**【参考資料】「妊婦さん、玄米ですよ！」（毎日新聞　北海道支社）**

**産婦人科医　中山尚夫**

**◎１　４，０００人無事出産＝名医の決め手は「食改善」。　　　美食→　肥満・不妊症・難産・流産**

**昭和４０年（今から４４年前）、奇跡の産婦人科医・中山尚夫先生が勤務した三重県立塩浜病院では・・・「何しろ流産が多くて・・・。奇形児も多かった。」塩浜病院は四日市の公害の渦中にありました。（当時、四日市市民は、ぜんそくなどに苦しめられていた。奇形児の激増は余り報道されなかった。）**

**「大気汚染と奇形児は関連があるのか？」悩みながら５年後、中山先生は桑名市民病院に移った。**

**自分の腎臓病と子供のアトピーを玄米自然食で治して気が付きました。「血管だ！血液だ！」**

**大気汚染　→　肺血液の汚れ　→全身の血液→不妊症　又、妊娠→胎盤・胎児→　奇形児、流産、死産飽食・美食・添加物・農薬と、　肉・卵・牛乳・砂糖・油の過剰→　血液の汚れ→　細胞の異常　→病気**

**先生は妊婦への食事指導（母親学級）を徹底させました。**

**①．　白米や白パンはやめ、できるだけ玄米・雑穀！**

**玄米に多いマグネシウムは妊娠中毒症、便秘の薬。玄米に多い食物繊維は便秘の予防と汚染物質（ダイオキシンなど）を排泄。「便秘の薬は、漢方薬でも早産・流産につながる。玄米や豆類、海藻類、根菜類、ゴマなどで治すのが原則。」**

**②．　冷える食べ物、果物、甘いもの、特にチョコレートは厳禁。**

**「冷える食べ物は妊婦さんには最悪です。胎盤が冷え、子どもに栄養が行きません。果物は繊維が少なく快便にならない。妊婦さんには体重増は８キロまでと指導して、妊娠中毒症も死産もゼロでした。**

**③．　牛乳・肉類は月１回、卵・鶏肉は週１回！**

**多くの方は無理！と思ったと思いますが、量や頻度を半分か、3分の1にすると考えて下さい。**

**「栄養学者は卵や牛乳や肉を良質のタンパクと言うが、それらを多食すると腸が汚れ、肝臓や腎臓に負担がかかり、免疫が乱れ、発ガン物質を作り、遺伝子を傷つける（催奇形性）可能性が大きい。」**

**「血管を守るということは腸をキレイにすることです。血管が駄目になると、いろんな臓器に症状が出ます。**

**例えば、脳が駄目になると痙攣を起こす。これが子癇（しかん）です。これは母体や胎児の死亡につながることが多い恐ろしい疾患です。肺がやられると肺が水浸しになる肺水種。呼吸不全になる致命的な状態です。腎臓がやられるとムクミが出たり、血圧が上がります。また、胎盤の血管が駄目になると胎盤が子宮の壁から剥がれる胎盤早期剥離となり、胎児が死亡することも多い。」**

**「肉・卵・牛乳・砂糖・油の多い妊婦さんは、妊娠中毒症とかＩＵＧＲ（子宮内胎児発育不全症）、胎盤早期剥離を起こしやすく、本来なら末端まで軟らかく繊細な胎盤の血管が、まるで枯れ木のように硬く、まばらになっている。こんな血管では胎児が正常に発育するはずないですよ。**

