

専門家から見たメダカの学校



食と健康

食事バランスガイドガイド



NPO 法人メダカの学校

副理事長 谷島 清郎

金沢 大学名誉教授 (傑 t 球士)

専門/臨床化学

日本生化学会、8本臨床 遺伝学

会、日本人類遺伝学会会員

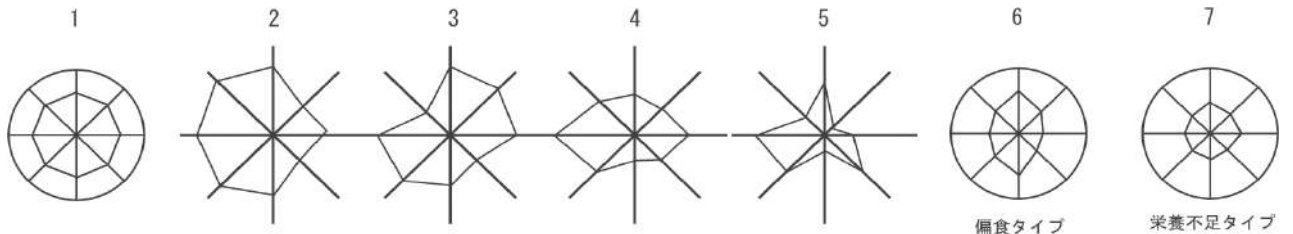
金沢市在住

メダカの学校では、以前から食事バランスを六角形で図式化したものを用いアンケートをとってききましたが、この方式は実は衛生部の発案によるものです。

食習慣のチェック 氏名 () (男女)

生年月日 年 月

(8項目の食物について該当する番号を圈び、線で結んでみましょう)



理想タイプ

24 点以下
25 ~ 29 点
30 ~ 34 点
35 点以上

食生活チェック表類型 (愛知県衛生部方式)

心配です
もう少し工夫を
まあまあです
ご立派です

配点は 8 種の食品群それぞれで
選んだ 1~ 6 の数の合計

疫学的な実態調査

疾病の有症率や罹患率、予後危険因子などの推移をみて病気の予防治療や健康管理に役立てようとする疫学的調査は、アトピー性皮膚炎についても早くから各国でなされていた。調査の方法は医師の診察（一定の診断基準が必要）とアンケートによるものである。

NPOメダカの学校では現在の岐阜県中津川市の堂場ができる前から名古屋

市にあるメダカワールドの社屋を利用してアトピー性皮膚炎に悩む人たちの社

会復帰支援活動が続けていたが、訪れる人たちには必ず体験談を記してもらって

いた。次の表は、体験談から各項目を抽出してまとめたものである。

メダカの学校でのアトピー訪問者アンケート（男 15人、女 15人）

員数 男女別	まとめの結果	
発症年齢	3才未満	61%
日常生活 ストレスの有無	ストレス大)	70%
食物アレルギー（有無両方）	有卵・小麦)	26%
湿疹部位と乾湿のちがい	首顔腕大)	77%
かゆみ 強弱の別	強い	73%
睡眠 良不良の別	不良	73%

【アトピー性皮膚炎について】

NPO メダカの学校の堂場が設立された当時、そこに訪れる人たちのほとんどはアトピー性皮膚炎と診断された乳幼児や若い青年男女でした。世界の医療機関においても、その治療法は渾沌としていて難治性の慢性疾患の様相を呈しておりました。

しかしながら、二十世紀の後半から今世紀の初期にかけて自然免疫や獲得免疫とアレルギーとの関係は、生化学、遺伝学、細胞学などの各分野における分子生物学的研究や分析技術の急速な進歩によって一段と明確になってきました。アトピー性皮膚炎も化学的な根拠に基づいて対処が可能になってきています。このような医療のことを最近ではEBM(evidence based medicine)と呼ぶようです。

●それでは、NPO メダカの学校を訪れた人たちの状況はどうだったのかと振り返ってみると、それは皆さんの体験談絵お読めばよく解ります。堂場を訪れた人たちは、その日からかゆみが止まり、2-3日たてば、湿疹も薄れていくところから始まります。最初のうちは何か魔法にかかったかとかのようにみえますが、化学的根拠が次第に明らかになってきた現在、そのヴェールはようやく取り除かれてきたように思うのです。それはNPO メダカの強い信念と世界各地で研究に携わった方々の研鑽の賜物と感じます。

