

まえがき

私はかつてあるメーカーの営業マンでした。『付き合ひ』と称して毎晩のように飲み歩く生活が続いていたので、若い頃から血圧が高すぎて献血を断られるほどでした。

私は長年スポーツを続けてきましたから、心の中では「病気になるかならない」と、裏づけのない自信をもっていたので、大して気にもしていませんでした。

40代になり、少し将来の健康が気になりはじめた私は、近所の内科医院で降圧剤を処方してもらいはじめましたが血圧は下がりません。あるとき、ふとしたきっかけでダイエットしてみたのですが、なんと血圧が大幅に下がったではありませんか。

内科医にそれを伝えたところ、内科医はダイエットと血圧低下は関係ないということです。

でもダイエットで血圧を下げた実感のある私は、その医師に不信感を持ち、降圧剤の服用をやめてしまったのです。

それから10年が経ち、再び高血圧を放置していた私は、ある日脳梗塞で入院するハメ

になります。周りの人たちの支えと懸命のリハビリにより社会復帰を果たした私は、「これからは健康を世の中に広めていこう」と決意したのです。本書はその活動の一環です。私はカイロプラクティック施術院を経営していて、主に椎間板の問題の改善を得意としていますので、メインテーマは【椎間板変性】の改善についてなのですが、具体的な手段については危険防止の観点から、あえて詳しくは説明しておりません。

その代わりに、詳しく知りたい方や施術を受けたい方からは、ご相談をお受けできるよう第1章でご案内しております。

完璧ではないものの、改善実績は相当高いと自負しているため、同業の方や医療関係の方には独善的な印象を持たれてしまうかもしれません。

ただ、私どもに来院された何年も解決できなかった方々に、多数喜んでいただけているのは事実ですので、何卒ご容赦いただきたく存じます。

本書では【椎間板変性】の他にも、体温や食事についてもさまざまな提案をしています。皆様の健康づくりの一助になれば、こんなにうれしいことはありません。

体重が減れば血圧も下がる！

血圧を下げることに成功したダイエットをしたキツカケは、たわいもないことでした。ある日の晩、風呂に入るために服を脱ぎ、ふと鏡を見てがく然としたのです。鏡の中にいた生物は、丸く突き出たお腹に短い足。さらにしもぶくれの顔。例えるなら実写版ムーミンです。

その姿にショックを受けたことが、ダイエットを決意したキツカケでした。最低でも5〜6kgは体重を落としたいと思い、私にもできそうな方法を色々調べてみました。

その結果私が選んだのは、「プチ断食」です。

カロリー摂取を控えれば、確実にしかも簡単に痩せられると考えたのです。

その具体的な方法は、一日3食の食事を「野菜ジュースと豆乳を各200ml混ぜた飲み物」に代えただけ。そして物足りなさを感じた際には、トコロテンを丼一杯ほど食べました。

固形物をかんで食べることで「食べている感じ」が得られ、気持ちが落ち着くのです。

この「プチ断食」を3日間続けた結果、体重は5kgほど落ちました。

「プチ断食」を確実に成功させるコツは、毎日体重計に乗って記録することです。

記録することで「今日は○kg減った」と確認でき、モチベーションが維持できるのです。

私の場合は、一日当り1〜1.5kg前後減りました。

そして、目標にしていた5kgに近づいたところで、少しずつ普通の食事に慣らし、その後は毎日体重の変動を確認しながら、頃合いを見てさらにもう一回「プチ断食」を実行しました。その後には「プチ断食」前と比較して、9kgほど体重が落ちていました。

9kgも体重が減るとお腹も引っ込んできて、体が軽くなりました。

いったん体重減少に転じた後は、その後も緩やかに体重が減りつづけて、1か月ほどでダイエット前に比べて11kg減少しました。

当時は「プチ断食」をしている最中にも、血圧はチェックしつづけていました。

そして体重の減少に比例して、血圧も下がっていくのが確認できたのです。

医師から処方された降圧剤は服用しつづけていましたが、それでもダイエット前には血圧はまったく下がらなかったのに、体重減少に比例して血圧も下がったわけですから、

瘦せれば血圧は下がると確信しました。

医師はダイエットと血圧改善の関係を認めなかった。でも……

私は降圧剤を処方してもらっていた医師に、「11kgほど体重が落ちたら、血圧も低下してきましたよ」と話しました。

ところがその医師は、ダイエットと血圧の低下は関連性がないと言うのです。

私は内心で「でも、同じ薬を飲んでもダイエット前には変わらなかった血圧が、ダイエット後は明らかに下がったんだから絶対関係ある！」と思っていました。

血圧が体重によってコントロールできることを確信した私は、医師への不信感もあって降圧剤を飲むことをやめてしまいました。できるだけ薬には頼りたくなかったのです。

しかし、好きなお酒や食べ物を変えることができずにいたら、いつの間にかまた血圧は上がっていききました。その頃には心のどこかに「またダイエットすれば血圧はいつも下げられる」という変な自信のようなものも芽生えてしまっていたのです。

