

根本から治す

アトピー、アレルギー

八尾健康会館友の会 編

甲田光雄 著

増補
改訂版



病院や薬で治らず
悩む人に贈る

せせらぎ出版

根本から治す

アトピー、アレルギー

八尾健康会館友の会 編

甲田光雄 著

増補
改訂版



せせらぎ出版

第1章 現代医学とアレルギー

1	激増するアレルギー病	8
2	アレルギーとは一体何か？	10
3	アレルギー病発症のメカニズム	13
4	現代医学によるアレルギー病対策	23
5	現代医学はゆきづまる？	29
6	症状の弁証法的認識	33
7	木を見て森を観ない研究が多すぎる	41
8	食物除去法の悲劇——現代版・地獄の家庭——	44

第2章 発想の転換でアレルギー病は克服できる

一、戸締まりを完全にしてアレルギーの侵入を防ぐ 56

1	断食のすすめ	62
2	少食こそアレルギー病克服の基本	70
3	少食の実際	76
4	宿便は腸粘膜を狂わす元凶	88
5	健全な皮膚粘膜とグローミュー	92
6	柿茶（ビタミンC）の飲用で皮膚粘膜をじょうぶに	99
7	背腹運動と皮膚粘膜	100
8	金魚運動など	103
9	ダニ対策はまず板の上に寝ること	104
二、侵入して来た犯人を迅速に捕捉追放せよ 107		
1	断食療法	110
2	生菜食療法	115
3	朝食抜き（午前中の断食）による少食主義	118

第3章 アトピー性皮膚炎、治療の要点

4	裸療法と温冷浴	121
5	犯人（抗原）の追い出しに役立つ六大法則	123
1	体力のある人はまず断食療法がよい	126
2	一日断食あるいは午前中断食でもよい	130
3	玄米菜食も油断できない	133
4	生野菜の使用はよほど慎重に	139
5	糖分はできるだけ控えること	142
6	アトピー性皮膚炎 根治の切札は生菜食	144
7	生菜食を中断するときの注意	147
8	生菜食と断食のくり返しが最高の切札	151
9	副腎皮質ホルモン剤を使っている場合	154
10	玄米少食で栄養失調にならないか	156
11	少食を守れば厳しい食物除去法をしなくてもよい	159
12	何でも食べられるようになるか？	162
13	意志の弱いものの養生法は？	164

14	アトピー性皮膚炎を治す養生法(例)		167
----	-------------------	-------	-----

第4章 アトピー性皮膚炎の治療体験記

痛恨のグルメ生活		大阪市	亀田 和子	176
一週間で肌がしっとり		神戸市	吉村裕美子	184
悪循環のホルモン剤から解放されて		神戸市	松前 紀子	191
私の歩み		宮崎市	林 美恵	200
アレルギー性疾患克服への道		東京都	三浦 陽子	214
三浦陽子さんの指導で思ふこと			甲田 光雄	232

むすび 239

「甲田療法」のすすめ		杉尾 敏明	243
------------	-------	-------	-----

〈資料〉西式健康体操 244

(カバーデザイン・西谷祥弘／本文イラスト・遠藤仁美)

第1章

現代医学とアレルギーー

1 激増するアレルギー病

日本人の平均寿命が世界一となり、女性は八十二歳強、男性は七十六歳弱の長寿が約束される時代になったといわれる中で、私たちの周囲には何と病人が多いことでしょう。

現代医学が長足の進歩を遂げ、各種の疾患に対する治療法も研究開発されているはずでしょうから、それだけ病人も減ってくるのが道理です。

それなのに、糖尿病や肝臓病、それに高血圧や関節リウマチなどで何年も医師の治療を受けているが、いっこうによくならないで悩んでいるという者が少なくありません。

アレルギー性疾患もその中の一つです。アトピー性皮膚炎やアレルギー性鼻炎、それに気管支喘息などの病気で困っている人たちが最近ますます増えてきております。

一九八五年、東京都内の豊島区で保健婦さんたちが二九五〇人の園児について調査されたところ、その中の四〇％に何らかのアレルギー性疾患が認められたという結果が出てき

ました。

これは二人に一人の園児がアレルギー病にかかっているということになります。本当に驚くべき状態ですが、しかし、これからが本番で、今後アレルギー病はますます増えるにちがいないと筆者は予想しているのです。

