



# 健康会だより

<主旨と理念>

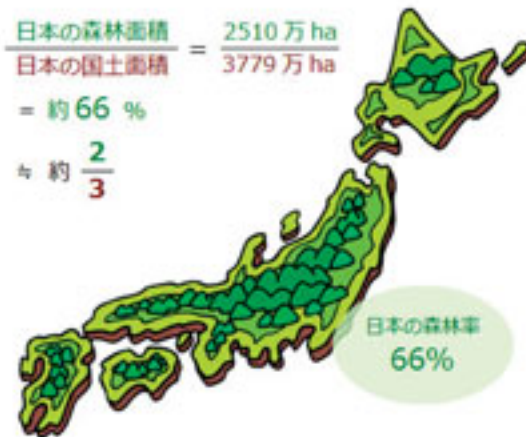
長谷部式健康会は『自分の健康は自分の努力で』をスローガンに健康普及活動をしている会です。健康は人生最高の宝です。世界人類の健康と平和に奉仕しましょう。『体質別』は健康を守る自然の法則です。

発行所 長谷部式健康会 総本部  
〒491-0905 愛知県一宮市平和1-2-13  
発行人 長谷部茂人  
発行部数 3000部  
tel 0586-46-1258  
fax 0586-46-0367

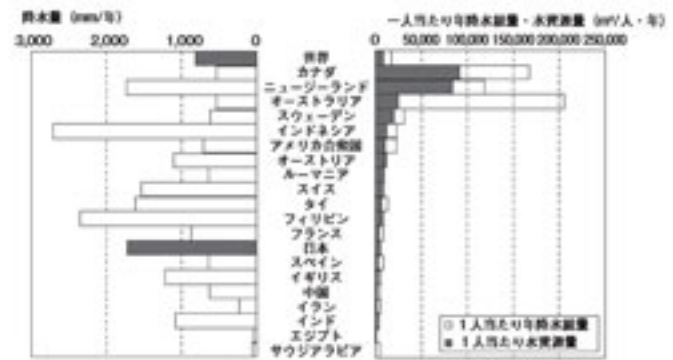
E-mail kenko@world.interq.or.jp  
http://www.interq.or.jp/world/kenko/

## 日本の自然と生命観

～日本人の自然志向には理由がある～



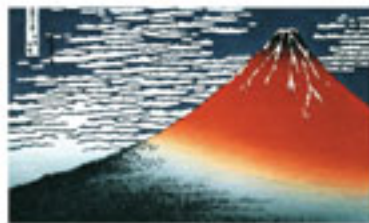
(図1) 日本の国土に対する森林面積



(図2) 世界各国の降水量など  
① 1人当たり年降水量  
② 1人当たり水消費量

### 「自然」と付くと、なぜか日本では“よいもの”になる

日本には四季折々の風景、土着の風習、郷土の祭り、地方の産品、産業があります。「自然は美しい」「自然の恩恵に感謝する」、とにかく日本人にとって自然はありがたく尊いものなのです。



葛飾北斎「富嶽三十六景」



雪景色を眺める露天風呂



山海の珍味を愉しむ料理



奈良時代から続く花見(写真は桜並木)

日本人の中の自然は、厳しくもあるが甘受するものであり、美しい姿、つまりプラスイメージがある。それに対して西洋人は、自然は克服するものであり、洗練されていないものと卑下する傾向が強いように思います。

「自然が呼んでいる・・・」といえ、日本人は明るく前向きになれる。しかし、「Nature calls me」といえば西洋人には「トイレに行きたい」という意味にとられるそうです。

「health food」が日本に輸入されると自然食品として扱

ホーム <http://biwahonpo.jp/>

われたり、人工植毛？かつら？であるはずのアートネイチャーは、自然に毛が増えるイメージを売り物にしていて、頭髪の悩み多い日本人男性に大うけです。

道路交通情報で「自然渋滞」と流れると、「自然の渋滞なんだから仕方ない」と日本人は寛容に受けとめます。もともとドイツ語でピオトープと呼び、野生動物が住める場所を人工的につくったものを、日本では人工の自然と扱っています。(以上、伊東俊太郎著『日本人の自然観』より一部引用・改変)