NPOメダカの学校の目標を挙げると次の3点です。

- 痒みをまず取り去る、軽減して掻破を防ぐ
- アレルギー状態の改善に自然界との対話、身体の動きを取り入れる
- 食習慣などの生活習慣の改善を進める

●訪問者アンケートの結果をみると、発症年齢をみると乳幼児が半数を超えている。この中には一歳未満も多く含まれていた。ストレスはこれら乳幼児の母親自身について記したものであり、影響の大きいことがわかる。

堂場で生活したのは3日から1週間にほどでも、母親自身が生まれかわったようになり、子供の湿疹も完治し、睡眠も良好となる。

【NPOメダカの学校堂場 体験談】

男児、3歳(2009年)、生後9月で離乳食始まる。そのときからかゆみが出てきた。1歳の頃から皮膚科でステロイド塗りを始める。2年間続けた。頭、耳、鼻から汁が流れ、顔がいちばんひどかった。夜は親子共に眠れなかった。堂場を訪れたときは、5日目から眠れるようになった。じゅくじゅくとしたところは収まってきた。生野菜は嫌いだったが食べられるようになった。禁止されていた油、砂糖、果物も大喜びで食べられるようになった。減農薬の野菜、添加物のないものを意識して選んでいた。母親自身が育児ノイローゼ気味だったが、一番助けられ、濃い環境でゆったり過ごせた。ある専門病院の例と共通した点があり興味深い。

【心理・社会的要因】

離乳食開始前に湿疹が訪れた場合、その母親自身に精神的なストレス状態のある割合が70%と高かった。メダカの堂場を訪れて、その乳幼児の湿疹が軽減したときの感想をみると、全ての母親が堂場周辺の環境のよさに触れている。アトピー性皮膚炎の原因のひとつに精神的なストレスの報告がされて久しいが、自然環境の整備の大切さがよくわかる。

NPO メダカの学校でいう自然治療力というのは、このような適応能力を意味し、それを取り戻すことを支援している。

参考資料 日本皮附化学会 アトピー性皮膚炎の診断基準 日皮会誌 104:1210.1994
内博士 アトピー性皮膚炎の疫学 医学の歩み。 228(1):5-13.2009
古江増隆編 皮附科臨床アセット1 アトピー性皮膚炎 中山書店

専門家から見たメダカの学校

「現代医学では理解できない不思議なことが、
たくさんありびっくりしました」

日本統合医療学園会長

漢方吉村薬局顧問

日本統合医療学園

学長 吉村吉博



メダカの学校の堂場開設 10 周年、まことにおめでとうござい
ます。私は 9 年前メダカの学校の遠藤理事長と、偶然ではなく、
必然的にお会いしました。そして、このたび 10 周年記念に特別講演「予防が最大の治療
なり」をさせていただきました。

実は当堂場の土地は、吉村家の土地で、私が生まれて 18 歳まで育ててくれたところ
です。その後東京の大学で 30 年以上にわたり研究(活性酸素と水)と教育(漢方)を行ってきま
した。今回の公演は、そのお礼と感謝の意を持って、里帰りさせていただきました。

今回、卒業生の体験談をお聞きしていると、現代医学では理解できない不思議なことが
たくさんあり、びっくりしました。アトピー性皮膚炎ばかりでなくがん、精神疾患などな
ど多くの疾患の方が、薬などを用いなくてこの土地を過ごすことによって、緩解や完治さ
れたことは、まさに転地医療のたまものです。これは現代医学がある面では漢方医学や
心身医学のレベルを超えられない証です。自然豊かな、土地と空気と水で育てた旬のもの
をいただいて、体を元気にさせる事は、まさに「真土不二」の考えです。人は自然の 1
部であり自然に調和すると必ず病は緩解 するということを証明しております。

また、今回多くの方々和交流できたことは私の最大の喜びでもあります。とかく職業な
どのプライドが邪魔をすることが多い強ですが、老若男女が同じ人間として、同じ目線で
交流できるところに価値があります。