おそらく二十一世紀の初頭には、子どもたちの五〇%から六〇%までがアレルギー病で苦しむという時代になるのではないかと考えております。

それはなぜか？ との問いに対して、筆者は次のように回答することになっています。

すなわち、アレルギー病は文明病の一つといわれていますが、日本人の生活内容を観察していますと、その大半はアレルギー病がまん延するのにふさわしい“文化生活”を営んでいるからであります。

すなわち、社会的な環境から個人的生活内容にいたるまでアレルギー病の増える条件がそろってきてしまったと断言してもよい状態になっているのです。

大気は汚染し、水質は汚濁し、太古から親しんできた緑の山野が破壊された経済大国日本の国民が、密集する文化住宅の中で冷暖房のゆきとどいた文化生活を営み、農薬や食品添加物の入った不自然な食品を飽食し続けるといった“自然から逸脱した生活”の中に、

アレルギー病の増える原因があることを知らねばならないのであります。

してみると、現在のような「文化社会」が続くかぎり、アレルギー病はますます増えてくるのは当然のなりゆきと見なければなりません。

2 アレルギーとは一体何か？

さて、それではアレルギー病とは一体どんなものであるかを少し説明しておくことにします。

アレルギーというのは、もともと免疫学の一分野における特殊な現象に対してつけられた名称であります。

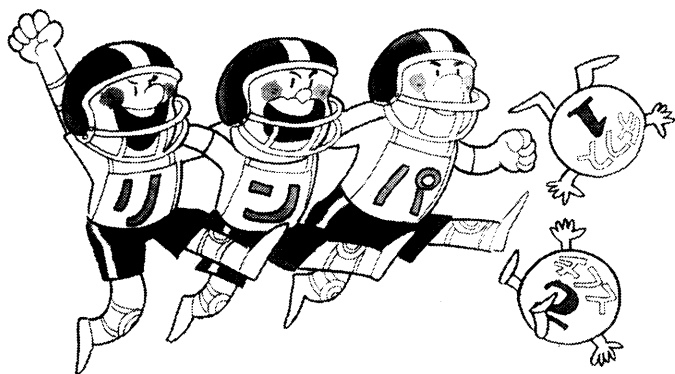
免疫というのは疫病から免れるということですから、本来は人体にとってつごうのよいものであったわけです。

たとえば、腸チフスの場合を考えてみましょう。腸チフスというのは、チフス菌が人体

内に侵入し、どんどん増殖する結果、菌体から出される毒素のため、腸粘膜が傷害され、炎症や潰瘍ができ、出血することもしばしば起こるという病気です。その他に発熱、下痢、頭痛などの症状も出てきます。

しかし、体内ではこのチフス菌に対抗して、リンパ球などが活発に働きだし、抗体をつくったりして、チフス菌を捕捉し、体外へ排除しようという機能が高まってきます。

その結果チフス菌の勢いはすっかり衰え、ついに完全に消退して、病気は根治するわけです。こうしていったん腸チフスにかかった人は、たとえ、その翌年、再びチフス菌が体内に侵入してきても前回の発病時に産生された抗体がまだ残っているため、ただちにチフ



ス菌を捕捉し、処理してしまうため、二度と同じ病気が現われないで済むのです。

このような状態を腸チフスに免疫があるというのであります。

以上のごとく、免疫があるということは人体にとってつごうのよい状態であるわけです。

これを人為的に応用したのが種痘であります。すなわち、天然痘のウイルスが人体内に侵入してくると天然痘という恐ろしい病気になるのですが、天然痘のウイルスとよく似た牛痘のウイルスをあらかじめ人体に接種しておき、それに対する抗体をつくっておいたものは、天然痘のウイルスがその後に侵入してきても、天然痘にはかからないで済むということが、あの有名なジェンナーによって研究され、明らかになったのであります。