「自然」と付くと、なぜか日本人は穏やかになり、そしてそれは“よいもの”なのだといイメージできる民族のようです。

### 襲来する感染症の脅威

「感染症の歴史は生物の発生と共にあり、有史以前から近代までヒトの病気の大部分を占めてきた。医学の歴史は感染症の歴史に始まったと言っても過言ではない。1929年に初の抗生物質であるペニシリンが発明されるまで根本的な治療法はなく、伝染病は大きな災害と捉えられてきた。」(フリー百科事典Wikipediaより)

第二次世界大戦後に発刊された医学誌に、このような記述がある。「抗生物質が発見される前の医学は、山師の花園のようなものでしたね。ペニシリンをはじめ、ストマイ、カナマイシン、クロロマイセチンといったものが登場したの



だから、人々も驚いたが医師はそれ以上に驚いた。『薬はほんとうに効くのだな』と医師同士が会話を交わしたものである」

人類を恐怖の底に陥れた感染症。治療薬のない時代は、ひとたび流行すれば、あとは自然に収まるのを待つ以外になかった。天然痘、コレラ、チフス、赤痢、マラリアなど、数え上げれば枚挙に暇がない。

14世紀、中世ヨーロッパに猛威を振るったペスト禍。流行は何度も全ヨーロッパを襲い、全人口の1/2~1/3にあたる2千万人~3千万人が死亡したといわれます。マラリア症は、今でもアフリカを中心に毎年数億人の罹患者が居り、死亡者数は年間100万人を超えるという。

日本でもコレラや天然痘の流行は古代~近代まで度々あって、数万人~十数万人の規模で死者を出している。しかし、その死亡者数オーダーは、外国と比較すると十~百倍違っている。人口比/密度を計算に入れたとしても数倍~十倍の違いで日本が低い。どうしてなのだろうか？

## 天与の水を授かる日本国

日本は“水”の国である――。

地球上の全ての水は約14億km<sup>3</sup>で、内、97%は海にある水で塩分を含んでいます。海洋中にない3%の水のうち2.7%は固体の氷です。したがって、淡水として陸上(河川、湖、地下水、水蒸気)にあるのはわずか0.3%ということになります。私たちは普段、水道の蛇口をひねればそのまま飲めるキレイな水がでてくるし、毎日、風呂桶に水を張って湯船につかることもできるので、水のありがたみについて考えることがありません。前ページの(図1・2)と次に掲げる(図3)をあわせて見てください。



(図3) 国別に見たエコロジカルフットプリント。国民1人当たりの値(単位: ha)。

【エコロジカルフットプリント】 現状の生産活動や生活における主要な活動を維持するにあたって、地表面積のどのくらい利用しているかを指標化したもの。

日本の生活用水使用量は年間でおおよそ16.5km<sup>3</sup>、1日一人あたり324リットル(米国の1日一人当たり生活用水使用量は714リットル)です。このほか工業用淡水補給量、農業用水使用量、その他の使用量を含めると全淡水使用量は年間89.1km<sup>3</sup>で、国民の1日一人当たりでは2005

リットル(米国の1日一人当たり生活用水使用量は7600リットル)になります。

世界人口の半分以上の人は毎日9.5リットル以下の生活用水を使用しているにすぎないし、世界人口の三分の一が水不足の状態にあり、その数は年々増加の傾向にあります。

これらをまとめると、①生活するのみに必要な水は10リットル/日程度 ②日本は水を2000リットル/日/人、使っている ③アメリカは水を7600リットル/日/人、使っていて日本の3.8倍/人である ④先進国には豊富な水資源(降水、地下水)がある(\*1)。一方で、生産活動などに必要な一人当たりの面積では、アメリカは日本の2倍強の土地を使っている。⑤日本の降水量は世界平均の2倍近くある。また、日本の国土の三分の二が森林で、自然のダムを抱えているようなもの(\*2)。同時に河川の流水域のほとんどが山間部や里山で高低差が著しい。つまり流れの速い川になっている(\*3)。

