

リウマチ卒業生に学ぶ

9 レッスン

すべての関節痛は“治癒力”を語る

難病請負人 中村 司

1

希望

2

決断

3

信念

4

満足

5

視線

6

勇気

7

痛み

8

感情

9

栄養

三恵社

目次

まえがき 『リウマチ感謝!』 著者 渡邊千春 6

推薦の言葉 医師 松田史彦 松田医院院長 7

序 章 自然治癒への道 9

痛みの治療における最終ゴールは「自然治癒」／リウマチとは？ 関節痛とは？
「祖母のリウマチを治したい」と思った少年時代／治療師としての出発／自然治癒する理想の患者モデル
ひとりの患者に可能なことは、すべての患者に可能／わたしも自分でリウマチを治した！
人生が楽しくなれば、痛みからの卒業は間近

第一章 希望のレッスン 27

治るか治らないかは自分次第／リウマチや関節症は人生の敗北ではない／リウマチだって自然に寛解（治癒）する

第二章 決断のレッスン 35

見かけ上の数値の悪化は「ドブさらい」を物語る／「治らない」という可能性を切り捨てる
「患者さんたちに希望と勇気を与える」と決断／「子供をつくる」という決断

第三章 信念のレッスン 44

不治の病などはない／健康を生み出す信念とは／「愛に満ちあふれている」という信念

第四章 満足のレッスン

自分が変われば問題は解決する／リウマチや関節症の発端はホルモンの過剰分泌
関節にカルシウム結晶をつくるカルシトニンの分泌異常／関節にカルシウム結晶をためる「からだの叡智」
自分のからだに「ありがとう」と言おう

50

第五章 視線のレッスン

痛みを減らすことは簡単だ／喪失感と悲しみからリウマチを発症／「リウマチはペナルティー」は間違った思い込み
楽しいことに気持ちを向けよう／問題解決のための質問をしよう

73

リウマチや関節症になって、よかった点を考えてみよう／リウマチや関節症は人生からの贈り物

第六章 勇気のレッスン

わたしは医薬品に頼らずにリウマチを治した／勇気を出して「内なる声」に従おう
時代を超えた伝統医学は、治療法の存在を証明している／完治までのスケジュールを立てる

93

第七章 痛みのレッスン

カルシウム・パラドックスという非常事態／痛みは「異所性石灰化」を知らせている
安心して症状を出してしまおう／医薬品をやめたとき、リバウンド効果に感謝しよう
痛みは、人生を謳歌するために必要なプレゼント／笑いは苦痛を消す最高の治療法

109

第八章 感情のレッスン

悲しみを手放すことができなかった／抑圧された悲しみが鬱（うつ）になる／抑圧された怒りからリウマチを発症

126

ため込まれていた父への怒りに気づけなかった／上手な感情表現は治癒への第一歩／感情にひたることの大切さ
他者からの評価を求める生き方／評価を求めることの底には恐れがある／あらゆる感情は愛か恐れから生まれる
天からさずかった恐れの感情／愛を選べば恐れは消える／リウマチが治る人・治らない人／腹式呼吸とイメージング
イメージ呼吸法のポイント／イメージ呼吸法の手順／雪だるまのイメージ療法

第九章 栄養のレッスン

159

リウマチや関節症は関節の虫歯／危険なカルシウム・サプリメント／梅干しや柑橘類などに含まれるクエン酸の作用
酸性食品を減らしアルカリ性食品を増やす／避けるべき酸性食品について／卵が合うかどうかさえ個人差がある
納豆以外の大豆食品は避けるべき／牛乳はカルシウム欠乏をまねく／日光に当たろう
生野菜を山盛りサラダで食べよう／アルコールとカフェインの害

リンの過剰摂取と感情の乱高下で、カルシウム欠乏になる／農薬除去の方法／過剰な塩分はカルシウム不足にする
ナス科の植物は関節炎の原因となる／冷たい飲食物や電子レンジで調理したものは避ける

化学合成された添加物は避ける／理想の食べ合わせ／経皮毒について／体内にたまった静電気を抜く方法
自宅で簡単にできる温熱療法／楽しみながら生活改善

終章 喜びに満ちあふれた世界へようこそ

197

あとがき
201

「『リウマチを完治させて、同じ病気の人たちに勇気を与えたるで』って、その気持ち、とっても素晴らしい! そういう人たちの中から治る人が出てくると確信しています」

これは、わたしがリウマチを治そうと決意し、インターネット上で日記を書きはじめたころに、中村司先生からコメント欄に贈っていただいた言葉です。

自力で起き上がれず、歩行もままならないほどの全身のはげしい痛みに耐え、ほかに治られた方がいるのかどうかもまったく分からない中、孤独なチャレンジを続けていた当時のわたしにとって、この言葉はどれほど大きな力になったことでしょう!

