

H26.12.7

食事と水で病気が治る



長尾和宏 (ながお・かずひろ)
 東京医大卒業後、大阪大第二内
 科入局。平成7年、尼崎市で「長
 尾クリニック」を開業。外来診療
 から在宅医療まで「人を診る、総
 合診療を目指す。医学博士。近著
 「平穏死・10の条件」「胃ろうと
 いう選択、しない選択」はいずれ
 もベストセラー。関西国際大学、
 東京医科大学客員教授。56歳。

Dr.

和

の町医者日記

「腸と心」シリーズ⑧

私が高校生時代からずっと
 思ってきた疑問があります。
 「医者はどうしてあんなに薬
 が好きなんだろ？」という
 素朴な問いです。この疑問
 は、35年経っても変わりませ
 ん。

私が医者になった30年前
 や、医師免許を持ったとき、
 投与される薬が10種類を超え
 る人は時々しかいませんでし
 た。現在、20種類もまれでは
 なくなり、30種類近い人を見
 たこともあります。大病院か

多剤投与への処方箋は「医食同源」

ら紹介され、在宅医療に帰っ
 て来られる患者さんも10〜20
 種類の投薬が普通です。
 人生の終わりが近い人に薬
 を20種類も飲ませてどうする
 のだろうかと、思い切って病
 院の刘先生に聞いてみまし
 た。すると「何を言っている
 んだ。終わりが近いからこそ
 たくさん飲ませるのが医療じ
 ゃないか！」と怒られまし

た。すると「何を言っている
 んだ。終わりが近いからこそ
 たくさん飲ませるのが医療じ
 ゃないか！」と怒られまし

るし、患者さんは元気になる
 し、職員の手間が減る。感謝
 されることばかりです。
 人間の体は、食べ物からで
 きています。しかし、カラー
 ゲンを食べたからカラーゲン
 が増えるわけでもなく、魚の
 脳ミソを食べた人間の脳ミソ
 がよくなるわけではありません
 ん。そんな単純な仕組みでは
 ないにせよ、無から有は生ま
 れません。口から食べたもの
 で私たちの体はできていま

「病院の時代」が40年間続
 いています。時代とともに医
 療は縦割りになり、細分化さ
 れる一方です。医者といえは
 専門医ばかりで、総合医はま
 だごく少数です。そして専門
 医の数だけ薬が増えるのは当
 然で、文明国の宿命です。高
 血圧、糖尿病、高脂血症など
 の生活習慣病の増加、がんや
 認知症も増え、とにかく「お
 薬まみれ」の患者さんからの
 SOSが増加の一途です。
 在宅医療開始や施設入所の
 際には、薬を思い切り減量し
 ます。20種類を2〜3種類に
 減量すると、家族には喜ばれ
 状態を見ればわかります。病

医食同源 バランスの取れたおいしい食事を
 とることで病気を予防し、治療しようとする考
 え方。昭和47年、NHKの料理番組『きょうの料理』
 の特集「40歳からの食事」において、新居裕久医師が
 造語として発表した。

「病院の時代」が40年間続
 いています。時代とともに医
 療は縦割りになり、細分化さ
 れる一方です。医者といえは
 専門医ばかりで、総合医はま
 だごく少数です。そして専門
 医の数だけ薬が増えるのは当
 然で、文明国の宿命です。高
 血圧、糖尿病、高脂血症など
 の生活習慣病の増加、がんや
 認知症も増え、とにかく「お
 薬まみれ」の患者さんからの
 SOSが増加の一途です。
 在宅医療開始や施設入所の
 際には、薬を思い切り減量し
 ます。20種類を2〜3種類に
 減量すると、家族には喜ばれ
 状態を見ればわかります。病

「どうして分かるのですか
 ？」と言われますが、皮膚の
 状態を見ればわかります。病
 源」で、腸内細菌叢は脳より
 上位であり、もう1人の自分
 であると述べてきた真意を知
 っていただけは幸いです。
 17日に「その症状、もしかし
 て薬のせい？」(セブン&ア
 イ出版)という本が出ます。
 よろしければ参考にしてくだ
 さい。

体重の6〜7割は水です。
 体内の水は絶えず入れ替わっ
 ています。人体は1日に食事
 から1ℓ、それ以外から1・
 5ℓの水を入れて、汗や尿と
 して2〜2.5ℓの水を排出
 しています。ですから、どん
 な水をどれだけ飲むのかも、
 食べ物に負けず劣らず大切に
 します。どうか自分に合う水を探
 し求めてください。