(\*1)アメリカの一部では近年、地下水不足で汚水(下水)を再利用する地域が出てきている。

(\*2)ブナの木一本の樹上部分と根、そしてその周囲の腐葉土には最大8トンの水が蓄えられるという。

(\*3)アメリカのミシシッピ川は36キロメートル流れて1メートルの落差。アマゾン川は河口から1600キロメートル遡った海拔(落差)が、なんと32メートルにしかありません。

要するに、日本以外の先進国の多くは、降水量の少なさを国土の広さと地下水に頼っている現状が窺える。翻って言うならば、日本は水資源に豊む国であり、森林を抱える日本は清潔な水を国民に提供する。そして日本での暮らしは衛生的で、また日本人は清潔好き。さらに国土の多くが山々に囲まれ、ばい菌などが海外から入ってきても山が壁となり拡散しにくいのではないのでしょうか。



日本の水田。原風景は里山にあった。理由は水の管理がしやすいこと。タイの洪水でもわかるように排水のコントロールができない低地は不利。(写真は岐阜県郡上市)

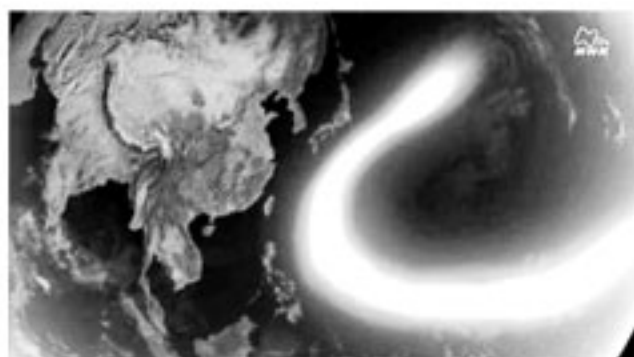
## あらぶれる日本の自然

淡水の利用が生活ギリギリのラインにある貧国は、今後も先進国並みの産業発展は難しいだろう。今、先進国のなかでも、国土の広さや地下水依存が高い国々は、人口



増加はあるかも知れないが、それに見合う産業発展があるのだろうか。というふうに考えると消去法的に、日本の発展可能性はすこぶる高い。

しかし、善いことばかりではない。日本は世界にもまれにみる特殊な自然環境があるからです。



NHKスペシャル「日本 私たちの奇跡の島」より、暖流黒潮の発生(以下の文とあわせて引用)

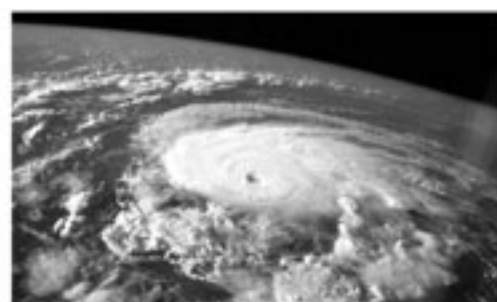
1700万年前に地殻運動により東南アジアの島々が誕生。進路をさえぎられた赤道下の滞留は日本に向かい黒潮が生まれることになる。黒潮により水温の高い海水が日本沿岸に運ばれ、水蒸気を含んだ空気が日本の山に大量の雨を降らす。これにより本来乾燥した気候になるはずだった日本列島を森で覆った。

日本冬型の気圧図は西高東低。大陸の冷たい寒気団が日本を覆う。上の図や説明のとおり、もしも黒潮や対馬海流がなかったら、日本は砂漠化した寒冷地になったかもしれません。現に日本と同じ緯度の中央アジアには高い山はあっても、樹木がみられません。日本は温帯モンスーン気候、温帯雨林気候といってもいいようです。

暖かくて雨が多いのは良いのだけれども、豪雨や梅雨の季節は「雨よ、もうこれ以上降るな」と思いたくなるもの。台風を好む人はいないし、また来てほしくもない。雷だって、自分の家には落ちてほしくない。