今後も、めだかの学校のような自然と調和してエネルギー(木)をもらって育む学校がもっ
と世に知られ、反映されることをお祈りします

一 感動と癒し旅

予想外の驚き一

中国北京産婦人科病院 産科 劉 曉 魏

たった1泊の滞在でした学校で心と体がとても癒されました。

到着し車降りると驚きと喜びが次々に訪れました。

初めて樹に実っているブルーベリーを目に探って口に運ぶと、その軽やかな味が全身を満たし、新鮮なトマトは幼い頃に食べたような懐かしい味がして、とても感動しました。

それよりも大きな感動と驚きは、メダカの学校はアトピーの人々、様々な病気の人々を社会復帰させると言うことです。

またここには素晴らしい空気水土細胞を元気にしてくれる食事その他にいろいろなエネルギーに包まれています健康になる条件が揃っています。

メダカの学校が大好きな場所になりました。必ずまた訪れたいと思います。



メダカハウス訪問記

—愛人間性健康自然をつなぐ堂場—

プレシヨウ大学 人間科学・自然科学部 生物学科 準教授(学術博士)
スロバキア共和国 プレシヨウ市

Janka Poracova



平成24年11月22日23日、私はめだかの学校という珍しいところを訪れる、素晴らしい機会に恵まれた。

メダカの学校と言う名前は汚れのない川の清流に育つメダカの生態に因んで付けられた。この施設の理念は自然の素材やエネルギーを用いることに基づいて特にアトピー性皮膚炎に悩む人々やその他様々な病気を持つ人々の回復と社会貢献を支援することにある。

建物は、典型的な日本の建築様式によって建てられている。訪問者と施設のスタッフの間で活発なコミュニケーションはかるスペースがある。周囲の自然環境に溶け込んだユニークな存在を醸し出している。庭や池、小川があり、畑や鳥小屋などが一体となっており利用者の健康維持回復に必要な毎日のメニューのため、メダカ自然農法により農作物を育てている。

この施設はNPO特定非営利活動法人である。多くの秀れた芸術家たちの支援(音楽、絵画)もありその持分を通してこの素晴らしいアイデア、すなわち自然の豊かさを病の癒しに結びつけるという夢の実現に貢献している。

心と体を癒すという素晴らしいアイデアを生かす美しい場所をもち、季節ごとに色の変化する美しい自然環境があり、人生に対するあなたの前向きな姿勢をもたらす癒しの道への基礎を作り出す、貴重なかけがえのない仲間がいる、そんなところに訪れることができて私はとてもうれしい。

日本人の祖先は、身体と精神の調和を維持するために、豊かな自然界の資源を用いる知恵と知識を持っていた。スロバキアでも、やはり伝統医学で用いられる治療法には古い伝統がある。したがって私たちはお互いに大変近い。

さらなる発展を期待いたします。

あれから10年！！愛と希望が病を克服する

NPOメダカの学校監事

国際美術創造会会長

オリンピック公式記念メダル原画

作者、内閣総理大臣賞、文部大臣賞、他多数受賞、京都市在住

石川善一画伯



メダカの堂場ができて10年が経ちました。過ぎたことを思えば早いものです。その間何人の人が卒業していったことでしょうか。メダカのような小さな命も、人間の命も同じで日々を一生懸命生きます。所詮生きる気構えです。

人間は1人で生まれ、1人で死んでいきます。しかし、この生きている間は人との対話がなければ生きていけない生物なのです。メダカの堂場はそのお手伝いをさせていただき、あれから10年が経ちました。

病気の人が何か目標を持ったとき、奇跡的に病気が回復することが実際にあります。体の中のエネルギーが、死の淵から連れ出すということなのです。病気を癒すというのは悪いところを切り取ったり、薬を与えたりすることではなく、その人がハッピーになれるようなモチベーションを持たせてあげることなのです。人が幸せを感じていると、免疫機能が活性化することが血液検査でわかっています。幸せを感じているというのは、副交感神経が優位になっていてストレスが減っています。

