

読書のお勧め・本の紹介

私は物欲がないので生活は質素儉約だ。服もシーズンごとに同じ服を着ているので、毎年私の服を見て、もうそんな季節かといわれる始末である。

一日の仕事が終わればお酒を飲む。還暦を過ぎても蓄えがないので、たぶんお酒と本に使ったのではないかと思う。いままでにどれだけ本にお金を使ったのだろう。想像もつかないが、本代に使ったお金に後悔はない。

本を読む価値は楽しみを得るだけではない。本を読むことで、先達の治験を始めとして、お金持ちも貧乏も、男も女も、自分にない人生体験を共有できる。自分の経験だけを基準にするには人生は短過ぎるのだ。

江戸時代の信頼できる先達の本を読むことで症例経験を積める。過去の症例を多く読んでみると、初めて診る病気でも、戸惑うことはなく対応できる。

気にいった本は本棚に置いておきたい。図書館で借りた本はほとんど記憶に残っていないが、本棚に並べてある本は背表紙が視界にはいるだけで内容は忘れないものだ。

以下お勧め本をご紹介します。

鍼灸編

中国鍼灸

『三通法』賀普仁

火鍼と刺絡の応用や症例が数多く書かれているので参考になる。ただ日本では無理なこともあるので斟酌してほしい。翼状片を平頭火鍼で焼き切るというのはどうだろう。日本で眼の中を火鍼でジュッとやるのは許されないと思う。こういうきわものを除けば活用できるものも多くあり、症例も多いので必読の書である。

また火鍼や刺絡は難病に対して必須のものである。

『快速刺針療法』

中国の文化大革命の時代は様々なことがあった。医師はインテリだから悪者なので農作業をしろ、ということで医者がいなくなった。そこで急きょ経験も知識もないものを草医として、はだしの医者を養成するためのテキストがこの書である。怪しい。中国人民解放軍空挺師団が出版元である。怪しい。毛沢東は、「水の中で泳ぎを覚えよ」という方針で、鍼をさせた。めちゃくちゃだ。

しかしながら理論関係なく再現性のある方法が満載で、臨床家にとっては是非とも手にしたい本である。

この本の内容で、いくらでも初心者講習会ができる。(笑い)

『刺鍼事故』

中国の草医のテキスト本の影響でありえない鍼の事故が続出した。解剖学を知らない素人（草医）が鍼を打つとはこんなに恐ろしいことなのだ。気胸・神経損傷・腸穿孔など、よくもまあこんなにひどい事故例ばかり載せるものだと思うが、同時に防止策・解決策も書かれているのが救いか。事故を防ぐためにも読まなければならない。

日本鍼灸

『経穴の使い方、効かせ方』上地栄

東洋鍼灸専門学校での授業を生徒さんがテープ起こしたものがこの本だ。仲間内のものにせず、よくぞ出版してくれたものだ。関係者の努力に感謝したい。

経穴の効能や刺鍼の方法は先生の経験の賜物で、初学者には必読である。なかでも評価したいのでは、「腹診・腹治の提唱」で、これは経絡治療学誌に投稿された文章だが、初めて読んだときは、「なんと同じ思いの人がいるものか！」と驚いたものだ。

経絡治療は脈診が重要である。それを全国の治療家を探訪した先生は、「脈診をして・・・」として、難しい脈診よりも、もっと簡単で客観性のある腹診をすすめている。脈診は治療を経験しながら学べばいいと。まさに御意！

余談だが文中には浅草の名鍼製作者、四代目神戸源蔵氏の話がよくでてくる。東鍼校の入学式で倒れたときとか、体調を崩した時に、誰々の鍼で良くなった、という話で、よほどお酒飲みだったのか、と微笑ましい。

『老舗の人々』上地栄

明治以降の鍼灸の歴史は資料も少なく余り知られていない。まず上地先生の行動力と調査力に驚く。探偵顔負けの働きである。分厚い本だが、時を忘れてあっというまに読み終わってしまう。

文中では当時の著明な治療家がそれぞれの主張と治療法が紹介されているが、現在から見ると首を傾げるものも多い。そう、鍼灸は結構アバウトなのである。こういうことも歴史をみると理解できる。そして現代有名な治療家が百年後にどういう評価されるのか、これも想像すると楽しい。さんざん罵倒されていたりして・・・

『治療家の手の造り方』形井秀一

これも先生の授業をテープ起こしたものである。鍼灸の臨床で大事なことは身体観察である。身体各部を丁寧な観察をして説明している。惜しむらくは背骨の観察がないことか。

西田皓一先生の著作

多数御出版されている。西田先生の本のすべての共通点であるが、難しいことを簡単に説明されている。この業界では、簡単なことを難しく書いてある本は多々あるが、逆は少な

い。

『繊維筋痛症は針灸治療で治る』を読んでもみると、この治療法は、繊維筋痛症だけでなく、様々な疾病に応用できるのだ。鍼灸治療は簡単だと感じてしまい素敵ではないか！

『刺絡鍼法マニュアル』日本刺絡学会編

かつては刺絡の世界は百家争鳴・方法も様々だった。過激なことをやっている輩もいる。これではいけない、まとめる必要がある、ということでマニュアルができた。安全性を重視した実技だけでなく、歴史・法律・衛生などにも重点をおいている。このマニュアルの実技から他国の刺絡を見ると、いかに過激で、問題のありそうなことをやっていると理解できるであろう。youtube で capping と検索してみると、世界中の刺絡が映るが、閲覧注意である。

