

断食・少食は体内環境を変える

(『アロマトピア』第155号、2019年8月)

島崎 隆

*要約

断食と少食の健康法は、薬と手術では簡単に治らない慢性的な生活習慣病にたいして有効であるとして、昔の断食道場から現代の健康施設に至るまで、さまざまに実践されてきた。私はかつて40回以上、短期断食を繰り返してきており、その有効性もそのむずかしさも味わってきた。また断食の効果の科学的メカニズムにも、おおいに注目してきた。断食はいまや、最先端の医学と技術によって、その神秘と驚異的な効果が解明されてきている。

はじめに

現代は飽食の時代といわれ、さらにストレス過多の時代でもある。そのせいもあってか、肥満、血糖値異常、高血圧、肝機能異常などに基づく内因性の疾患または生活習慣病が増大しており、日本人の三大疾病といわれるガン、心臓病、脳卒中もここに関連するだろう。そして、糖尿病、アトピー性皮膚炎などの病気も増大しており、薬や注射、手術で簡単に治すこともむずかしい。これだけ医学が発達して多くの病院もあり、ドラッグストアは大繁盛であるのに、いっこうに病気が減らないのは、どこに原因があるのだろうか。

実は私は、24歳のときに5日間の水だけの断食を試みたことから始めて、関東断食道場、伊豆健康センターなどいくつかの断食施設で、かつて40回以上の短期断食をやってきた。私はその劇的な効果とともに、とくに断食後の復食(回復のための食事)など、断食を効果的にやることのむずかしさも身をもって実感している。私は通例、3日ほどの水だけの断食をして、それ以後さらに3日くらい復食をおこなってきた。玄米自然食も努めてやってきた。だが、実は私も、断食の最初の数回は、食欲のコントロールなどで、失敗したといっている経験をしており、その後によく何とか食欲と生活スタイルをコントロールできるようになったのである。たしかに、職業をもって多忙な社会生活をするなかで、断食後の食生活、健康生活の維持はむずかしいものである。付き合いもあるし、いろいろな誘惑も多い。そして私は、たまたま大学の研究者であったので、この断食現象を幅広く、本格的に調査・研究もしてきた。

断食の効果と気づき

さて最近、体内環境の改善、とくに「腸内環境」の改善が話題になってきた。実は人間は、大腸・小腸内部に腸内細菌叢をもっている。百種類以上の細菌を、いわば飼っていて、その多様性を保つことによって、自分の身心の健康も保持しているということが明らかになってきた。『腸内革命』（藤田紘一郎著、海竜社、2012年）などという著作もあるほどだ。健康でいるためには、腸内環境を内部から整えていなければ、薬、注射、手術などの対症療法だけでは十分な治癒はむずかしい。ところで、体内環境の改善ということであれば、私の長年の経験からしても、健康的な食事、適切な運動、十分な睡眠とともに、断食（さらにその後の少食）がもっとも徹底的で効果的ではないかと思われる。

私の場合、試行錯誤を繰り返しながら、断食・少食、健康な食事などによって、できるだけ健康を維持してきた。もちろん若いときからいまままで、各回とも状況は同じではない。初回にやったときは、断食3日目ころに、周囲の人から「あなたの顔は、仏様のように光り輝いている」といわれてびっくりしたことを覚えている。当時、体調が何となく悪かったのだが、わずか4、5日でそのように体調が変貌したのである。

ちなみに、その後2011年3月での3日間断食（復食3日間）についての丁寧なメモによれば、以下のような効果と気づきがあった。

断食前は、腰痛があったが、断食後はすっかり消失した。／皮膚がつやつやしてきた。／断食3日目ころから、急に水が甘く感じられ、おいしく飲めるようになった。／復食1日目の重湯と野菜スープが薄味なのに、とてもおいしく、胃に染みた。／睡眠がはるかに深くなり、目覚めがとてもいい。11時就寝、5時起床。／身体が元気になり、自然との交流が気もちよい。／頻尿のトラブルが消失した。／昼間は精神が活発に動き、いろいろなアイデアが浮かぶ。

さらに従来、広く体験した効果としては、以下のような項目が挙げられる。

肩と首筋のこりがとれる。／断食後のある時期にもものすごく食欲が湧く。／調味料なしで、それぞれの食べ物の固有の味が味わえる。／薄味が普通となり、普段の味付けが濃すぎるとわかる。／いわゆる宿便（石炭状、コールタール状のもの）が排泄される。／運動はしていないはずなのに、なぜか体が柔軟となる。／視力がある程度回復する。／髪がある程度黒くなる。