このように、元来は人体にとってつごうのよいはずの免疫現象も、少し行きすぎて、迷惑と思われるような症状の出現する場合があるのです。これがアレルギー症状というものです。

「甲田療法」のすすめ

阪南大学教授 杉尾敏明

アレルギー、アトピー性皮膚炎に悩む方に「甲田療法」をおすすめします。甲田先生が本書で説明されている考え方の根本は、あれこれのアレルギー源に対処するやり方ではなくて、自然治癒力を高めて、アレルギーなどをひきおこさないような体質に変えていくことによって治していこうとする点です。病気の外部要因を排除することも大切ですが、同時に内部の要因をなくすことがもっと重視されてよいのではないのでしょうか。同じような環境でも、アレルギーを起こす人も起こさない人もいますのですから……。

また、本書で「甲田療法」は自分で自分の病気を治すことが基本だと述べています。医薬に依存するのではなく、自分のあやまった考え方や生活のあり方を「反省」して、正しい生活のあり方を具体的に実践する力量をつけなさいと甲田医師はよびかけています。アレルギー・アトピー性皮膚炎に苦しんでいる方々が、本書に示されているようなチェックポイントで生活を正して、一日も早い、そして根本からの治療に成功されることを祈念しながら……。

《資料》

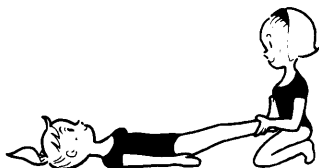
西式健康体操

(朝夕二回・三年連続実行、過労時随時実行)



1、平床寝台

硬い寝床で眠り、背骨をのばす。ベニヤ板や圧搾コルク板の上を敷布で被い、その上に身体を一直線にして仰臥する。マツトレスや柔らかい寝床では背骨はまがったままになる。



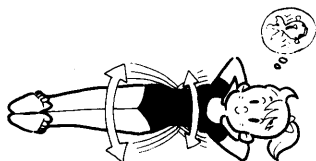
3、金魚運動

仰臥し、両手を頸の後で固く組み、両肘をはって開き、腰を細かく振ってすばやく金魚の泳ぐような左右に振れる運動をする。アキレス腱と膝の裏を十分にのばす(背骨の矯正)。次に膝を立て、かかとをお尻に十分近づけて左右に足だけを倒す



2、硬枕利用

木枕の山の部分に頸部をあてる。木枕の大きさは、用いる人の薬指を半径とした丸太の二つ割で、長さは半径の四倍のものを使用する。



(便秘によい)。他人にする時は、仰臥し、両足首を揃えて持ちあげ、左右に迅速に微動する(枕は使用しない)。

4、毛管運動

硬枕をして仰臥し、四肢でできるだけまっすぐ上にのばし、微振動をする運動。一〜二分。脊柱を床に密着するよう心がけ、そのため両脚が多少傾斜する人もあるが、さしつかえない。

5、合掌合蹠運動

各指を開いたまま左右の前腕が一直線になるようにし、左右の指頭を合わせ両側から数回力を入れて押しつけ、力を入れたまま手先を回転させる。次に五本の指と掌を密着させ、足は蹠を密着させ、腕、脚の屈伸を同時に行う。その際、蹠は常に全面が密着しているところまで伸ばす。(骨盤の矯正、安産法)。



