

# 体も心も脳も退化してる今の時代、 生きる力、生きる喜びをのばそう



中南米からバイオヘルス運動を提唱

井上アトムさん

井上アトムさんの噂は快医学の関係でずいぶん以前から聞いていたが、この秋に来日されるのをきっかけに、お話をうかがうチャンスができた。アトムさんが提唱しているバイオヘルスという言葉はまだ日本ではあまり知られていないと思う。しかし快医学や中国の裸足の医者と同様に、自分の健康を自分で管理したり、身近な人間同士でケアしあうという医療・健康の自立をめざすもので、とても共感できるものだった。また一日中パソコンとにらめっこしていることもある僕としては、「今の人間は指先しか動かしていない。それでは体も心も退化していく。もっと運動すべきだ」という指摘は、耳に痛いのが納得できるものだった。そしてスライプを通じて地球の反対側から届いたアトムさんの言葉は、砂漠の熱い風のように僕を包み込んだ。(あ)

——バイオヘルスというのはどういうものですか？

アトム● バイオヘルスは一つの運動として始めて、基本的には自然や宇宙の様々な生命運動に一体化して、自分の力で生きる喜びとか躍動とか生命を回復するラテンアメリカの民衆運動です。現在、ラテンアメリカ23カ国、アフリカ8カ国、4万人くらい。ぼくらのプロモーターはブラジルだけで60万人います。

それでブラジルではシステムそのものを脅かす存在になっていて、今2つ裁判を抱えています。今回、中米の5カ国とメキシコの子アパスの方を2ヶ月ほど旅してきたんですが、そのあとの連絡によると、中南米の2つの政府からラブコールが寄せられます。それくらい大きな運動になっています。

——訴えられる一方で政府から招待もされてるわけですか。

アトム● システムを脅かしていますから。けっきょく僕らは病院に行くな、薬局に行く

なという運動をやっていますからね。自分の健康は自分で責任とれと。そのためにどうすればいいかということをやっているわけで、完全に医療とか治療という路線を離れて、自分自身の命とか生活とか健康そのものを自分でつくりあげていくという方向にシフトチェンジしたわけです。いわゆる健康そのものにシフトチェンジして、その方が病を治すにもずっと効果があるし、単に病を治すだけでなく、病気にならない体、それからしっかりした心をつくるということに焦点がいつてるわけです。

そうすると現在の医療システムとか、あるいは代替医療とか自然医療とかいろいろありますよね。僕もそういう世界で長いこと生きてきたんですが、やっぱり治療とか医療とかいうのではどうしようもないと。我々の健康状況とか環境とか生活の問題というのは生やさしいものじゃないというのがはっきりわかってきて、自分の健康は自分でつくれという方向に変わったわけです。路線としてはっきり代えたのは11年前、ちょうど2000年で、第一回のバイオヘルスの世界大会をエクアドルでやりました。それ以来、従来の治療とか医療とは完全に縁を

切りました。縁を切っても、快医学の瓜生さんとか、いろんな自然医療の人たちや代替医療のメンバーとは兄弟関係は続いていて、仲はいいんですけどね。

——お医者さんや薬屋さんは、それでは商売あがったりだから困るでしょうね。

アトム● ただお医者さんは僕らの舞台に800名くらいはいるんじゃないでしょうか。今回の旅でも、たとえばニカラグアのマンガアでやったセミナーに99名のメンバーが集まりましたが、そのうち45名が医者でした。そして5名が世界保健機構(WHO)の医者でした。そしてものすごく共鳴してくれました。だから医者のメンバーもたくさんいます。要するに根本的に生き方を変えようという運動なんです。生活のありかた、生活スタイルそのものが間違っていたということをしかり認めて、そこからもう一回出発しようと。そうしない限り、現在の状況の中では医療とか治療とかで病気をごちゃごちゃいじくってようじゃどうしようもないと。そんな時代じゃないということ