とくに自分の身心と外部の自然とのさわやかな一体感を体感して、自分が健康を回復したことを自覚することが多い。逆にいうと、いままでの自分がいかに不自然であったかを

反省することとなる。この気づきは、まさに体験しないとわからない。こうして、身体とのコミュニケーションができるようになる。仕事などのストレスで、私は慢性胃炎気味であり、あまり食欲もなかったが、断食後、何を食べてもおいしいので、自分が大自然の一部として、たくましい生命と回復力をもっていたことを実感する。私の場合、ちょうど1年に1度くらい断食して、普段の生活を反省することがいいらしい。

断食の問題点

断食にはさまざまな効果もあるが、断食中とそれ以後には、一定の困難もある。私の場合だが、断食2日目の午後あたりから徐々に体力が減少し、目まいが起きることがある。また胃が悪いせいか、断食2、3日目ころに嘔吐感があり、実際吐くこともある。同時に頭痛もすることがある。これらの症状は、「断食反応」といわれ、断食をやめれば、ただちに消失するものである。寒い冬にやったときは、痔気味になって困った。仕事に戻ると、ストレスのため、胃痛が起きたりもする。精神的にはきわめて活発になるが、運動能力のほうは段々としか回復しない。

そして最大の問題は、人生最大の欲望である食欲をどうコントロールするかである。宗教で断食が大きな修養法として重視されるが、それは食欲との闘いを含む。それは急激に湧きあがるものであり、これに負ければ、元の木阿弥となる。これには何回か失敗して、うまく慣れるしかない。だが、空腹は間歇的に襲ってくるので、私の場合、空腹となったら、水を飲んでしのぐ、その空腹を自覚して、その快適さを味わう、さらに何か熱中できる趣味や仕事をもつように、自分をコントロールすることである。実際、仕事、趣味などで忙しければ、食べることも忘れてしまうことはよくあることだ。空腹のときが一番精神的に集中できるということは、断食中にすでに学んだことであろう。食事中は、食べ物をよくかんで味わうようにする。早食いの人は、満腹感が出る前にたくさん胃に詰め込むので、おのずと食べすぎとなる。以上、食事に関するテクニックはいろいろとある。ともかく、やることが無くて退屈な人は、おのずと食べ物に関心が向くので、時間をもて余さないように自分をコントロールする必要があるだろう(この点、『食べない人たち』マキノ出版、2014年における、森美智代氏、山田鷹夫氏の体験を参照)。断食とは、みずからの自然を信じてのセルフコントロールだと実感している。

断食のメカニズム

ところで、私が最初に何度もお世話になった関東断食道場では、医者と病院に見放された難病の患者が最後の手段として入所して、必死の思いで、数十日にわたる長期の断食をした。そこに、脊椎カリエスなど、難病を抱えてやってきた人たちが、健康を回復して置いていったギブスやコルセットの山がたくさん積まれている写真を見たことがある(小島八郎『家庭でできる絶食の効果』日本文芸社、1964年)。さて、断食はどういう原因とメカニズムで体内環境を改善するのだろうか。断食の四大効能として、伊豆健康センター(現アイウェルネス伊豆高原)の案内書には、

- ① 食べないことにより、内臓が休養する、
- ② 宿便などが排泄されたりして、体内の老廃物が対外に出て、血液も浄化される、
- ③ 断食をやり遂げることによって、精神力が鍛えられ、食べ物への感謝の念が湧く、
- ④ 自律神経系、ホルモン系の機能が高まり、自然治癒力が高まる、

と書いてある。現在さらに、断食の効果の原因やメカニズムは多くの医師、科学者によって研究されている。たとえば、淡路島の健康道場の医師の笹田信五氏によれば(笹田、『健康医学ファースティング』人文書院、1992年)、

- ①断食中、アドレナリンなどの活発な分泌によって自律神経が活発化し、甲状腺ホルモンの働きで新陳代謝が低く押さえられる、
- ②体内の血糖を消費したのちは、タンパク質や脂肪を遊離脂肪酸、ケトン体に変えて消費する、
- ③供給されない塩分を尿から再吸収して補う、
などのメカニズムが巧みに働くという。

