



ご相談ください！  
健康から人生相談まで

漢方医学・薬膳研究家

池田好子さん

東洋医学との出会い

「自然療法学、漢方薬学といつた東洋医学を学ばれるようになった、きっかけは何ですか。」

私は子どものころから体が弱く、腹膜炎になったり、海の堤防から落ちて複雑骨折したり、リウマチにもかかりました。上京してすぐに結核になり、療養所にいました。化学薬品漬けの毎日。胃腸をこしてしまいました。退院後にたまたま漢方を知り、「これが私を救ってくれるものだ」と直感しました。東洋医学との出会いは私の満身創痍のもとから生まれたものです。

薬膳とは

「最近よく聞く「薬膳」。体に良さそうですが、薬膳とは何ですか。」

薬膳とは、中医学理論(※1)に基づいて作られた食事、病気の予防や回復を助け、健康を維持するための食事のことです。

池田さんは、現在77歳。市内で薬店経営をして51年目です。昭和45年から薬膳や温野菜を中心とした食事療法の大切さを説き、訪れる方へは熱心に指導され、糖尿病を完治できた方も多いとのこと。

平成8年と平成19年に医療福祉関係で東京都知事賞を受賞、平成22年10月には福祉関係で、11月には医療関係で二つの厚生労働大臣賞を受賞した他、平成25年には旭日単光章を受章されました。また、池田さんは平成5年から18年間民生委員を務め、地域の身近な相談相手としても活動されました。



昨年11月に受賞した旭日単光章。天皇陛下に表彰され貴重な体験を喜ぶ池田さん

「生き物は自然界の変化に沿った生き方をするのが良い」というのが中医学の基本ですが、現代は季節感がなくなり、同じ食物がいつでも手に入る時代になりました。だからこそ、季節に合わせて変化し、自分自身の体の声を聞き取って、食べるものを選ぶことが大切です。

「心身のバランスを取ることで自然治癒力を高め、健康を維持していく」「自然療法学」では、食事との関わりが大きいようですね。

人間の体のなかで要になる箇所はすべて「五」からできています。指や五臓六腑もそう。これらの臓器と腑はすべて対になっていて、それぞれに働きがあります。例えば、風邪をひいて鼻水や涙が止まらない時、大腸にたまった水分を尿として出すと、体が乾いて鼻水や涙が止まります。大根や白菜などの「白いもの」を煮て食べたりするのも効果的です。

人は心も体も、「天食(天然自然から人間が受ける恩恵)」と「地食(大地から受ける恵み)」の二つでしかできあがらないもので、病に侵されるのも、治療するのも食事なのです。

「未病(まだ病気になる前)ではないが、なんとなく体調がすぐれないような状態」を治療するのに薬膳はとても向いています。薬膳を難しく、堅苦しく感じる方もいらつしやるかと思いますが、皆さんが日常で使用しているほとんどの食材にはそれぞれ、「体を温める」「冷やす」「巡らせる」「余分なものを排出する」「出過ぎるものを抑える」といった作用がある



漢方薬草風呂の効果

「近頃の「食生活」についてどう思いますか。」

昔は、栄養失調により病原菌に感染して病気になることが多かったのですが、現代人は、成人病や慢性病など、体の機能が異常となる病気にかかる方が多いと考えられています。

その原因は、バランスを欠いた食生活だと思っています。私たちの体は食物から成り立っているの、体の機能が正常でないということ、食生活にゆがみがあるということ、冷感庫には好きな食べ物ばかりをテーブルに並べる家庭も少なくないでしょう。清涼飲料水をたくさん飲み、ゲームをしながらスナック菓子を食べ、運動量も少ない。こんな食生活では心身ともに病んでしまうのは当然です。親は家族の栄養士なので、小さなころからの食育が大切です。



池田さんお手製の薬膳は好評で、雑誌にも掲載されています。緑↓肝臓、赤↓心臓、白↓肺臓、黄↓脾臓、ひそご↓黒↓腎臓に効果があり、五色の野菜パワーストーンが強く働くとされています



清瀬けきホールで毎年「食と心とからだ」についての講演会を行います

「薬膳料理の講習や講演の予定はありますか。」

市内では、薬膳教室や食についての講演を行っている他、自治体からの要請を受け、多摩地区を中心に全国各地で市民健康講座などを行っています。講演会には病気などで体調が悪いからいらしてくださる方も多く、話を聞いたり年とともに元気な私の姿を見て、感動して泣いてくださる方もいます。やって良かったと感じることが多々あり、少しでも役に立てるのであれば今後も活動を続けたいと思います。

また、自宅を改装し、6月から長年の目標だった、食と心とからだについて、いつだれが来てもよいサロンのような雰囲気です。左下参照を始めますので、ぜひお越しください。

「ホームファーマシー」は天職

西洋心理学を学ばれたそうですが、漢方とはどのような関連があるか。

「食」を後世に伝える

私たちは文化としての「食」を後世に伝えていく必要があり。日本に昔からある煮物や和え物などを、若い方たちに教えていくことも大切な役目だと思っています。今後もまだまだ頑張りま

病気を抱えて相談にいらつしやる方は、その裏側に必ず精神的な苦しみや悩みを抱えているので、痛み部分だけを薬などで治療するのではなく、すべてを受け止めて全体を良くしてあげると、治りやすくなります。

私がお客さまと1対1で対話することでお互いの人間性にふれあい、「ホームファーマシー」(アットホームな薬屋)として信頼いただける仕事を天職と思い、生きがいを感じています。相談にいらして下さった方の悩みが少しでも軽くなれば本當にうれしいです。

食と心とからだを語る

お茶を飲みながらお話をしたり、就寝前の簡単な体操や薬膳を無料で教えます。体と心に不調を感じたら、いつでもお気軽にお訪ねください。人間にとって欠くことのできない「食」について、再考してみませんか。

6月25日開講

日時 月1回午後1時30分〜3時ごろ(1回目は、6月25日(水))  
場所 池田さん宅(元町一丁目) ※直接会場へ。  
問合せ 池田紅参堂 ☎491・524



野菜を5色に分類し、それぞれの特性を内臓とのかかわり方から紹介している。たくさんの野菜を効果的に食べてほしいとの思いが込められている