その先生の予言どおり、わたしの病状はわずか数カ月で奇跡的な回復をみせはじめ、さらに半年後には完全にリウマチを治すことができました。

この劇的な快復ぶりを知った先生から二度目の連絡があつたのは、わたしがほとんど完治したところです。「どうやって治つたのか、何をして快復されたのか、ぜひ電話でインタビューさせてほしい」とのことでした。

お医者さまをはじめ、世の中のあらゆる医療関係者・治療家の先生方が、リウマチは治らないという前提のもと、どちらかというと「いかに病状を悪化させないか」というこ

とに重点を置きがちな中で、中村先生はまったく違っていました。〃リウマチは治る〃という前提のもと、「よくなった患者さん」「治った患者さん」から何かを学ぼうと一生懸命でした。わたしの話にも必死で耳を傾け、完治へ至る真理を追究する姿勢に感銘を受けました。そしてその姿勢は、あれから七年以上たった今もまったく変わっていません。

この本は、その中村先生とリウマチという病気との長い関わりから生まれた、リウマチ完治のためのバイブルです。先生自身のリウマチ克服体験も含め、治らない方ではなく治っていく方に焦点を当てることで、いったい何がリウマチ完治の「決定打」となるのかを、わかりやすく説明されています。

今、リウマチの症状でお悩みの皆さまに、ぜひこの素晴らしい本を手にとり、ご自身の治療に役立てていただきたいと強く願ってやみません。

推薦の言葉

医師 松田史彦 松田医院院長

リウマチの本なのに人生を深く考えさせられる、真にグッとくる独創的な本である。リ

ウマチ患者にこれほど愛を与える本が今まであったであろうか。

「リウマチ」、「人生」、「愛」この言葉の組み合わせに違和感を覚える方もいるかもしれない。それは、残念ながら従来の常識に囚われているからである。

この本は、従来のリウマチ治療のハウツー本とはまったく異なる視点でかかれている。著者の中村司氏のリウマチ患者に対する深い愛が、この本を作らせたといっても過言ではない。リウマチを完治した元患者さんを取材し治療法を探っていくという、コロンブスの卵的な発想からこの試みはスタートした。その過程で中村氏自身がリウマチになり、心の持ち方と生活を変えることで完治させるという出来事で、この試みは完成されたと言ってよい。リウマチを完治させるために恐れや怒りを捨て去り、愛をもつことがいかに大事か、これを読めば本当の意味で理解できるであろう。

しかも、ただ単にリウマチ治療のメンタル、スピリチュアルな面だけを語った本ではない。リウマチに関する医学的な洞察や理論もすばらしく、特にカルシウム代謝異常や最新の栄養学からの食事療法、温熱療法に関する部分など、著者の長年にわたる深い研究から語られる内容は、まさに秀逸である。

「リウマチは人生からの贈り物」こう感じる事ができたとき、あなたは完全なる治癒に向かって、まっしぐらに進んでいくであろう。

序 章

自然治癒への道

痛みの治療における最終ゴールは「自然治癒」

リウマチは、西洋医学では絶対に治らない難病とされています。ところが、わたしの周囲には、治癒した人が大勢いるのです。そうした元患者さんたちに、なぜ不治の難病が完治したのかを尋ね続けたところ、わたしは、からだだけでなく、人間の存在そのものを深く見つめなければ、病気は治らないという結論に至りました。したがって、健康と治癒に對するわたしの取り組み方は、「からだとこころは一体である」とするホリスティック（全体的）なアプローチとなりました。からだは、こころの状態と生活習慣を見事に反映しているからです。

実のところ、わたしたちのからだは、自分が描いたとおりの自分自身（セルフ・イメージ）を体現しているにすぎません。だから自己否定的な性格をもつ人、自分の存在に価値

を感じていない人が、病気になるのは理にかなっています。一般的に、治療とは、からだの治療に向けられるものと思われがちですが、からだの治療は、こころの治療なしでは起きえません。からだを癒す道のりは、「こころを癒し、人生を輝かせる旅」だったのです。

この本は、わたしが治療にあたる中で、治療しないとされている関節リウマチ（RA）が治癒（完全に治ること）に至った、四十人の成功例に基づく治療ガイドです。

わたしは、東洋医学における主な治療を行なうはり師・きゅう師・あん摩マッサージ指圧師の国家資格をとり、代替医療における優秀な先輩たちから多くの教えを受けながら、ずいぶんと長い間、リウマチなどの難病治療法を模索しました。その結果、リウマチは生活習慣病に近い病気であり、努力しだいで治る病気であることを確信したのです。リウマチの発症から治癒へと至る全体像について、ひとつの結論を得たので、リウマチの治療実現への一助として一冊にまとめる必要があると思いました。ただし、わたしは西洋医学の医師ではないので、西洋医学の治療法の柱である薬物療法と手術については、この本で詳しく説明しないことを、はじめに断っておきます。

