

作家
元国際線乗務員
黒木安馬

【プロフィール】高校時に米国留学後、早稲田大学を経てJAL国際線客室乗務員として30年勤務。世界初の「カラオケ・フライト」や「1万メートル上空・北島三郎機上コンサート」などを実現させる。千葉の自宅は1300坪の山林を開墾してプール、テニスコート、コンサートホール等を手作りする。現在、㈱日本成功学会社長として自己啓発や社員教育で講演中。著書に『ファーストクラスの心配り』、『あなたの人格以上は売れない!』（プレジデント社）、『成「幸」学』（講談社）、『出過ぎる杭は打ちにくい!』（サンマーク出版）、『面白くなくちゃ人生じゃない!』（ロングセラーズ）、『小説・球磨川』（上下巻・ワニブックス）などがある。
E-mail:yasuma@myad.jp URL:http://www.3percent-club.com

21世紀だ！ ―――― 人生・農業リセット再出発 179

薬食同源

食道がんの全摘出で２カ月間の入院生活をした。私の病室は夕方になると医者たちがメモを取りながらの寺子屋になった。病状をブログで公開したら、免疫学の安保徹、遺伝子学の村上和雄博士など多数から怒涛のごとく情報が寄せられて、それを皆で勉強したのだ。

医師は西洋医学を学び、効く・治る、と立証されたものだけを治療に使い、手術・放射線・抗がん剤と副作用があってもゴーサインになる。ガイドラインから外れた治療を行なうと公的保険が使えなくなり、問題が起きたときに個人責任が問われるから自己判断での処方をためらう。

学生時代から最先端医療技術に生きてきた医師には栄養学どころか漢方薬には縁がない。だから私が仕入れる俗世の情報は興味を抱かせるに十分過ぎるのだ。

ロシア政府が抗がん剤として販売している『チャガ』は、白樺2万本に1本しか見つからない幻のキノコ。ロシア皇帝が口唇がんを治し、5000年前の凍結ミイラの携帯品からも発見された。末期がん患者がこれを飲んで何人も完治していると聞いて通販で取り寄せた。癖がなく、お茶がわりに飲める。

『冬虫夏草（とうちゅうかそう）』は、チベット標高4,000mの希少キノコ。トンネルを掘って４年も暮らすコウモリ蛾の芋虫に感染して菌糸が成長し、もだえ死んだ芋虫から発芽する。国宝級扱いの不老長寿の奇跡の薬。免疫力を高めて壊れた細胞を修復する。『アガリクス』はインカでは神のキノコとされ、灼熱の太陽の下でしか育たない。他の植物には見られない効能が確認されている。

『ナマコ』ががんに効くとメールが来た。腫瘍細胞をつぶしてしまうドラスタチン10が多量に含まれるらしい。通販は在庫切れで輸入待ち６カ月。ところが、ナマコの酢の物はスーパーの魚屋さんで数百円、ありがたい珍味の高級医薬品になった。

『荏胡麻（エゴマ）油』の「荏」は昔から使われたゴマに似た植物。シソ科1年草で、体内では作れないEPAやDHAを作る不飽和脂肪酸のα-リノレン酸を豊富に含む。中性脂肪低下、血栓予防、血圧低下、がん予防が証明されている。重度の痴呆症で相手の名前すら口に出てこないお婆ちゃんが、スプーン一杯のエゴマ油を毎日与えられた結果、３カ月後には普通の会話ができるようになった！　脳内の細胞間をつなぐ組織が活性化されて記憶機能が正常化されるらしい。サラダやスパゲッティにかけてもおいしくて癖がない。これでアルツハイマーから縁がなくなりそうだが、アル中ハイマーはまだ続くかも。

今年で104歳になった聖路加国際病院の日野原重明さんは、講演で立ったまま１時間以上もしゃべり続ける。朝昼は牛乳とクッキー２枚ほどらしいが、夕食はいまでもステーキ。血清アルブミン値を最も高める食材は肉であり、センチナリアン（100歳を超える高齢者）は男女ともに、摂取している動物性蛋白質の割合が高い。

血清アルブミンは筋肉エネルギー源の脂肪酸を運搬し、血管を増強させて免疫細胞が機能するのに必要不可欠な成分。医師が患者や高齢者の栄養状態を判断する最も重要なマーカーとしているのが、身体測定や体重減少ではなく、アルブミンなのである。

胃を半分に切って、なくなった食道につなぐ９時間の大手術後に感じたこと。食べ物が身体に良い悪いとかの前に、生きていて食べられることの幸せ、これに尽きる体験でした。