メダカの堂場がそのお手伝いをさせていただいていると思っています。

「自然に戻れ」やがて「メダカ」に至る

アトピー性の自然療法をする

「メダカの学校」の事について

医学博士小川 誠一

(社) 臨床医学情報協会常務理事

(株) 環境科学研究所専務理事

アトピーという言葉は、1923年にコーカという医師が1つの病気として提唱したが、その時は、枯草熱や、気管支喘息を中心にした人たちに附して、特に遺伝性の強いものアトピーと言った。アレルギーというのは、単純に生体にとって都合の悪い状態が起きることである。それはとても広い範囲に及ぶ病気の一群で免疫学が進んできていても真実の姿は、まだその一端を垣間見る程度と言って良いほどのものである。遺伝性素因といが、混合人種である日本人でも、さらに複雑な混合人種であるヨーロッパ人やアメリカ人でもアトピーはおきる。遺伝性素因と言うなら、誰にでもおきるものではないはずであるのに、実際は誰にでもおきている。肌が赤くただれて何やら、体液のようなものも滲出して 見るからに痛々しい姿は、人間の肌の機能を考えるときに、なぜそこまで痛み、傷つき、ただれなければならないのかと思う。

薬物も使わずに自然体として治してしまう「メダカの学校」もある。赤くただれた皮膚がもとの健康な皮膚に戻ることもあるのはなぜなのか、皮膚科はステロイドが有効だと言う。アレルギーはアレルギーがあるから、アレルギー症状がおきる。治ってしまうという事は、アレルギーが消えてしまうことなのであろうか。肌はとてもナイーブなので肌のアレルギー反応はいつもおきている。

「メダカの学校」療法は、薬物は一切使わず、リノール酸を自然に増加させる方法をとって肌をまず、正常に戻すというところで、急に、治療帰転が高まって、自然の力で肌は、その本来の姿を取り戻すのである。こうして「メダカの学校」では、アトピーに見えるものや、アトピーそのものも、自然治療帰転を巧みに捉えて本来の「自然」に戻しているのである。

(メダカの学校新聞 19号 平成12年7月1日号抜粋)

「めだかの学校が今この時代に存在する意義」

意識の超越理論創案者・ホリスティック経営コンサルタント：寺山心一翁



寺山心一翁 プロフィール

1936年東京生まれ。早稲田大学第一理工学部電気工学科卒。45歳の時に経営コンサルタントとして独立。仕事が多忙を極めていた1984年、47歳の時に右腎臓がんと診断され治療を受けるが悪化し、自宅に戻り自然治療力を高めて完治した以降再発もしていない。80歳となった今でも元気に活躍中。「癒す心、治す力」のアンドリー・マ

イル博士に紹介されている癌の自然治療の先駆者。スコットランド、フィンドホーン財団評議員。日本ウェラーザン・ウェル学会副理事長。元日本ホリスティック医学協会理事。著書「癌が消えた～ある自然治療の記録」（日本教分社）「フィンドホーンへの誘い」（絶版/サンマーク出版）他 <http://www.shin-terayama.jp/>

メダカの学校は初めて訪れ、この場所は、人が持つ自然治療力を最大限に生かすことができる条件が揃っていると感じました。

澄んだ空気、清浄な水、素晴らしい完全無農薬の畑の作物、そこから生まれる食事、と言う外的環境の上に、人々の内的環境と言えるのでしょうか、内面を支える確固たる遠藤先生の信念を貫く姿勢、それを支える学校の皆さんの愛のある努力に、私は大変心を打たれました。

遠藤理事長との最初の出会いは、今から二十数年前のことです。

私が名古屋で講演した時、私のことを全く知らなかった遠藤先生が突然主催者から頼まれて、司会のお役目を引き受けてくださったのです。

それ以来、私たちはお会いすることはありませんでした。しかし、消息は時々つかんでお互いに決して忘れる事はありませんでした。

今年の一月末に、遠藤先生の知人であるヨガの先生に招かれて、大阪で講演をする機会がありました。この情報が遠藤先生の耳に入り、岐阜から講演を聴きに来ていただきました。遠藤先生はご自分が来ることを、私には伏せておくようにとおっしゃったそうで、本

当にサプライズでした。その時に、5月にメダカの学校で私に講演をしてほしいと、遠藤先生からお話をいただきました。

さて、記念式典前日の夕方、メダカの学校に到着しましたら、驚くことの連続でした。まず気がついた事は、森林に囲まれたためだかの学校を取り巻く空気が澄んでいて、大変体に良いと感じました。