西洋医学では、リウマチの病因は不明とされ、確実な診断法や決め手となる治療法がないとされています。このため残念ながら、西洋医学のリウマチ治療は治療をめざしていないという現実があります。しかし、わたしは、リウマチはじめ、どんな関節症の治療にお

いても、最終ゴールは自然治癒であると考えています。ほとんどの医師が西洋医学のみを選択するのところが、リウマチを卒業した元リウマチ患者さんたちは決して無力ではなく、実に精力的に自然治癒に向かって、西洋医学以外のさまざまな代替療法にチャレンジした人たちでした。

リウマチだけでなく、すべての関節痛についても、まったく同じことがいえます。変形性の膝関節症や股関節症もふくめ、どんな関節のどんな痛みであろうと、「とにかく関節の痛みを減らしたい!」というのであれば、是非ともこの本に書かれてある、リウマチが治った人たちが行なっていた「思考改善法・温熱療法・食事療法」という三つの代替医療をすべて、日常生活にとりこんでほしいと思っています。たとえば、わたしがホームページでお伝えしている中村式温熱療法とは、遠赤外線がからだに浸透するホットパックなどで腎臓や肝臓を温めて、下半身の冷えを取るなど、誰にでも自宅で簡単にできる家庭療法です。これをするだけでも、とても血流がよくなり、からだはある程度、すぐに楽になります。特に変形性股関節症の場合は、わたしが開発したKIK療法も合わせて、実践してみるとよいでしょう。（詳しくはインターネットで「KIK療法／こだわりホットパック」をご検索ください）

ただし、「こうすればリウマチは治る」「これさえすれば、すべての関節痛も同じように

治る」というハウ・ツー式の治し方（テクニク）を伝えるのが、この本の目的ではありません。どんなからだの痛みに対しても、物理的なハウ・ツー式の治し方だけを求めているは根本的な解決策にならず、それまでの自分自身の生き方と真正面から向き合い、ものごとの見方や生活習慣を変えることによって、はじめてどのような関節痛も治っていくからです。

テレビの健康情報番組が典型的な例ですが、物理的なハウ・ツー式の答えだけを知りたいとか教えようとする態度では、どうしても底の浅いものになってしまい、結局は今までと同じ、残念な結果をもたらします。渡邊千春さんによる「リウマチ感謝」というすばらしいネーミングにあらわされるように、患者さんにとって、リウマチや関節症とは「わたしたちがいかに幸せて、偉大な存在か」を教えてくれる病気なのです。

「治癒に向かう道筋」「生命の神秘」はとても深遠で、多重構造であるがゆえに、たったひとつの的確な言葉で伝えられるものではありません。たとえば、目をつぶった数人の人がゾウの鼻、頭、耳、おしり、尻尾などに一か所ずつ触れ、「これがゾウだ」と信じ込み、主張すれば、大きな勘違いの元になります。一部としては正しいのですが、全体としては的外れな誤解が生まれるのです。固定化された観念を捨て、目を見開き、少し離れて全体を見なければ、全体ゾウ（ゾウの色や形）は正確に理解できないのです。

また、治療の現場というのは、人間のからだというナマモノを扱っているため、経験知が理論知に優先することが多々あります。メンタルなど見えない要素を軽視しがちな現代の医学や科学の視点からでは、なぜ治るのかを十分に説明できない部分もあるのですが、わたしたちが「この人は治っていきそうだ」と直感した患者さんは、どういうわけか結果的には治っていくというケースが確かに存在するのです。

これまで治る人を見てきて、気がついたことを少し挙げると、治る人の第一条件は、素直さとともに揺るがない動機があつて、妥協の余地がないこと。「わたしは、なぜ治りたいか?」「どうしてわたしは、治らないといけないのか?」「何のために、治る必要があるのか?」ということが明確になつていて、本気で治ることを決断できているため、「治る決断」はいずれ「治る確信」へと変わっていきます。そのような人たちは、迷いがなくあらゆる努力を惜しまないから、努力の結晶が雪だるま式に膨らんで、あとはもう治るしかないのです。この「治る動機」の自問自答は特にパワフルですから、毎朝・毎晩、自分に問いかけるとよいでしょう。

この本は、わたしや元リウマチ患者さんという先輩たちが自分の人生を賭けて、リウマチや関節症という奥深い病気の根っこにまで関わった結果を、書いたものです。あなたも、みずからの人生をかけて関節痛に関わり、自分なりの答えを引き出す努力をしてみてください。

さい。努力を重ねて自分なりに出した答えこそ、価値のある答えです。努力を続けていれば、必ずその答えは見つかります。本気で関節痛を卒業するためには、あらゆる努力を惜しまないという本気の覚悟が必要ですが、そのような真剣な人はきつと、この本を何十回と繰り返し読み、根気よく実践できることでしょう。あなたが涙と笑いとともに、人生の峠を越えられるように、この本がその導きの杖となるようにと、心から祈っています。