そして高血圧に戻ったまま10年ほど経過し「そろそろまた血圧のコントロールをしな
いといけないな」と思っていた矢先、玄米菜食で血圧を下げる方法を教えるコンテ
ンツに出会いました。

「それを実践すれば薬を飲まないでも血圧を下げられる」と期待した私は、玄米を買
って帰り、玄米菜食を実行する準備を始めました。

その翌日の2011年8月10日水曜日。普通に仕事をしていたのですが、夜になって
最後の患者さんの施術をしている最中に、左足の動きに異変を感じました。

動くには動くのですが、少し引きずってしまうのです。

「あれ？　なんか変だな……」とは思いつつ、一応動けるのでさほど気にもしませ
んでした（今にして思えば、もっと気にすべきでした）。

私は性格的に、あまり物事を深刻に考えない傾向があります。そのときもまた、「い
れ戻るだろう」と軽く考えていたのです。ところが……。

死にそつになつて初めて考えた後の人生の目標

その晩帰宅して、普通に食事を済ませ、入浴もしましたが、足を引きずるのは変わりませんでした。

この日から家内は数日の予定で帰省していて、自宅には私一人だったので。

私は「もしかしたら……」という勘が働き、翌11日木曜日の休みに、脳の検査を受ける病院を探しておきました。

実は私の両親は、2人とも脳卒中をやっていたので、心のどこかで「いずれ私も」と感じていたのです。

そして12時頃就寝して1時間後、トイレに起きた際にさらに異変に気づいたのです。

トイレに行くために起きあがろうにも、すぐには動けなくなっていました。

体の左側全体に力が入らないのです。

なんとか動く体の右側を懸命に駆使して、壁を伝いながらなんとかトイレまでたどり着き、トイレを済ませて布団に戻りました。

そのときは一抹の不安を感じながらも、「朝になれば元に戻っているかな？」と、比較的軽く考えていました。

ところがです。

さらにその3時間後、再度トイレに起きたのですが、そのときはすでに起きあがることすらできなくなっていました。

はって移動してなんとかトイレを済ませて、はって布団に戻ったとき、「あ、やっぱり脳梗塞だ。しかもさつきより進行している」と思いました。

一瞬、そのまま寝ようと思いましたが、万が一寝て翌朝さらに進行して起きあがることができなかつたら、病院にも行けないことに思っていたり、枕もとの携帯電話で救急車を要請したのです。

救急車の中では受け入れ先を探す隊員の声が聞こえてきます。

3軒断られて、4軒目で受け入れ先が決まりました。

俗にいう“たらいまわし”という状況がよくわかりましたが、病院側で受け入れ態勢がそろっていないければ仕方ありません。

救急隊員の方の「そちらで○軒目なんですよ！ なんとかありませんか！」という、やや怒気を含んだ声に、私を救うために懸命になっけてくれていることが実感できました。

入院当初は眠ることが恐怖でした。眠ってしまうと、そのまま目が覚めないような気がしたので。

その後入院中の病院スタッフの温かい励ましと、懸命なりハビリにより、順調に回復をしていきました。

担当の医師や看護師の皆さん、見舞いに来てくれた同業の先生たち、親族、友人たちにも随分支えていただきましたので、周りの人たちに対する感謝の気持ちが強くなりました。

そして日が経つにつれ、「この先の人生は他人の役に立つことを目標に生きていこう」と考えるようになりました。

幸いにして私の職業は、体の不調に悩む人たちが相手ですから、元々他人の役に立つための存在という位置づけにあります。

私が得意とするのは、椎間板の問題に起因する頭痛・腰痛・首の痛み・手足の痛みやしびれなどの症状の緩和、および解決です。

このときの私は、それらの症状で悩む人たちの問題解決に、よりいっそう全力で取り組む決意をさらに強くしたのです。

自分の健康管理に無頓着で、その結果死のふちにいったん近づいて戻ってきて、他人の役に立とうと決意したとき、職業が現在のカイロプラクティックだった。なんだか運命のようなものを感じずにはいられませんでした。

そして自分にできる「人のためになること」を考えていくうち、自分が得意とする症状の緩和の事実を情報としてオープンにすることで、悩んでいる人に一筋の光明を届けられるかもしれないと思うようになりました。

ただ、私は法律上、無資格の民間療法家ですから、出版というかたちがよいのか？ とずいぶん迷いました。

でも、なかなか解決できずに何件も巡ってきた方が、解決できたときの本当にうれしそうな顔を見るたびに、もつとアピールするべきだ、と思うようになったのです。

解決の糸口が見つけられずに悩みつづける方の、“一筋の光明”になれればたいへんう

れしく思います。

ただ、この本の中では改善方法については、あえて概要しか説明していません。詳細についてはやはり「専門的な判断」が必要な場合が多いからです。

壮快カイロプラクティック

院長 松本 斉