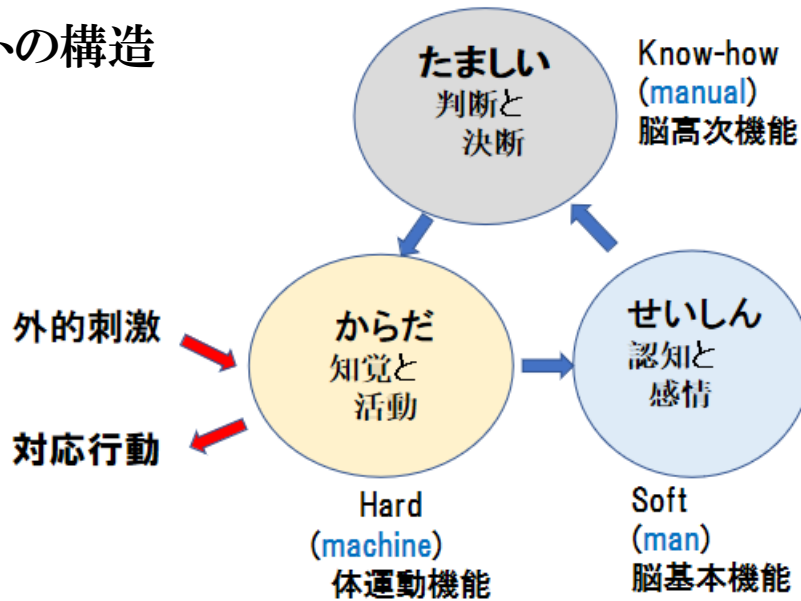


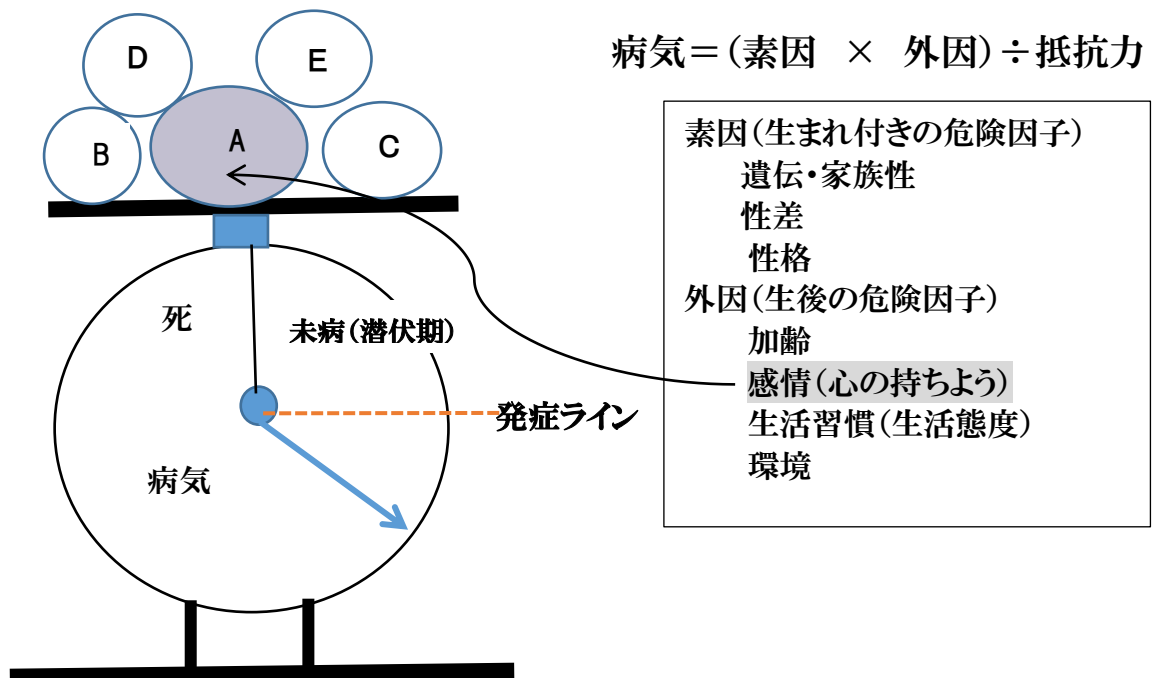
健康は感情調整から

1 ヒトの構造



2 病気の発生

病気は幾つかの危険因子が重なって起きる(多因子発生論)



$$\text{病気} = (\text{素因} \times \text{外因}) \div \text{抵抗力}$$

- * 病気の発症の主因(A)は感情で、次いで加齢である。
がんや感染症は、抵抗力が小さいと発症しやすい。
免疫力は適度であるべきである。ほとんどの病気は免疫過剰状態である。
(抗がん剤や膠原病など免疫抑制剤を服用する)

3 感情調整医学

(1) 五悪(不快)感情と病気(漢方医学)

怒(怒り)……肝を傷める……胆のうがん、胆石、脂肪肝、
 攻(攻撃)……心と血管を傷める……狭心症、心筋梗塞、脳梗塞
 憂(心配)……脾臓(胃腸)を傷める……胃潰瘍、糖尿病、パニック障害、過食症、不眠症
 悲(悲しい)……肺を傷める……喘息、呼吸困難、
 怖(怖い)……腎を傷める……薬物依存症、登校出社拒否、拒食症、脅迫症、

(2) 五悪(不快)感情の種々

怒…すぐ切れる、やっかみ、イライラ、不平不満、くやしき
 攻…個人攻撃、揚げ足取り、興奮、性急、焦り、けなし
 憂…不安、心配症、自信喪失、気遣い疲れ、うつ、
 悲…悲観、死別、ペットロス、思い出し涙、強い規範意識と自責、適応障害
 怖…視線恐怖、乗り物恐怖、がん恐怖、摂食障害、過度手洗い、火を消したか

(3) 五悪感情の弊害

- ・悪感情は自分を苦しめ、病気を生む(病気への逃避)
- ・がん、脳卒中、心筋梗塞、アレルギー、ふらつき、めまいなど身体の病気にかかなり関係
- ・検査で異常なしの病気の原因
- ・現代病(昔なかった病気、高度成長期以降出現)の糖尿病、子宮内膜症、アトピー、花粉症・パニック、うつ病など)は感情障害がもたらしたといえる。

(4) 悪感情(不快)の払拭^{ふっしょく}

- ・悪感情が起きたら、すぐに行動しない。
- ・なぜ、そういう状況になったかを考えてみる(沈思黙考・瞑想)
- ・平常心になること
- ・自分なりの感情調整の実施(禅、瞑想、自律神経鍛錬法、肝っ玉太くする、など)

(5) 善き感情をもつための生き方

- ・悪感情を払拭し、相手を敬い、笑顔で生きれば、その日から変わってくるのを実感する。
- ・夢中になれるものに変換(人生の変化、新職業、生きがい、趣味、ボランティア)
- ・話し相手をもつ。社会参加すること。

4 まほろば医療へのお誘い

- ・諸症状へ漢方薬処方
- ・健康を語り合う会への参加
- ・神社への参拝と参加(今日の無事に感謝する)
- ・世に役に立ちことをすれば天は見捨てない、という安寧を得る。
- ・「敬天いしづえの会」への加入