って対話ができるようになりました。

6. なぜ、九死に一生を得たのか

このことは、退院してからも毎日のように考え続けている、私の命題です。

本当のことは、わからないというのが正直な気持ちです。

ただ、助けられたのは事実ですから、私なりに感じているありのままを書いてみることにします。

なぜ、いま生かされ生きているのか

まず一つ目は、ある病院に三週間入院したものの信じるのが難しくなり、疑問が出てきたのです。

私は長男に頼んで、全国の信頼できる外科医と病院を探してもらいました。

その結果、K・U外科医と某病院のがんセンターを選択して、転院しました。そこで、K・U先生の執刀を受けたことが、何よりも一番の助けられた理由だと思っています。

そして二つ目は、本書の中でも述べているように、20代の心身症、うつ、ノイローゼを患ったとき「苦難観」を学んだことだと思います。

つまり、すべての出来事の良いことも悪いことも原因と結果があります。必然性がある出会いですから、良くなるために自分にその原因を教えてくれているものをありがたく受け入れたことです。

改善すべきことを実践すれば、良くなることを丸山先生から学んで信念になっていました。ですから、ガンという大病に出会ったときもありがたくいただいて、まったく不安も恐れもなくK・U医師を信じて任せたとすることが、良い結果をもたらしたと考えています。

これは、実にありがたいことでした。

精神的に良い状態でいられたことは、何よりも助かった大きな理由だと思います。

どうしても、病気に限らず、苦難に直面すれば、恐れや心配、不安感におそわれるものです。その受け止め方、マイナスの考え方が気持ちを落ち込ませて悪い方向に向かわせることになります。

三つ目としては、術前と術後を通して、不十分ながらここに紹介している身心の健康法を実践することができたことです。

この実践は、迷うことはありませんでした。それらの健康法は間違いなかったのです。

むしろ、健康法の確かさを確認できたという気持ちのほうが強く、少しずつ確かめながら、今もなお実践に励んでいます。

これも大きな要因になっているのではないかと思います。

四つ目は、親身になってくれた、家族とスタッフのサポートのお蔭ということです。

このときほど、ありがたく感じたことはありません。淋しいとか、孤独感などまったく感じませんでした。

妻をはじめ、子どもや孫たちが、入れ替わり立ち代わり見舞いに来てくれました。やはり最後は、身内の支えによって助けられたと感じています。

それにも勝る支えをいただいたのが、スタッフの懸命な約半年間の働きでした。

その働きのお蔭で、職場を守り通して継続することができました。

この職場があり、働くことができたことが、私の身心を快方に向かわせることができた
と感謝しています。

私の夢と希望がつながって、落ち込むことなくビジョンを抱いて働くことができました。

病人にとって、安心ということほど良い薬はありません。私の免疫力を強くしてくれた
ものは、他にありませんでした。

五つ目は、働ける職場があったから、生きる希望を取り戻すことができたことです。何
もやることがなかったら、考え込んで免疫力は衰弱していったかもしれません。

人間は、喜んで働くことが、一番の薬だと思います。

ただ働くのではなく、そこに未来への希望や夢を持ち、志やビジョンを描きます。そし
て、人のために喜んで働くことで、無上の喜びを感じて感動を味わうことができれば、こ
れ以上の自分療法と自分教育はありません。

それによって、命の力、感性の生きる力を呼び覚ますことにつながったのではないでし
ょうか。

これが、命の神秘さ、人間だけに与えられた偉大性ではないでしょうか。

7. 天命を自覚して人事を尽くす

ガンという天罰をいただいたことによって、一緒に天命をもらったような気分です。
ガンの実態を知るために、ガンになって入院したのではないかと言えば、言い過ぎかもし
れませんが、いろんなことを学んだことは沢山あります。その一つに、ほとんどの方が自
分がガンになるとは思っていなかった、ということでした。

二つ目は、なぜ自分がガンになったのか、その原因を他の患者さんに質問したところ、
誰一人として答えが返ってきませんでした。その原因を真剣に求め、探している人には会
えなかったということに驚きました。それでは何のためにガンに出会ったのか、原因がわ
からなければ、対応も改善もありません。

それでは、薬や医者、病院に頼り、依存するしかないことになります。こんな恐ろしい
ことはありません。これは入院してはじめて疑問を抱いた、正直な私の実感です。

自分の病は自分で治す。自分にしか治せない。そのためには、生活習慣をはじめ何かを
改善しなければ治る病も治らないのではないのでしょうか。医者も病院も、ましてや薬も限
界があります。

治すか治さないかは、治したいという自分の意志が大切だと私は考えています。原因を改善するためには、改善する健康法を持たなければなりません。

それがここに示している「自分療法」という健康法です。

そして、自分で自分を自立させるというのが「自分教育」です。これを広く伝え、そのための活動を展開することが私の天命であります。そのことを自覚して人事を尽くして参りたいと願っております。