リウマチとは？ 関節痛とは？

現代日本の西洋医学では、関節炎の出る部位が全身か局所かに関わらず、炎症には「痛み・腫れ・熱感・赤い変色」という四つの徴候（症状）があるとされています。「機能障害」まで含めて「炎症の五徴候」と呼ぶこともあり、関節にそれらの徴候があらわれている状態が「関節炎」です。関節炎は「局所的な関節症状」と理解されていて、老化にとまなう関節軟骨の減少や骨の変形、滑膜炎などが発症の原因とされています。

東洋医学では、痛みなど炎症の徴候は決してわるいものではなく、改善すべき局所と全身を回復させるために起きている、すばらしい治癒反応（改善反応）だととらえています。リウマチとは西洋医学において、「全身で、関節・骨・筋肉の痛みやこわばりが出る疾病

の総称」であり、リウマチという言葉が意味することは、とても範囲が広いのです。リウマチの中でも、特に全身の関節炎ともいえる関節リウマチが最も有名で、その背景には免疫異常があります。関節リウマチは、ホルモン（内分泌腺）のバランスが崩れた結果、かかる病気であるとわたしは認識しています。

全身に症状の出るリウマチにくらべて、関節痛とは、局所的な関節炎の症状のひとつをさしています。全身に症状がでていなければ、変形性膝関節症・変形性股関節症・顎関節症など、症状の出ている局所的な部位の名前がついた「関節症」が、正式な病名としてつけられます。実は、これらの関節症には、胃腸の不調（消化・吸収・排泄ができていない状態）が大きく影響しています。

この本は、全身性の関節症ともいえるリウマチだけでなく、局所性の関節症すべてに対して、「自分で、治すこと」を目標にしています。関節リウマチがこの本の主なテーマではありませんが、関節リウマチとは限定的な病名であるため、本編ではあえて、すべての関節症で表出する痛みやこわばりのことを、関節リウマチ本来の定義よりも広い意味で、「リウマチ」とひとくくりに表現している部分があること、あらかじめご了承ください。

「祖母のリウマチを治したい」と思った少年時代

父方の祖母は、戦後、銭湯を営みながら八人の子を育てたのち、リウマチを発症し、寝たきり生活を二十七年間も続けました。幼いころのわたしには、祖母の入浴の世話がものすごく大変だった記憶があります。布団の四隅を母と叔母とわたしが持ち、祖母を風呂場まで運ぶのです。神戸にリウマチの名医がいると聞き、寝かせた祖母を布団ごと車に乗せて、岐阜から神戸まで受診に出かけたこともありました。しかし、祖母の症状はよくありませんでした。母方の祖母も、リウマチを患っていました。その祖母は、布団店を営みながら、短期間に三人の子を出産したのち、リウマチを発症して、やがて歩行障害となりました。

わたしと同様、わたしの父も、鍼灸師の資格を持つ治療師です。父が治療の道を志したのは、やはりリウマチの母（つまり、わたしの祖母）のからだを少しでも楽にしてやりたかったからだと思います。しかし、当時の父は、リウマチをどうすることもできませんでした。わたしの探究心は、「祖母のリウマチを治したい」という幼少期の思いにさかのぼります。わたしは、どういうわけか、医師の手に負えないリウマチ患者さんを何とか助ける方法があるにちがいない、と直観していました。ただ、どうすればよいかを知るには、そのあと三十年近い模索を、続けなければなりませんでした。

治療師としての出発

わたしは、リウマチ患者さんの手助けができる治療者になりたいと思い、治療師としての第一歩を踏み出します。そして、リウマチ専門病院に三年間、勤務しました。リウマチの専門医だった院長は、わたしにこう言ったものです。「リウマチの患者さんは気の毒だ」リウマチになったが最後、という意味に近いのです。残念ながら、その院長は、快復しない患者さんばかりを診ていたので、言いようない無力感を味わっていたのだと思います。医師が治ると思っていないのに、どうやって患者さんは希望を持てばよいのでしょうか。わたしは院長から、「せめて楽にしてあげてほしい」といわれ、痛みがやわらぐよう施術をしながら、リウマチ患者さんに「何か価値あるもの」を与えるにはどうすればよいか、と自問し続けました。そんなある日、最初の答えがやってきました。ある看護師が、わたしにいったのです。「Nさんは、むかしリウマチだったのよ」と。

「えっ？」わたしは、わが耳を疑いました。「むかしリウマチだった」って!? ということは「治った」ということなのか? 驚いたわたしは、とても元リウマチ患者さんには見えない元気なNさん（岐阜県）に尋ねました。