**食事指導を守ってくれた妊婦さんに一人の奇形も異常分娩も無かったのは私の誇りです。」と書いています。**

**又、昭和６１年の東京大学の医学部の発表によれば、流産・死産の原因の８５％は、奇形だそうです。**

**①～③は、「世界一の美女になるダイエット」（幻冬舎）とだいたい同じですね。若さと健康に良いものは、お肌や美しさにも便通（胃腸）にも胎児にも良いですね。**

**◎２　白砂糖は怖い！　　　産婦人科医・伊藤慶二先生の講演録より。**

**肥満・糖尿・便秘・冷え性・不妊・流産・発達障害・奇形児まで**

**伊藤慶二・・・医療法人二至誠会　梅田病院院長、勝間クリニック院長を歴任し、産婦人科医として、全国に先駆けて昭和４１年から母親教室を開き、食生活の大切さを説いてこられた。**

**「私が大学を卒業して５０年になりました。昭和３０年代です。沢山の分娩を扱う内に気づいたのは、**

**１００人に１人位、奇形の子供が産まれる事です！口蓋裂とか心臓の奇形などがよくあります。そういう赤ちゃんを産んだお母さんの生活の様子を調べて気がついたことは、白砂糖がたっぷり　だという事です。**

**どうして白砂糖が多いと奇形が多いのかは、調べているうちに食養生の桜沢という先生の本に、ゆるめる働き、冷やす働きを砂糖は持っていると書いてありました。「極陰性」だと。なるほどと思い、砂糖をやめ、食事を変えると冷え性、しもやけ、生理痛も良くなる。そして卵巣の働きも元に戻る。そして婦人科の病気の多くが食べ物で良くなることも分かりました。**

**ある時、寺の住職さんから「家内は７回流産しており、いくつもの大学で何回も手術したがダメで・・・。」という事で、食事の改善をしてもらいました。お寺では、お菓子などのお供え物がたくさんあり、食べていました。まず一番に極陰性の白砂糖をやめてもらいました。そして味の素などを使わない。白米をやめて、麦ご飯を勧めました。それで無事に一男一女が生まれました。**

**私は産婦人科医でしたが、お産の時だけ腕を振るうのではなく、異常なお産にならないように、妊娠中の生活を指導すべきと思い母親教室を始めました。白砂糖はなるべく少なくし、料理にも使わない。肉類もなるべく少なく、牛乳は飲み続けることはしないように。そして、未熟児が生まれない。新生児の異常がなくなった。**

**そういう赤ちゃんが、私の病院で１年間に千人位産まれたのですが、５年間くらい未熟児・奇形児は全く産まれませんでした。**

**２人の産婦人科の先生の話をまとめると、**

**① 玄米・味噌汁を主食にし、白米・白パン・白砂糖を極力避ける。**

**② まごわやさしいこ（豆類・ごま・わかめ類・野菜・魚・椎茸類・芋類・酵素の頭文字）を毎日摂る**

**③ 肉類、天ぷら等の油ものは時々**

**④ 牛乳・乳製品、菓子も時々。**

**⑤ 体を冷す物は厳禁。**

**世界最大の化学組織・アメリカ化学会の会頭で、葉酸の名付け親でもあるＲ。ウィリアムス博士は、「私達の体は、食べた物以外から、何一つ創られません。学問的真実です。」と言います。胎児は、妊娠した時の子宮内膜から血液をもらい成長するのは、当然ですが、母親の妊娠時まで、そして妊娠から１０日間までの食生活で、その子の１０歳までが、健康かどうかが大きく決まる。だから１０才までに、カゼなど除く、通院や入院など治療を受けるのは、軽度の奇形である。と言っています。**

**軽度の奇形にしないよう、妊娠時までに、当院の治療で子宮・卵巣・骨盤内の血流を良くし、体質改善し、良い物を摂り、悪い物は排毒して血液の質を良くして妊娠・出産したいですね。何も苦労せず子供が出来るより、今を母子や家族の健康を考えるいいチャンスだと考え、健康で元気な子供が授かるように、少しずつ体質改善していきましょう。きっと良い結果が出ますよ。頑張りましょう。　レディース針灸治療院コウノトリ　総院長　鎌田恵**

HPアドレス：<http://kounotori.jp.net/>

 メール：info@kounotori.jp.net