

## 現代養生訓 その百三十三

●東洋医学（ここでは中国を起源とする狭義の）は、皇帝のための医学として、健康で長生きすることを目的として発展しました。

●中国最古の医書とされる『皇帝内経素問』には、病気になる前から井戸を掘るようなことで、「喉が渴いてから井戸を掘るようなことで、手遅れだ」と戒めています。東洋医学の真髄は、病気になる前に、生活そのものを自然の法則に合わせることで、その意味からも、予防・養生医学といえることができます。

●その知恵を現代に活かすことができるよう、役立つ本をご紹介します。

## 何かがおかしい

●二〇二五年六月八日に放送されたテレビ番組「そこまで言って委員会NP」に出演した尾身茂氏が、コロナワクチンについて、「私の私見を申し上げると、まず有効だったかという話を結論から言うと、感染防止効果（感染を防ぐ効果）は残念ながらあまり無いワクチンです。若者はコロナで重症化しない。ワクチンは副反応が強い。若者の接種は本人の判断で決めるべきだと私はずっと言ってきた」と発言しました。

●この発言に対し、新型コロナウイルス感染症対策を主導していた分科会会長という立場にあった以上、そのような考えをなぜ当時、もっと明確に主張し、国民への発信につなげていかなかったのかという声が上がっています。

●このような考えがすっかり国民に伝わって

れば、一歳の幼児や健康な若者を含む九八〇人以上の人がワクチン接種によって命を失うことはなかったはず。

●ワクチンによる被害を全身にがんが転移している状態でみつかる「原発不明がん」から、地域医療に従事する医師の視点でデータを駆使して追求したこの本は、本来、政府がやるべき統括に匹敵するものとも言えそうです。

●日本の年間死亡者数が二〇二二年以降急増しています。いわゆる超過死亡数とワクチン接種数はきれいな相関関係がみられます。このことから超過死亡数の増加はワクチン接種が原因と考えられます。さらに「大動脈解離」、「心筋梗塞」、「脳血管疾患」、「老衰」などの急増していることをデータで示しています。そればかりではなく、事故死、自殺も増加していることを示しています。

●どうしてこのようなことが起きてしまったのか。コロナワクチンの緊急承認から政府・メディアが一体となってワクチンを推進した構図を、医療利権の視点から説明してくれています。さらに踏み込んで、医療は本当に必要なのかという問題に発展させて論じています。

●日本の医療構造には根深い問題があり、その背景には国民の医療への過信があると断じています。このことに気づくために、このコロナ禍は絶好の機会だったと著者は論じています。ぜひ、この本を手にとって、どのような問題があるのかに気づいてください。



## 当院のおすすめ

LINEで漢方カウンセラーに相談できる  
「わたし漢方」  
LINEによる無料相談で、あなたにぴったりの漢方薬処方を受けることができます。



公式HP



LINE

## 使えるおすすめアプリ

### ◇ミニーニユー

「ミニーニユー」は献立作りのアプリです。家族の好みや栄養面を考えた食事を作りやすい、メニューがワンパターンになりがち、毎回献立を考えるのが面倒臭いなど、献立作りのお悩みを解消してくれます。好みの食事を入力しておけば、1週間分の献立を提案してくれて、買い物リストも自動生成されます。栄養素設定では、カロリーや栄養素にも配慮された献立が提案されるので、偏った食生活の改善や健康管理のサポートとしてもおすすめです。

幼児食献立の「おやこども献立」機能を使えば、子供と大人も一緒に食べられる献立をAIが提案してくれます。大人の食事と幼児食を別に用意しなくてもいいので、子育て家庭には便利な機能です。

時短レシピや材料の使いまわし、アレルギーの設定や苦手な食材も除外できるので、安全な食卓のサポートができます。