次頁に続く

なんですよ。

——もともとバイオヘルス運動というのはアトムさんがそちらに行かれてから始めたものですね。

アトム● 今いるコロンビアじゃなくて、ニカラグアにいた頃からやってきました。今やってるバイオヘルス運動そのものをやってたんですが、理論的な面ではっきりとした方針を打ち出してなかったんです。実質的にはやってたんですけども。それで理論的な意味では快医学の瓜生さんにいろんなことを教えられて、尿療法とか、ライフエナジーテストとか、それに考え方として命を気持ちよい方向に持って行くと。それ自体、すばらしい考え方だと思うんです。ただし我々の体はほんとにまけてますからね。基礎的な体力もないし、精神力もないし、そういう状況でやさしい方向に持って行くだけじゃどうしようもない。だから逆に体も心も鍛えようじゃないかと、死ぬやつは死ぬと、いうことを僕は言ってるわけです。でもそんなきついわけじゃなくて楽しんでやってますけどね。(笑)

——それはニカラグアとかコロンビアとか、中南米という場所となにか関係あるんでしょうか？

アトム● ありますね。こっちの人は非常に活動的です。やっぱりふだんの生活が厳しいだけに、ひとときであっても喜びを共有しようということは大きいんです。それは踊りとか、サッカーだとか、文化が開かれた方向にむかってるんです。そういうことと大いに関係ありますね。

——バイオヘルスの具体的な内容は？

アトム● バイオヘルスというのは、もう少し体を鍛えようじゃないかと、もう少し我々の生活そのもの、命のあり方を見つめてみようじゃないかと、そして考え方自体を自然のものに戻そうじゃないかというような運動なんです。そのためには、各地にある文化を掘り起こし、さらに発展させていくことと、我々自体の命のありかたを結びつけて、それを世界運動としてのぼしていくという発想なんです。

ちょうど111年前の西暦1900年には8000人に1人がガンだと言われてたんです。ところが今はなんと2人に1人がガンですよ、世界中が。これだけの医学の発展にもかかわらず。そしてガンとか糖尿病とか、どんどん病気が蔓延していますよね。

その大きな原因の1つは、我々の生活がどんどんどんどん楽になってきて、それによって体が退化して、それは体だけでなく心も脳もどんどん退化していると僕は思います。

脳は使わないとどんどん萎縮していきまますから、そういう意味で今どんどんコンピュータに頼るってということは脳が売り渡されているわけです。そうすると我々の脳が発展しない。体も使わなければどんどん弱っていく。家の中でころっと転んだくらいで骨折したりする。そういうどうしようもない状況が生まれてるんですよ。そして大半の人がどんどんガンになっていって、ガンというのは一つの象徴にすぎないけれど、2人に1人、ないしは全員がガンですよ。毎日5000ヶから10000ヶのガン細胞が生まれていると言われてまして、それは免疫力があれば退治してくれるんですが、生命力が退化してるもので、どんどんガン細胞が増えていく。だからそういう我々の生活のあり方が第一の問題であって、第二は医療が病をつくると。これは安保先生なんかも言ってることで、僕もほんとにそうだと思います。僕はニカラグアにいた時代は8年間、厚生省とか大学病院に勤めていたんですが、病院にかかるとどんどんどんどん病気が悪化していくというのを実際みてますんで、こんなやり方じゃだめだと思ったんです。それで方向転換して、けっきょく健康の責任は自分にあるんだと。自分でつくった病気は自分で治せというところをはっきり打ち出して、僕らは一切責任をとらないけれどもしっかりとした指導をしていく。それは病気を治すための指導ではなく、健康な生活をして病気にならない生き方というものを指導すると言うところにシフトチェンジしていったんです。

それが世界全体の先進的な流れと一致していった。それまで日本の動きとはほとんど無関係に、中南米で生きてきたんですが、ちょうど日本の運動とものごく共鳴したんです。理論的にも安保先生とか森下先生とか非常にすばらしい先生がいて、いろんな形で研究させてもらったんです。それは世界的に見てもかなり先進的な理論だと思います。僕はそれを実践的にやってきたけれども、理論的な分野では大きな力を得てますね。そういう意味で、いま世界運動としてのぼしているわけです。