「失礼ですけど、むかしリウマチだったんですか？」

「はい、そうです」

「ということは、治ったんですか？」

「そうですね」

「どうやって治ったんですか？」

「うーん、いろいろやったから、何が効いたのか、わからないわ」と明るい笑顔で答えてくれました。

Nさんは、化学合成された医薬品を少しずつへらしていき、やがては薬をやめた人でした。体操、気功、呼吸法、太極拳を実践し、鍼灸の施術も受けたそうです。さらに、数種類の健康食品も試した、と語ってくれました。それまで「たったひとつの特効薬」を知ろうとしていたわたしは、途方に暮れたことを覚えています。ハウ・ツー式の答えが出ないことを、当時のわたしは、受け入れられなかったのです。自分の人間的なスケールを大きくくしないと、リウマチ治療の秘密にたどり着けないでしょう。「人生を前向きに楽しむセンスがりウマチの特効薬だ！」という感動的な気づきを得たのは、その三年後に、渡邊千春さん（奈良県）のブログを読んだときのことです。

自然治癒する理想の患者モデル

三年間のリウマチ専門外来の勤務で、わたしは西洋医学の治療法における限界点を見極め、Nさんとの出会いをきっかけに、リウマチを自然治癒した理想の患者モデルをさがしはじめました。

なんと、Nさんを含め、その後、わたしが出会ったリウマチ完治者の全員が、医薬品をやめた人たちでした。医薬品でリウマチは絶対に治らない、とまで言うつもりはありません。ただ、医薬品に頼ってリウマチを治した人を、わたしは、今のところひとりも知らないのです。

医薬品をやめて治った患者さんは、なかなか医師のもとへは戻りません。かりに治癒報告をする機会があったとしても、自然治癒のケースについては、「予想どおりの悪化」が診られなかったため、「リウマチという最初の診断は、そもそも誤診だったのだろう」と理解する医師が多いでしょう。あるいはプライドを守るためか、「リウマチが治るわけないだろう!」と、つい患者さんに怒鳴ってしまう医師や、「そんなメチャクチャな話をするのは、やめてください」と制止する人たちもいました。こうして、貴重なリウマチの自然治癒の成功例が、惜しげもなく捨てられてきたのです。このようなわけで、西洋医学の世界では、

「リウマチの自然治癒」を扱ったレポートに、お目にかかれなくなっているのです。自然治癒した貴重なケースを「偶然」のひとことで片付けてしまうと、自然にまかせた「自然経過」から、共通の治癒パターンを発見するチャンスを見逃がすことになります。これでは、あまりにもったいないですよ。たとえ奇跡のような話であっても、もし治癒したのなら、それは有効なデータになりえるし、「たまたま治った」からといって捨て去るべき話ではないでしょう。

元リウマチ患者の渡邊千春さんは、医療側からすると、思いがけず自然治癒したケースなのでしょうが、わたしはそれまでの経験から、彼女と出会った当初から、「この人はきつと治るだろう」と確信していました。治る人は、治るような雰囲気を持っているから見分けがつくのです。西洋医学においても、そのような人にこそ、もっと注目を向けるべきではないでしょうか。わたしはそういう快復した元リウマチ患者さんをさがし出し、その貴重な体験を記録しようと心がけてきましたが、わたしのような治療者が西洋医学の分野にも増えれば、リウマチの自然治癒が単なる偶然の一致ではないことが、明らかになるはずですよ。

ところで、あなたの主治医は、「少なくとも一割の患者さんは、自然治癒している」という統計上の真実を、あなたに伝えましたか？ 自然治癒のことを現代医学上では「自然寛

解」というので、もし自然治癒の説明がなかったのであれば、あなたのほうから主治医へ「リウマチの自然寛解例を知っていますか？」と質問してみてもよいでしょう。わたしが言いたいのには、「リウマチは治らない」という言葉は真実ではないということ、そして治った人から得られた改善方法を実践すれば、誰にだって「自然治癒したひとり」になる可能性がある、ということです。治療側の人間が「この病気は、絶対に治らない」と断言して、患者さんの完治への希望をもれなく打ち砕いてしまうなんて、あまりにもったいないことです。治るという真実を知ることによって、患者さんは希望を持つことができるのですから。希望を持つてください！ 治るか治らないかは、患者さん自身の選択です。あなた次第で、治る自分になれるのです。

ひとりの患者に可能なことは、すべての患者に可能

自然寛解した元患者さんたちと出会って、わたしが学んだことは、治った人には共通のパターンがある、ということです。ひとりの患者さんに可能なことが、ほかの患者さんには不可能だといえる理由はないのです！

わたしは、元患者さんたちから、できる限りのことを吸収し、教わったことをすぐさま自分

の治療ケースに応用しました。そしてやがて、独自の戦略や理解をつくりあげていきました。リウマチ卒業生たちから学んだテクニクを使って、現リウマチ患者さんたちと関わり、コーチングをして、四十人のリウマチ患者さんたちが自然治癒し、人生を大きく変えていくお手伝いをできたことを、誇りに思っています。

といっても、治療とは、治療者と患者さんとの共同作業なので、わたしが患者さんを治したという考え方は正しくありません。わたしは、治療全体の二割くらいを担当し、患者さんに考え方と食事の改善を含む正しいライフスタイルを提案したり、自律神経の働きを回復する東洋医学の治療をしたりただけです。完治した元患者さんたちは、「自分で何とかしなくては」と決心し、医師や治療師に依存するのではなく、治療全体の八割くらいを自分で受け持ち、強い主体性を持つことで自分を治したのです。