敷地が 約一万坪、その中にメダカがスイスイ泳ぐ池があり、敷地の中の小川には、初夏になると蛍がたくさん舞うということでした。さらに、不思議なエネルギーを発する桜の木が1本あり、そのエネルギーに応えるかのようなどんぐりの大木が、ちょうど母屋を挟んで桜の木に對面するように立っていました。私は早速、桜の木、そして、どんぐりの木のところに行き、その場に漂うエネルギーを感じてみました。遠藤先生がおっしゃる通り、本当に何か、木々が交信しているようでした。

夕食の前に出していただいた飲み物が、メダカ・グリーンでした。ひと口飲んで、とても素晴らしい力を感じました。このメダカ・グリーンの内容物は、遠藤先生の直感で配合されたものということでした。

アトピーの症状が重い人たちが、メダカの学校で過ごすうちに状態が改善し、ついには治っていたと言う例をたくさん紹介していただき、驚きました。廊下には、治った方々の喜びの顔の写真がたくさんかけられていました。写真を1枚ずつ見ていくうちに、私は本当に感動してしまいました。

ここで提供されているすべてのものが、細胞を元気にする根幹である、私たちのミトコンドリアの活動高める要素を含んでいるように思います。そうでなければ、こんなにまで治っていくはずがないからです。とすると、他の病気も良くなる可能性を含んでいる指導、支援をしていると言えるでしょう。

現実に遠藤先生はご自分で重いリウマチを治されてきました。

環境汚染が進み続けるために、蛍、トンボを始め、多くの汚染に弱い動物や昆虫が絶滅の危機にさらされている中で、人間もそのひとつになることさえ、冗談ではない日が来ることを祈ります。

翌日の公演で、私はこの地に来て何かを感じ、何かに感動したか、という事から話をさせていただきました。この滞在で、私はメダカの学校というこの素晴らしい場所が果たす役割を痛感しました、日本の中にこのような場所がある事は、奇跡に近いと思いました。めだかの学校の存在が、これから社会で果たしていく役割か、見えるような気がしています。

そして何より、創立記念日に、様々なところから笑顔で集う多くの卒業生の皆さんの姿に触れて、遠藤先生の尊い志が、この笑顔を生み出しているのだと感じています。

私は密かに、またそのうちに訪れて、遠藤先生とお話がしたい毎日です。

コロナ感染と免疫について

メダカでより一層免疫力アップ!!

大阪府 医療法人 良秀会 藤井病院 腎・透析センター長：雑賀保至医師

コロナ感染者が爆発的に増えている大阪府の病院に勤務している腎臓内科医です。私どもの病院は透析患者さんが35人と多いため、なんとしても患者さんへの感染は食い止めなければならないと、緊張に包まれた日々を送っています。

テレビ、新聞では日々不安をかきたてるようなニュースばかりで、「感染しないための方法は?」という問いに対して具体的な行動指針が少ないように思います。

☆感染しないための方法するためにはまず感染経路の確認が必要です

感染経路1 飛沫感染

感染経路2 エアロゾル感染

感染経路3 接触感染

☆感染発症の予防について述べます。感染に対する抵抗力はイコール免疫力です。

免疫力を高めるという事は、「腸を制する」ということです。腸は免疫の中核です。腸の免疫力をつけることによって我々は、ウィルスに打ち勝つ力を身に付けなければいけないと思います。そのため私は、メダカでしっかり免疫力を上げていたら、整腸作用、抗酸化作用、免疫力が高くなり、その結果、排便も良くなり、体調も良好です。排便が良くなるという事は添加物、毒素を始め一番大外に出しにくい重金属の排泄が大きくなります。患者さんを守るためには私が健康であり続ける必要があります。今後できればもっとメダカでより一層免疫力をつけたいと思っています。私はこの時期「メダカ」と遠藤先生に出会ったことをとても幸運に思っています。ありがとうございます。私の使命が全うされますように。キーワードは「手」と「腸」です。みなさん、ともに頑張りましょう。

2泊3日のメダカ堂体験でとても元気になりました。



雑賀保至 遠藤榮子 医師 雑賀博子(奥様)