まだある。北陸、東北、特に日本海側では、冬期の積雪が2メートルを越すことがある。そうかと思うと、山超えのフェーン現象や盆地特有の猛暑で、気温が40度近くになる所もある。

尤も日本は荒れ狂う気象のほかには地震の大国で、世界中の地震の2割が日本で発生しているらしい。地震による二次災害、つまり火災や津波によって甚大な被害を被ることは申すまでもありません。



台風を上空から気象衛星が捉えたところ。

戦前の物理学者で随筆家、俳人でもある寺田寅彦。庶民的には「天災は忘れた頃にやってくる」で知られた人のこと。氏は著作『日本人の自然観』の中で次のように説いています。

自然の神秘とその威力を知ることが深ければ深いほど人間は自然に対して従順になり、自然に逆らう代わりに自然を師として学び、自然自身の太古以来の経験を我が物として自然の環境に適応するように務めるであろう。大自然は慈母であると同時に厳父である。厳父の教訓に服することは慈母に甘えるのと同様に吾々の生活の安寧を保障するために必要なことである。

寺田寅彦の文章は、災害で失くす喪失感や悲しみよりも、そこから乗り越えて、慈しみ、敬い、また自然の恵みに感謝して生きる希望の光を与えてくれます。

### あの世はこの世に反映される！？

縄文時代は、出土される土器に縄の文様がついていることから縄文時代と呼ぶ。なかでも祭事に用いられたとされる土偶には、すべて腹に縦の線がある。この縦の線は、胎児埋葬に関係し、妊婦が腹を切られた跡ではないかと推測されています。土偶は壊されていて、完全なもの一つもない。それらのことから、この世で不完全だけど、あの世で完全な人間になって生き返ることを願ったのではないかと考えられています。

この時代、死者の体の上に大きな石を乗せて埋葬したものがあつた。「化けて出るなよ～」とでも思ったのかもしれませんが。これらは生まれ変わりや靈魂を意識していた証拠です。



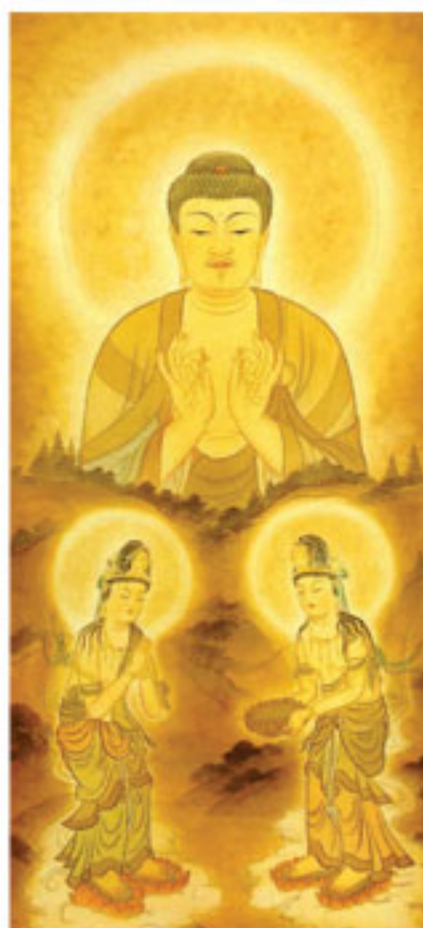
土偶はすべて女性で、子孫繁栄のシンボルとして作られた。



ネアンデルタール人も死者に花を手向けたことが分かっている。

このように未開の文明期でも原始的な宗教心が起こっています。それは生死にかかわる重大な現象ほど、自然と深く結びついていて、そこには人間の力が到底及ばない大きな働きがあると考えられる。また、そのように考えないと人間は自分という存在を意識すること、未来という時間を生きなければならないと知っていること、やがていつか自分も死ぬ日が来ること、・・・全部不安になってしまいます。