今の自分がどれほど苦しく絶望的に思えても、それを変える道は必ずあることをわかっていてください。あなたの中に眠っている、人智をこえた「治癒力」（ヒーリング・パワー）を引き出すことに意識を向けましょう。あなたはただ、その「治癒力」を信頼するだけでよいのです。どうして、それほど自信を持っていえるのでしょうか？ 理由は簡単です。わたし自身が、その「治癒力」を使って、自分のリウマチを治したからです。

わたしも自分でリウマチを治した！

三十八歳のころ、わたしはリウマチに苦しみ、ほとんど何の希望も持てずにいきました。無力感と孤独感にうちひしがれていたのです。どん底から這い上がるため、わたしが取り組んだ試みは、誤った信念（思い込み）を正すことに気持ちを集中することでした。そして、もっと深い次元でリウマチ患者さんを手助けできるようになるためには、まず自分自身のリウマチを治さねばならない！と気づきました。わたしは、自分で自分を救えることを証明するためにリウマチになったんだ！とさえ、信じられるようになりました。つらい時期を耐え、リウマチを治すのに必要な、決断と自信を取り戻したのです。こころの持ち方を変え、毎日からだを温め、[〃]治癒力[〃]の源となる「よい食べもの」を摂ることで、わたしはおよそ二十日間でリウマチを治しました。優秀な東洋医学の先生の話によると「初期のリウマチは、風邪を治すより簡単」なのだそうです。確かに、早いうちからきちんと対処することにより、数週間で自然寛解に向かいました。わたし以外の数人の例をみても、やはり、あの先生の言葉は本当だったのです。

多くの人が、リウマチという人生の試練に直面すると、未来の健康を形づくる[〃]治癒力[〃]が自分にあることを忘れ、自信と希望を失っていきます。わたしの最初のねらいは、そん

な患者さんたちに、自分の持っている内なる「治癒力」を思い出してもらうことです。その「治癒力」があれば、どんな難病でも治癒へと導かれる可能性が大いに残っているのです。ふだんは「治癒力」を眠らせているだけにすぎません。「治癒力」を呼び覚ませば、すぐさま人生を好転させることができます。この本で示すいくつかの簡単な方法を使えば、現実になんか起こるのです。

人生が楽しくなれば、痛みからの卒業は間近

リウマチや関節症の患者さんは、「からだの症状を改善したい」と思っています。その望みを別の言葉に言い換えると、どうなるでしょう。改善したい望みは、ほぼすべて、つぎの二つのカテゴリーのどちらかに分類できます。「感じ方を変えたい」「生き方を変えたい」このふたつです。感じ方を変える、とは、たとえば、「関節の朝のこわばりや痛みを減らしたい」、つまり、関節の炎症に対する感じ方を「不快感から軽快感へ変えたい」ということです。生き方を変えるとは、たとえば、からだを自由に動かせないことに苦しみながら生きるのではなく、自由に動けようが動けなからうが、あるがままの自分のからだを愛し、「一瞬一瞬に、喜びや幸せを見い出しながら生きたい」ということです。

誰もがこのような変化を起こしたいと思っているのに、ほとんどの人が、どうすればその変化（改善）を起こせるか、どうすればそれを持續できるのかを知らないのが、問題なのです。リウマチや関節症を治すためには、それなりの生活上の戦略が必要です。今日一日、何を考え、何を感じ、何を食べ、何をするのかについて、段階をふまえた計画が必要なのです。この本を通じて、わたしはあなたの生活習慣のコーチ役を買って出ようと思います。わたしは、この本で、あなたが、治癒というポジティブな変化が起り続ける方向にスタートが切れるよう、お手伝いをしたいのです。以下のページで学ぶレッスンを使えば、自分の痛みを自分でコントロールできる、できないという次元を超えて、あなたは間違いなく、痛みに苦しむことなく人生を愉快に生きるようになります。リウマチや関節症になることによって、とうとう人生がおもしろくなってしまうた！と思えるようになれば、その関節炎を卒業したのも同然です。

変化は、今すぐにでも起こせます。そのために必要なことはただひとつ。治ると信じること。もし、そう信じるのがむづかしければ、「よーし、わたしも、いつかは治してみせるぞー！」と、適当に意気込んでみるだけでもよいです。すると、そのうち、多くの先輩たちがそうだったように「もう治った！」とさえ、確信できる日がやってきます。たとえこれまで長い間、治らなかったからといって、今日これからすることとは、まったく関係が

ありません。過去は問題にならないのです。今日することが、明日からの運命を形づくるのです。今、どんな病をかかえていようと、その病に関係なく、何かしらやりたいことを達成する力は、常に誰もが持っているのです。