——具体的にはどんなことをやるんですか？

アトム● 僕らが一番重視しているのは運動です。ガンや慢性病の大きな原因は運動不足で体力の低下だと思ってます。運動を



しない人ばかりですからね。そして運動を通じて顔の輝き、体の輝き、心の輝きをつくって行こうじゃないかと。そして運動によって体温をあげる。体温の低下はガンの基本的な原因でもあるし、慢性病にもなるので、体温を上げよう。そして運動によってもう一つ、循環器系、内分泌系、ホルモンとか血液とか体液とか、その循環を良くするには運動する以外にないですよ。そしていい血液の循環があれば、慢性病もガンも治るんです。僕のセミナーではガンの自宅療法、癒しの本当のメカニズムということをやっているんですが、非常に重要なのが運動ですね。僕は特に40代、50代に入った人には空手を勧めます。気功とか太極拳もいいんですけど、それだけじゃ物足りないんですよ。もうちょっと体を鍛えないと。いま我々が動かしているのは指先だけです。コンピュータやテレビのリモコン、携帯……あとは運転するだけで歩きもしないでしょ。これでは人間どころか動物でもない。退化しない方がおかしいんです。そして体が退化すると心も退化するし脳も退化していきますよね。やっぱり体が基本だから、その基本の体をつくらうじゃないかと。だから僕のセミナーでも講演会でもしょっぱなから運動から始めるんです。バイオダンスとか。それでベースになってるのは般若心経の精神で、セミナーとか講演会を組み立てるんです。

——般若心経ですか。

アトム● 要するに般若心経の輪になって踊る踊り方がありまして、それからバイオダンスとってかなり激しい運動もやります。それから空手。それにいろんな運動を取り入れてやっています。だいたい1時間半から2時間、それにウォーキングを入れるとだいたい3時間か4時間、セミナーでやっています。

そんなふうに第一に重要なのは運動で、第二に重視しているのが尿療法です。我々の体が動かなくなって、どんどん病気になって、

↑アトムが娘と呼ぶドリー(牝牛・ホルスタイン種)

さらに地震や津波、原発事故とか、そういう危機がくると、体の中が凍えてしまうんです。内部が動かないんです。その典型的なのが便秘であり、不眠であり、そして頭痛とかいろいろあって、それがいずれガンとか糖尿とかになっていくわけです。そういうふうな体の内部がどんどん硬直していったら、それを動かすには、どんな治療法よりも尿療法は一千倍も一万倍もいいものだと思いますね。もう丸22年、尿療法をやってますけど、これをやってると、単純に病気が治るってだけじゃなくて、病気になるんです。自然と結びついたような感覚というのが研ぎ澄まされていくんですよ。それがすばらしいところで、単なる療法じゃないです。尿療法というより尿健康法といった方が正確でしょうね。

つまり尿は体の内部を動かす、心を動かす、脳を動かす、そしてどンドンすばらしい方向に持って行ってくれる。しかも誰の教えも必要でなく、自分で飲尿するという行為だけで自分自身が変わっていく。自分が変われば世界も変わるということを僕は信じてますので、そういう意味で尿療法は我々の凍えた、硬直した考えとか生活を溶かしていく非常に大きな力になって、そして誰にも生まれてから死ぬまで、貧乏な人も金持ちも、左翼も右翼も問わずに、すべての人に恵まれている。慈悲の心を持った非常にすばらしいことだと思うんです。

その尿療法が第二番目で、第三には食べ物を変えようじゃないかと。世界中で食べ物がかんたんに悪くなってますからね。中南米でいうと、だいたい肉と鶏肉とポテトだけです。どんどん内容が悪化してます。あんなもので体がかんたんに悪くなるんです。食べ物をもっと自然なものに、かつての伝統的な食べ物に戻そうじゃないかということなんです。食べ物が血液をつくり体をつくるので、基本をきちっとふまえた上で、我々の現在の食生活のあり方全体を見直していこうじゃないかという運動をやっています。

その3つだけです。運動と、尿療法と食事で、体がどンドン変わっていくんです。そして変わっていく中でいろんな好転反応というものが出てきます。それは痛みであったり、いろんな腫れ物であったり発熱であったりするわけです。その好転反応を乗り切るために治療法、家庭療法を学ぼうじゃないかと。そ

れは医療の分野であれ、鍼灸であれ、自然療法など必要なものは何でも学び、教えます。鍼灸なども医療が独占しようとしていますが、そういう法律もまったく無視してやりますから。でもまあ単純なことです。アイロンだとか足湯とかね。つまりこの4つのことをやってるだけです。この4つで、単に病気を治すだけじゃなくて、病気にならない体をつくることができます。快医学との出会いを含めて1つの方向を打ち出して22年なんですけど、この12年はまったく病気をしません。