6、背腰運動

〈準備運動〉



①両肩を同時に
上下すること一
〇回



②右に頭を曲げ
ること一〇回



③左に頭を曲げ
ること一〇回



④前方へ頭を曲
げること一〇回



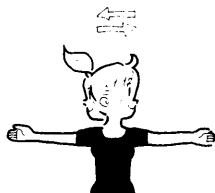
⑤後方に頭を曲
げること一〇回



⑥右後ろに頭を
回すこと一〇回



⑦左後ろに頭を
回すこと一〇回



⑧両腕を左右に
水平に伸ばし、
頭を右と左に一
回ずつ回す。掌
は前方に向い
る。



⑨両腕を垂直に
上方にあげ、頭
を右と左に一〇
回ずつ回す。



⑩両腕を上にあ
げたまま、親指
を内側にいれて
掌を固く握り、
そのまま腕を直
角に曲げて肘を
水平におとす。

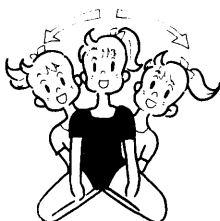


①前腕を垂直にし、上膊を水平にしたまま、両腕を後ろに引けるだけ引いて胸をはり、同時に頭を後方にそらし、顎を上へ突きあげる。

以上をだいたい一分間で終り、力を抜いて掌を開き、両手を静かに膝の上ののせて、次の本運動に入る。

〈本運動〉

正座または椅子に腰かけて実行する。脊柱の尾髄骨を中心と



して、上体を左右に振ると同時に、下腹部を前方に軽く押し出す運動。

その速さは、脊柱運動（左右揺振）一往復を一回とがぞえ、一分間に五〇回から五五回。下腹部の運動は、脊柱が傾いてきた時に、軽く力を入れて下腹部を押し出す気持で行い、中心部にきた時に、その力を抜く。したがって、背部の一往復を一回とすれば、腹部は二回。

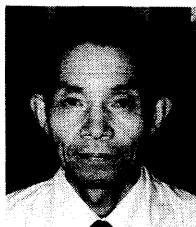
毎日、朝夕一〇分間、すなわち五〇〇回行う。最初は二〇〇回でも三〇〇回でもできるだけ行い、漸次五〇〇回に及ぶように努力していく。

（参考 西勝造著『明解西式健康法』（西会本部刊））

著者

甲田 光雄

こうだ みつお



1924年、東大阪市に生まれる。大阪大学医学部卒。
現在、大阪大学講師（非常勤）。日本総合医学会関西西部
会長。医学博士。

中学、陸軍士官学校以来、病弱のため、しばしば休学を
くり返す。その間、現代医学の治療を続けながら回復せ
ず、これに絶望を感じ以来、西式健康法、断食療法、生
菜食健康法など、自然医学の研究に向かう。

その後、桜沢式食養など各種の民間健康法を自ら実践研
究し、これらを応用するユニークな健康指導医として開
業。もっぱら現代医学では難治とされる種々の疾患に挑
戦して、多くの治験例を挙げている。

主著に『断食療法の科学』『断食・少食健康法』『生菜食
健康法』『ガン予防への道』（いずれも春秋社発行）およ
び『アレルギー性疾患の克服』（創元社発行）などがある。

現住所 ☎581 大阪府八尾市桜ヶ丘 2-228 甲田医院

電話 0729-22-5300

編者

八尾健康会館友の会

☎581 大阪府八尾市桜ヶ丘 2-234

電話 0729-97-2922

会長 杉尾 敏明

《増補改訂版》根本から治すアトピー・アレルギー

1988年10月15日 第1版第1刷発行

1990年4月5日 第1版第2刷発行

1994年5月10日 増補改訂版(第2版)第1刷発行

定 価 1600円(本体1553円+消費税47円)

著 者 甲田光雄

編 者 八尾健康会館友の会

発行者 山崎亮一

発行所 せせらぎ出版

〒530 大阪市北区天満4-5-9 奥野ビル303

TEL 06-357-6916

FAX 06-357-9279

郵便振替 00950-7-319527

印刷・製本所 日本電植株式会社

ISBN4-915655-52-0 ©1988



視覚障害者その他活字のままではこの本を利用できない人のために、出版社および著者に届け出る事を条件に音声訳(録音図書)および拡大写本、電子図書(パソコンなどを利用して読む図書)の製作を認めます。ただし営利を目的とする場合は除きます。

根本から治す

アトピー、アレルギー



自然治癒力をひき出す注目の「甲田療法」

- 第1章 現代医学とアレルギー
- 第2章 発想の転換でアレルギー病は克服できる
- 第3章 アトピー性皮膚炎、治療の要点
- 第4章 アトピー性皮膚炎の治療体験記

もっと読む

●電子本（PDF版、税込1120円）を購入する

※紙の本は現在品切れ中です。