痛みなど、症状の苦しみに気持ちを集中するのではなく、治癒（完治）する楽しみに、今すぐ気持ちを集中して、ワクワクしてみましよう！ 治ることは、人生の一通過点にすぎません。治ったあとの人生を、今からあれこれ想像しておくのです。

新しい健康的な人生をはじめてみたいなら、まずは今すぐ、これまでの考え方を変えることです。さあ、今こそ、あなたの人生を変えていきましょう。

第二章

希望のレッスン

治るか治らないかは自分次第

関節の激痛は、経験した人でなければ理解できないものです。少しからだを動かしただけで猛烈な痛みが走ります。普通は自力で、この激痛がなくせるとは、とても思えないでしょう。痛くても、なんとかして家事をしよう、仕事をしようと努力するでしょうし、せめて気持ちだけでも明るく持とうとします。しかし、症状はよくなるどころか悪化する一方だと感じるでしょうし、家事以外の日常生活すべてにおいても、どんどん不自由になってきていると思ってしまう。かといって、忙しい家族には気兼ねするし、家族に家事を頼んだところで、なかなか自分の思ったとおりに助けてもらうことができません。家族に遠慮しても、遠慮しなくても、いずれにせよ家族との関係がギスギスとしたものになりがちです。イライラがつのり、パートナーシップにおいても、頻繁に困難が生じることで

しよう。あなたは痛みを耐えながら家事や仕事を続けていても、まわりの人は、なかなかあなたの心身の苦痛を理解できません。なかには、リウマチや関節症のために休職・退職・廃業をせざるをえなくなる人もいます。外出ができなくなり、親類・近所との付き合いもめっきり減り、友人とも疎遠になってしまう人もいます。やむなく結婚や出産をあきらめていた場合もあるでしょう。やがて、無力感に陥り、自信を失っていきがちです。自力ではどうにもならない、もう絶望的だと思ってしまうからです。

しかし、幸運なことに、そのような考えは間違っています！ リウマチや関節症も、実はほとんどの病気も、自分次第で治すことができます。「考え方・食べ方・自分の面倒の仕方」を変えれば、痛みなどの症状に苦しまない人生を、あなたは今日からでも歩み出すことができるのです。痛みに苦しむ人生を一変させる第一歩は、「自分には何もできない、自分は無力だ」というネガティブ（否定的）な思い込みを捨てることです。

「からだが痛くて、ゝができない」と嘆くとき、あなたは過去にやろうとしてみて、ちっともうまくできなかったり、あなたがすべてを自分ひとりでやろうとしてみて、思うようにならなかったり、といった経験がほとんどでしょう。しかし、ここで、自分にこう尋ねてみてほしいのです。何もできないと信じこんでいたから、何もできないような気がしていたのではありませんか？ 少しくらいならできるような気がすると思えたら、何かしら

自分にもできることは必ずありますよ？　すべて自分ひとりでやる必要はないんですよ？　できる人に頼んで、一緒にできることが増えたなら、それだって〴〵これまで以上にできるようになった〴〵ということなんですよ？

問題は、リウマチや関節症になった昨日までの自分がどうだったかではなく、今日からの自分が、何をどうするかです。その気になれば、安全に自分の病気を治し、健康をとり戻すことだってできるのです。この現実はずべて、自分の選択次第だと気づいたとき、人生は開けます。苦痛をつくっていたのは、実は自分自身でした。苦痛をなくすのも、やはり自分自身なのです。

今こそ、決断のときです。もう二度と、無力感や絶望感に浸ることはしないと、今すぐ自分自身に誓ってください。ここで理解してほしいのは、無力感や絶望感を持っていると、その感情が邪魔をして、せっかくからだをまるごと再生させようとしている〴〵治癒力〴〵が発揮されなくなってしまうということです。

〴〵治癒力〴〵とは何でしょうか？　たとえば骨が折れても、固定しておけば、数カ月後には骨がくっついて修復します。包丁で指を切って血が流れ出しても、絆創膏をあてておけば血は止まり、皮膚は再び接合しようとし、傷口は修復します。風邪をこじらせても、数日間、寝ていれば快復します。たとえ一時的に、まわりの細胞や関節とのつながりを失い、こ

れまでもおり働けなくなってしまった部位であっても、やがては周辺の部位や器官と再びつながって、まわりと助け合って働けるようになるのです。これらの快復のプロセスはすべて、あなたの努力とは無関係に行なわれます。つまり、自然に治るのです。このように、からだを快復させる力のことを、この本では「治癒力」と呼んでいます。もちろん、わたしにもあなたにも、誰にでも備わっています。たとえ、今の自分が最悪の状態だと思えたとしても、からだは「どんなときも快復に向かわずにはいられない」という治癒の法則にしたがって、今もせっせと働いてくれています！ そのことを感じてみましょう。自分にも、人生を輝かせる力があるのだと信じてください。病気は誰にでもあります。人生を形づくっていくうえでは、病気の時期にどう対処するかということこそが、何にもまして重要なのです。

