

**モノは作れる。 命は作れません。  
そのことがね、私は、今、  
いっちゃん学ばなきゃならないことだと思ってる。**

この言葉は、97歳の被ばく医師、肥田 舜太郎先生の言葉です。

先生は、1945年8月6日の広島原爆投下の日から、ずっと被爆者の治療にあたり、2009年に引退されるまでに、6000人をこえる人々の診療を続けてこられました。「人間が本来持っている免疫力を、最大限に活かして…」と、放射能汚染が心配な現代においても、数々のご発言を続けておられます。湘南学園でも、中3研修旅行で広島を訪れるにあたり、先生の手書かれた本や、ご出演されたDVDから、数々学ばせていただいています。

以下は、先生のご講演の中に出てきた一節です。

（大昔）  
 …では、その時の生活はどうだったかというね、光もない、明かりもない、熱もない、火もない、そういうなかで生きてきたんですよ、人間はね。なんで生きてこれたかっていうと、太陽と一緒に起き、太陽が沈めば眠る。太陽の明かりと熱を頼りに生きてきた。その時どういう生活だったか。真つ暗ななかでなんにもないなかで、明るくなれば、果物を採ったり鳥を捕まえたり、魚を獲って生きてきた。そういう何万年、何億年という歴史の中で作った免疫なんだから、その時とおんなじ条件の生活をしなければ、それはなくなるんだ。その証拠に、たつた今から三〇年前に、夜中まで電気をここうとつけて仕事をしたり遊んだりするということを人間は覚えた。たつた三〇年前なんです、これができるようになったのは。そのまえは、早寝早起きで働いてきたわけだから。だからその時の生活をまず戻してね、自分で自分が放射線の病気になる、生き延びるつてことは、それをまず前提にやらなきゃ負ける、つて私は思つてね。無理なようだけど、朝は早く起きる。太陽といっしょに。そして太陽が沈んだら、寝る、と。無理にでもこれ、やれ、と。これをやるのが、放射線に負けない、一番最初の条件。  
 それから、便は、少なくとも二日にいっぺん。トイレにいけば必ず出るよいうな、習慣づける。三日も四日も五日もね、あの汚らしいものをからだに入れておくのはね、せつかくある免疫をね、弱めていく一つの原因になる。そういう昔からのね、日本人がやつてきた生活様式のなかで、がんばればできることを教えて、みんなと一緒にがんばって生きて。

この講演「こゝから」を  
 生きていくためにより

……いかがですか。日々の暮らしの中で忘れていたこと…ありませんか？  
 何にもかけがえのないあなた自身の命を大切に。これから少しうっとうしい梅雨の季節に入りますが、”命を育むカフェテリア”で、おいしいランチをいただきましょう。  
 次週は、「免疫力を高めるお味噌汁」が何回もメニューにありますね、楽しみ！