『九鍼実技』石原克己

鍼灸臨床には九鍼は外せないものであるが、不思議に著作はほとんどない。柳谷素霊先生は『鍼灸実技』で九鍼を紹介しているが、残念ながら現在は絶版となっているので、この書が唯一の貴重な九鍼の書物となる。古典の紹介だけでなく、実技の方法を写真で説明されているので参考にしやすい。DVDもあるので、動画で見ると更に役立つ。しかしながら東京の九鍼研究会は講習会も開催しているので、是非とも直接実地して習って頂きたい。

『鍼灸実技』柳谷素霊

経絡治療の草案を作成した先生が九鍼の説明をしている。最近は接触鍼や弱い刺激の鍼治療が流行っているようであるが、これだけですべての病に対応できるわけではない。脈を診て遠位に軽い刺激の鍼で治ることもあるが、病によっては、長鍼や火鍼、三稜鍼を使わないと治らないものもある。柳谷先生がなぜ九鍼を紹介されているかをよく考えなければならぬ。

『女性の一生と漢方』石野信安著

石野信安先生は新宿で産婦人科を、鍼灸・漢方薬を中心にされていた。一般向けの簡単な文章で書かれているが、鍼灸師が読んでも大変勉強になる本である。

この本の評価すべきところは、石野先生が体験したことを書いてあるので、言葉が非常に重く感じる。経験しないことを書いている本もたくさんある。最近はネットで情報が入るので、登山経験がない人でも山岳ガイドの本を書くことができちゃうのだ。

初めての妊娠出産や子育てに不安を感じるのを助けてくれる、お勧めの一冊である。

◦吉益東洞著「薬徴」「医事或問」（大塚敬節校注）◦後藤良山著「師説筆記」（大塚敬節校注）

最後に大塚敬節先生の解説文がある。日本の腹診の歴史をまとめているので非常に参考になる必読文である。アマゾンで古本を探すと千円くらいであるので是非購入してほしい。また原文では読みにくい古書も現代仮名使いにして載せてあるので至れり尽くせりの本である。

江戸時代

『針灸則』

序文と最後の文章は古典の悪口ばかりで面白い。親試実験・古方派の実証主義の影響であろう。古典信奉者にはぜひ読んで感想を聞きたいものだ。

治療は鍼・灸・出血の項目に経穴が書いているだけの単純なものである。再現性があるかどうかは不明だが、追試して発表する者がいれば素晴らしいと思う。

漢文なので読みにくいですが、丸山昌郎先生の手書きの書き下し文が手元にある。ある先生が出版を計画中と情報がある。楽しみだ。

『東門隨筆』 山脇東門

原南陽の著作を読むと、現代的な考え方に驚くが、これは師匠である山脇東門の影響であろう。東門の父である、山脇東洋は刑死人の解剖をして、『蔵志』を出版した人だ。

『東門隨筆』は出版されず写本の異本があるだけでまとまっていない。そのせいか内容が良いにもかかわらず読んだ人はほとんどいない。吉益東洞批判は東洞ファンが読んでも納得できる内容だし、その他も深い内容の写本である。

荒木ひろし先生が異本を整理して、現代カナ使いにしたものを出版してくれた。簡単に読めるのでお勧めしたい。

『刺絡聞見録』

万病一毒血を提唱して刺絡を主にした、三輪東朔の口述本。長く知られていない本であったが、戦後に刺絡を復興した工藤訓正医師が二百年の眠りを覚まして発掘した本。原文は句読点がなく読みにくいので、壺中天薬局 HP の文献コーナーには現代仮名使いにしたものを載せてあるのでお読みいただきたい。

食物養生編

「日本長寿村・短命村」 近藤正二

何を食べればよいか。昔から百家争鳴の感があり、何を信用してよいのかわからない。

実際に起こっていることを、現地に足を運んで調査する。素朴で単純そうだが、これが

一番信頼できると思う。マウスの実験の論文とは雲泥の差がある。

著者の近藤正二先生はまだ飛行機が飛んでいない時代に日本全国を調査し、はては西表島の鳩間島や祖内まで足を運んでいる。長寿学のパイオニアとしても知られている。

働き過ぎたり、お酒を飲みすぎると早死にする、と当時の常識に、「本当だろうか」と疑問に思い、日本全国の長寿村と短命村に実際に足をはこんで調べた。現地へ行ってみないと得られない情報はたくさんある。

男性の寿命が短い県、男女の寿命が同じ集落、能登と伊勢の海女の大きな違い、など興味深い結果がいろいろある。大正の終わりから昭和の初め頃は現在と違い、地域によって風習や食べ物に違いがあり、それが長寿村と短命村の原因となっていた。

例えば鳥羽の海女は高齢でも現役が多く、能登の海女は50歳までに引退をする違いも食べ物が原因である。

結論は、野菜を多くとり、海藻も毎日とり、大豆・雑穀を食べるのが長寿村で、高齢者でも現役で働いている村である。白米の多食・魚の多食・野菜を食べない、などが短命村で、40歳を過ぎると脳卒中などで倒れてしまう人が多くいる。

『報葬られた「第二のマクガバン報告」』

著者のキャンベル博士の持っているチャイナレポートは、中国農村部の食べ物の長年の調査である。農村部は都市部と違って、食べ物は保守的であり、人口の移動も少ないので、食べ物による影響を考えやすい。疫学調査と科学的なデータに基づいているので説得力がある。これも結論をいうと、精製しない穀物、即ちホールフードと野菜を薦めていて、牛乳や肉類を非難している。

日本のマスコミが絶対に報道しない、牛乳の発癌性は世界の常識として紹介している。

番外編

『呪いの研究』『祈りの研究』『21世紀の祓い』

『道教聖地』

ガン関係

「人間はなぜ治るのか」DVD