この図は三尊形式の来迎図。山並みの後ろから、ちょうど太陽が昇るように大きく阿弥陀如来が上半身を現す「山越の阿弥陀来迎図」と呼ばれている。

左脇侍(向かって右)の観音菩薩は両手で蓮華の台を捧げ、右脇侍の勢至菩薩は胸前で合掌しています。

京都知恩院「阿弥陀二十五菩薩来迎図」、彫刻では往生極楽院(三千院)「阿弥陀三尊像」(共に国宝)などが有名。

日本を代表する宗教学者、日本思想史家の山折哲雄氏。共著まで含めると優に百冊を超える著書・論文がある。中でも古代日本の黎明期から神仏が習合してゆく日本人の精神史については、鋭い分析がなされているのでご紹介します。

…われわれは死んだあと、いったいどこに往生するのか。インドの仏教は西方十万億土の彼方に浄土があると考えた。いかにもインド人好みの表現であるが、この浄土観が日本に伝えられると、その性格を一変させることになった。古代の日本人は浄土はそんな遠くの彼方にあるのではなく、それは山の中に存在すると考えたのである。そうして山中浄土観が定着したのだ。…平安時代の中ごろ、浄土信仰の広まりから「来迎図」という仏教絵画がたくさんつくられるようになった。画面の真ん中に山が大きく描かれ、左上方に雲がたなびいて、その上に阿弥陀如来を中心にして観音、勢至などの諸菩薩が立ち並んでいる。臨終を迎えようとしている人を救って、浄土に導くというテーマをあらわしたものである。日本には名山、霊山だけでなく無名の山でも、山の頂近くで阿弥陀ヶ峯とか浄土ヶ原という地名が多い。古代の

山中浄土観が今なお刻み込まれているのである。そして谷間に降りると、そこに地獄谷の名があらわれ、周辺に賽の河原の立て札が立っているのが目につく。山は浄土や地獄を含む宇宙そのものの縮図であったのだ。…日本人の生命観を方向づけてきた霊肉二元の感覚と身心一元の思考。その両者の関係を生き生きと言語化し、そのシステムを密教実践の回路に大胆に流し込んだ最初の人間が空海である。ダ・ヴィンチ・コードならぬ“空海コード”の秘密がそこに隠されていた。…

弘法大師空海は全国を行脚している。病氣治療のために各地に温泉を掘り当て、山々を歩けば薬草を採取し、堤や溜池をつくって治水の便益をはかった。民衆の救済が悲願であったわけです。

空海が巧みなのは、それまで培われてきた神道、八百万の神々は否定しない。むしろ神と同じところ、山々に仏は宿り、先祖の靈魂はそこに帰るとしたこと。日本人の精神史をより一層強固なものにして、同時に仏教の普及と民衆救済の両立を実現したことです。

意識せずとも事実には則していれば、それは“自然”

神も仏も先祖の霊も宿る山々 —。

それは大切にしなければならない。間伐、枝打ち、落ち葉拾いをして山林を守る(同時にそれは燃料の確保)。山道の整備(林道、架橋は交易・産業の必要条件)。河川や砂防の堤をつくる(取水・排水に必要。鉄砲水を防ぐ)。…手をかければかけるほど、里の暮らしは豊かになる。

河川の水が清潔で栄養豊富になれば、水産業も豊かになる。自然は循環していて、日本全体の生活が安定する。日本人は自然観と宗教観が首尾よく一致していた。

『大自然は慈母であると同時に厳父である』…自然に対するインスピレーションを素直に受け入れられる日本。というわけで、現代、道路で車がノロノロしか進まなくても「自然渋滞」と言われれば誰も抵抗を感じないし、人工のかつら「アートネイチャー」という響きになんら不思議がる人もいないのです。



## 電子書籍『治る病気 つくる健康』(デジタルCD版)

著者 長谷部茂人(長谷部式健康会代表・日本ホリスティック医学協会理事)  
B5版 123ページ 定価 1,200円(税・送料込み)

注文は  
以下まで

健康は“小さな、サイズでやってくる。解れば自分で治せる病気・つくる健康があることに気づく。病気に負けない生き生き体質を実感する方法と理論。

\*この本はPDF文書で書かれています。パソコンでご覧下さい。