これからもご支援、ご指導をお願い申し上げます。

詳しい内容を知りたい方は、下記の著書を読んで下さい。

※参考図書

「身も心もあつたまる！ 幸運を生むスキル 温熱効果」 鬼木豊著

KKベストセラーズ刊行



「免疫道場」病気になるしない体をつくる50講 安倍徹・鬼木豊共著

幻冬舎刊行

＜上記書籍を購ご希望の方は、「身心養生苑」までご連絡ください。＞

「身も心もあつたまる！幸運を生むスキル 温熱効果」 鬼木豊著

まえがき

2014年は、私が推進している「ふくらはぎ健康法」が大きな話題になりました。

自宅で簡単に実践でき、すぐに効果が感じられる健康法として、世の中に受け入れられたものだと確信しています。

多くのみなさまのお役に立つことができ、実にありがたいことです。

NHKをはじめ、メディアの報道によると「長生きしたけりゃふくらはぎをもみなさい」、年間売上部数100万部、全国で総合第1位ということでした。

この事実は、故・石川洋一先生（外科医）のふくらはぎ健康法が、本物であることの証明ではないでしょうか。

そのことを世界的免疫学者の安保徹先生は、『『ふくらはぎ療法』が日本中に広がりました。石川先生もあの世から見ているでしょう』と、私に暖かいメッセージを寄せてくださいました。

本書の目的は、内から外から身も心を温めて、「万病の元」である冷え性を克服し、正常体温を回復して健康になり自立することです。

その自立とは

1. 身体的健康
2. 精神的健康
3. 経済的健康

三位一体の健康を得て、健全な社会生活を営むことにあります。

ギリシャの医聖ヒポクラテスは、「医者が出すのは、病気ではなく、患者（人）である」と提唱しています。

病気のための医療ではなく、人のための医療でなくてはならないという、深い意味が込められているのではないのでしょうか。

また、「血行の良いところには、病気は寄りつかない」とも言っています。

この名言は、東洋の“万病一毒”という病気に対するとらえ方とまったく一致します。

つまり、万病のすべての原因は、血流の悪さや血脈の質の悪さにあるという意味です。

これは、西洋医学と東洋医学もルーツは原理的に合致しているということです。

本書は、身も心も温めて幸運を生み出す、温熱効果を追求したものです。

長い年月を経て、試行錯誤を重ねながら私自身が感動して、取り組んで体験した健康法です。

ここに紹介する先生方は、いずれも一生を費やし、命を賭して原理や療法を確立された専門家です。

特に私が求めてきた健康法のベースは、安保徹先生の自律神経免疫理論を根底に据え、誰でも、いつでも、どこでも自分療法として、すぐ実践できるように、「自分療法」「自分教育」として体系化したものです。ここに大きな特徴があります。

「自分療法」とは

1. からだの内から血流と体質を改善して温め、血流をよくして冷え性を回復する
2. からだの外から「ふくらはぎ健康法」と「温熱健康法」を施し、血流を改善して免疫力を高める。

「自分教育」とは

3. 生き方や働き方を改善して、身心のストレスを解消。そして、価値ある目標やビジョンを抱き、感動し命を燃焼して熱く生きるというものです。

私は、人生というのは、責任のすべてを自らが引き受けて、取り組む覚悟が大切だと思っています。それは、「病気の原因をつくるのも自分。原因を改善して治すのも自分。自分にしか治せない」と考えているからです。

この考え方は、「自立する、幸福になる、成功する、自分を救う」ということも、最終的には自分にしかできない、という意味でもあります。

私は、そうした覚悟で生きてきました。そこには言いわけも、責任転嫁も一切ないということです。こうした体験を通して学んだことを述べることにします。

2015年7月に満80歳を迎えます。老躯に鞭を打ち、みなさまと共に自分を磨き鍛えて感動を追いかけ、未来のビジョンを仕上げるのができればと願っております。

2015年2月

鬼木 豊

以下に提示している**身心の統合療法**は自分でもできる民間療法として、確かな効果のある実証済みの療法を体型づけたものです。

○一番手が、「ふくらはぎもみ療法」です。

○二番手が、「温熱療法」です。

○三番手が、「血液と体質の改善療法」です。

○四番手が、「半断食療法」です。

○五番手が、「感性内観療法」です。

○六番手が、「感性長息法と笑いの療法」です。

「身心の統合療法」（2泊3日）のご案内

受講料 : 68,000 円 (税込) (宿泊、施術料を含む)

予約申込み方法

1、お電話または FAX でお申し込みをされる方

TEL 0557-54-5515 / FAX 0557-54-5516

2、料金を指定口座にお振込下さい

静岡銀行 伊豆高原支店	
口座	普通 0283653
宛先	シャ) シンシンケンコウガクイン

(注) 振込の控を以って、領収書とさせていただきますので、ご了承ください。

3、お振込の確認後、こちらからご連絡を差し上げます。

電話、FAX でお申込みする方は、下記の内容をお知らせください。

お名前	
おなまえ	
性別	
年齢	
郵便番号	
住所	
TEL	
FAX	
Email	
病名又は症状	

希望コース	
希望日程	
ご意見ご希望	

キャンセルについて

- 前日までのキャンセルは半額負担。
- 当日のキャンセルは全額負担とさせていただきますのでご了承ください。

その他

- ご高齢者お一人での養生は出来ません。必ず付き添いをお願い致します。
- ご来苑頂くお一人毎に症状は違います。ご不安なことや質問があればお電話下さい。

ご来苑前の準備

開始・終了時間

- 第1日目：14時～18時
- 第2日目：9時～18時
- 第3日目：9時～14時

ご来苑当日の持ち物

- 動きやすい服装、筆記用具、健康保険証、タオル類など宿泊に必要と思われる物