仕事は、いま農園もってるので、1日12時間から15時間くらい、牛の世話をしたり畑仕事をしたり。そのほかに養生園もってて大変なガンの人ばかりですが、その指導をしたり、それからセミナーや講演会とか。とにかく仕事はたくさんあるんです。でもぜんぜん病気にしないんです。それは健康な生き方だけではなくて、やっぱり尿療法をきちっとやってきたからだと思います。いつでも僕は生きてることがおもしろいです。今年、67才になりますけど、だいたい僕のパワーはまだ30代くらいですね。

——今回の震災や原発事故で、日本では肉体的にも精神的にも追い詰められている人が多数いますが…。

アトム● 3月11日の震災のあとに僕が送ったメッセージは、しっかり飲尿しようじゃないかってことを送ったんですよ。恐怖とか心配から解放される、胃腸を整える、血圧とかコレステロールとか、それに骨折とか傷の手当てにもいいですから、医者に頼らなくていいです。そして特に重要なのは、がんばる力が出てくるとか、免疫を強化して、僕は核汚染もはねのけると思ってます。それは自分の免疫力を強化し、生命力を強化すれば、当然、核の問題、食べ物の問題も、どンドン排除する力が出てくるんです。

——放射能対策として具体的に何がいいとかというものはありますか？

アトム● よく知られているのは、長崎原爆の被爆者を治療したドクター秋月（辰一郎）が言ってることで、とにかく味噌汁とか海藻を食えということですね。常識的なことだけ。それに非常にいいのは重炭酸ソーダ（重曹）ですね。これはすべての慢性病の予防と治療にいいということで世界的に有名になってます。重曹を小さじ一杯、水に割って、レモン汁を絞って、それを朝晩

飲んでると慢性病なんて治っちゃいます。それからレモン、キュウリ、ピワ、アスパラガス、ショウガ、そのほかいろいろあるんですけど、そういうものをふだんの食生活にとり入れていくということ。あとは自分の生命力、免疫力を高めていけばいいんです。自分の生きる力、喜びを伸ばすというところに焦点を当てない療法っていうのはみんないい加減です。まがいものですよ。そして運動をやるのが非常に重要ですから、簡単な運動、スイショウ（気功や太極拳の準備運動）とか教えてるんですが、そういうものとか朝の散歩とか、踊るとかね、それに空手とかやって、自分の生きる力、生きる喜びを伸ばすことが非常に重要です。バイオヘルスというのは喜びを伸ばす運動です。

アトム● 僕はまだ日本が行き着く先まで行ってないと思います。もっともっと落ちないと、本当の力が出てこない。とことん落ちないと、這い上がる力が生まれません。その這い上がる時の基本的な生きる力を今からちゃんとつくっておこう。どんなものにも負けない基礎的な体力と精神力。それがないと、ばたばたして恨み言をいうだけです。●

もう少し落ちるところまで落ちた方がいいと思いますね。落ちますよね。それがいつになるかわかんけど。で、そうなった時に生き延びる力、「にもかかわらず」生きる喜びを伸ばしていく力を忘れないことです。●

## ●井上アトム(真)プロフィール

早稲田大学法学部在学中、6度も逮捕された学生運動の闘士。しかし、妊娠中の妻をお腹の中の子と共に亡くし、傷心の彼は、キューバ、中国へ。鍼灸師となった後は、西ベルリンで治療活動に入りました。この間、ヨーロッパ各地、アラブ・アフリカ諸国、南米アマゾン地区を訪問し、各地で鍼灸自然医学セミナーを開きはじめます。1985年、ニカラグアを訪れた際、単一医療システムをとるニカラグア政府から医師免許を授与されます。以来、20年以上にわたってラテン23カ国を中心に、民衆の健康指導にたずさわってきました。彼が、起こしてきた「バイオヘルス」という民衆の健康ムーブメントは、元々、現代医療の恩恵を受けられない貧しい人たちの多い地域で受け入れられました。それが、いまでは、民衆の健康自立運動としてラテンアメリカでは一番大きなものとなっています。

●井上アトムの講座情報は、p14-15のこよみ欄をご覧ください。なお11月分はのせられなかったもので、詳細情報は直接、主催者のデポルまで。Tel. 03-3998-0968 depol@makeitpossible.jp