断食・小食の健康法をもっとも本格的に試みた医師は、甲田光男氏であろう。氏は多くの難病・奇病の患者を治癒していくなかで、広畑氏(強度の頭痛、全身倦怠感、心悸亢進などに罹患)、森氏(小脳失調症に罹患)という“仙人”!を生んだ。つまり二人は、断食、青汁、青泥、生菜食などによって病気を治し、こうして一日100キロカロリーの青汁だけで暮らすようになったのだ。ついに氏は、人のオーラも見ることができるようになったという。信じられない話であるが、かつて私は氏にインタビューを試みたこともあった。近代的な医学からすれば、ありえない現象である。とくに森氏は、甲田氏と大阪大学の奥田豊子教授によってその身体的状況を徹底的に調査されてデータを詳細に残している。私もそのデータを拝受している(甲田『驚異の超少食療法』春秋社、1955年)。

さらに森氏は、腸内細菌の研究者の辨野義巳氏の科学的検査を受けて、クロストリジウ

ムという腸内細菌が通常の人100倍近くも見られると指摘され、「こんなサンプルを見たのは初めてです。牛のような腸だ」と驚嘆される(森『食べること、やめました』マキノ出版、2010年)。おそらくこれは、氏が100キロカロリーしかエネルギーを摂っていないのに、健康に暮らせることと関係するのであろう。氏の基礎新陳代謝量も常人の半分ほどである。そのほかにも驚嘆する事実が氏の身体に起こっているが、それは省略する。まさに森氏は、甲田氏の指導のもと、自分の体内環境をすっかり変革してしまったのだ。

結局甲田氏も、断食だけでは健康となっても早晚死んでしまうので、断食と少食を組み合わせ健康を考えていき、食べることと食べないことを意図的に、弁証法的に統一して考える。また「なるべく殺生しない少食主義とは、実は、愛と慈悲の具体的表現であります」と、仏道的精神を主張する。

ところで興味深いことに、多くの内外の研究者がパプア・ニューギニアの現地人の食生活について参与観察をしている。彼らはサツマイモ、タロイモを主食として、きわめて低タンパクの食事をしている。それでも、筋肉量は正常であり、しかも糞便中の窒素量のほうが、食物から摂取した窒素量より多いという、奇妙な結果になっているのだ。彼らの食生活は、さきほどの“仙人”の存在にも示唆的である。ニューギニアの原住民も“仙人”たちも、普通にはおこなわれない、尿素の再利用をしていることも解明された。さらに甲田氏は、マメ科植物と同様、彼らは空気中の窒素も利用しているのではないかという驚くべき仮説も立てている。これ以上詳細に紹介できないが、まだ未解明の現象が人間の体内で発生していることは事実である(甲田『少食が健康の原点』たま出版、1994年)。

現代医学の限界

断食は近現代の自然科学、医学、栄養学では説明できないし、かえって断食など危険な行為だと批判されるだろう。だが、その現代的分析装置が、断食の驚異を科学的に明らかに示しているのである。たしかに近現代の医学は、細菌性疾患や薬と手術で治る病気の治療に大きな威力を発揮してきた。またレントゲン、内視鏡、CTスキャンなど、検査技術は素晴らしい。だがそれは、長期にわたる内因性の疾患、生活習慣病の治療を不得意としている。いわばそれは、対症療法の立場に立ち、病院が内科、外科、胃腸科、皮膚科、泌尿器科などと細かく専門分化していることにも示されるように、人間の体を、細かく区分して考え、有機的全体とは見ない。皮膚病も内臓の疾患からきているかもしれない。近現代の医学は、身体全体を、とくにその体内環境を全体的に改善して、しかるのちに当該の

病気を治療するという観点には立たない。栄養学的に見ると、カロリー至上主義(1日1800キロカロリー)、たんぱく質至上主義(一日80グラム)を唱えるが、その基準からすると、断食など非合理の極致であろう。また近代の栄養学は、エネルギーの大本は朝食にあるという朝食不可欠主義を唱えるので、ここからも断食などありえないものとなる。私は50年近く、原則的に牛乳、お茶、水以外、午前中は摂取しないが、それでもスタミナがないとかの不都合を感じたことがなく、むしろ快適に働けるのである(最近は牛乳も飲まない)。以上の近現代の科学や医学が、断食・少食の現象を解明できない限界をもつことは明らかではないだろうか。かえってむしろ、偏見を捨てた場合、最先端の科学や医学は、その検査の技術と合わせて、いまや断食・少食の効果を科学的に解明しつつあるのが事実といえるだろう。