リウマチや関節症は人生の敗北ではない

すばらしい実例を紹介しましょう。ピエール・オーギュスト・ルノワール。フランス印象派の巨匠です。彼が関節のこわばりを最初に感じたのは四十七歳のときでした。彼は、三個のボールをお手玉のように空中に投げてつかむジャグリングをして、手の機能が衰え

ないような努力を惜しみませんでした。しかし、五十六歳で乗っていた自転車が転倒して右腕を骨折したあとは、手首や手指まで関節痛が広がり、ボールを手でつかめなくなってしまうました。すると、今度は、ボールのかわりに小さな薪を使ったジャグリングをして、手指の関節が硬直しないように鍛錬しました。このように、ルノアールは手で絵を描き続けるために努力を重ねたのです。それでも、ベッドから起き上がれず仕事を休むこともありました。年を重ねるごとに、徐々に手が曲がって、指の関節が脱臼するようになり、歩行も困難になりました。そして、ついに六十九歳で完全に車椅子の生活を余儀なくされたのです。しかも、左手の指の関節はすべて亜脱臼を起こし、右手も尺側偏位（すべての指が小指側を向く）変形を起こしました。作品を生み出す大切な手の両方ともが自由に動かなくなり、絵筆を持つことさえできなくなったのです。

ここで、ルノアールは挫折したでしょうか？ もちろん挫折しました。もう絵が描けないと絶望したでしょうか？ 当然です。それで、画家を廃業したでしょうか？ とんでもない！ 彼は絵をあきらめるところか、指と指の間に絵筆をはさみ、ブドウを包むように包帯で固定した手で、描き続けました。《浴女たち》という縦一一〇センチ×横一六〇センチの大画面の大作は、そのような手によって、亡くなる数カ月前に描かれたのです。彼の手を初めて見た客の誰もが、「不可能だ。こんな手で、あのような絵は描けやしない。神業

だ」と驚嘆したそうです。

ルノワールはリウマチでした。しかし、リウマチになったからといって、夢をあきらめていたでしょうか？ 人生に負けていたでしょうか？ いいえ、どんな病気も断じて、人生の敗北ではありません。ルノアールは、リウマチをものともせずに生き抜き、最後まで自分の人生を輝かせ続けました。わたしたちだって、何があっても、幸せに生きることがあきらめる必要など、絶対にありません。まずは希望を持ちましょう！ 病気から何かを学び、その後の人生に役立て、自分で納得のいくように楽しんで生きることができれば、それこそ人生の勝利です。「痛いから、できない」というネガティブな思い込みは、今すぐ捨ててください！ さあ、つぎは、行動を起こすために必要なものは何かを考えてみましょう。

リウマチだって自然に寛解（治癒）する

自然にまかせたときの症状の経過を「自然経過」といいますが、リウマチ患者さんの自然経過は、現代日本の西洋医学において、つぎの三タイプに分類されています。多数派である約六〇八割の人は、関節の炎症がよくなったりわるくなったりをくり返しながら、徐々に悪化していく「多周期型」とされています。約一〇二割の人は、病気の進行が非常に早

く、発病の数年後に歩けなくなったり、寝たきりになったりする「進行型」と呼ばれています。そして、残りの約一〇二割の人は、発病して数週間から数年で自然に寛解（症状が治まった状態）にいたる「単周期型」です。（現在の日本ではまだ、調べる統計データによってそれぞれのタイプの割合が異なり、数値にバラつきが見られます）

世界的な西洋医学の見解では、「いずれは症状が消えていく単周期型が、全体の約二十五パーセントもある」とされていますが、この二十五パーセントの中には、自然に治癒した人だけでなく、薬によって症状がおさえられた臨床的寛解と、おそらくは更年期の関節症状などがリウマチであると誤診されただけの人も含まれています。

リウマチの自然経過が、西洋医学では「多周期型」「進行型」「単周期型」という三タイプに分類されているものの、実際にどの型に相当するかを発症直後に判定することは、できないといわれています。つまり、「リウマチが治った人」「単周期型」「治らないで徐々に悪化した人」「多周期型」「治らないで、急激に悪化が進んだ人」「進行型」というように、発症後の経過をみて、各患者さんがどの型に当てはまるのかと、あとでグループ分けされて区別されているだけなのです。

そう考えると、薬を使わないで病院をはなれて治っていった人たちが、実際のリウマチ患者さん全体の何割にあたるのかは、医師にも誰にもわからないということになります。も

ちろん、わたしが注目したのは、医薬品をやめて自然寛解した患者さんたちだけです。リウマチの自然治癒に対するわたしの取り組みは、こうした患者さんをさがし出して、話を聴くことからはじまりました。あちこちに出向いていったその結果、わたしは「薬を使わなくても、リウマチを自然寛解させる確率は、全体の約二十五パーセント以上にできるに違いない」と、本気でそう思えるようになりました。