



# ドクター板東の メディカルリサーチ

~インドには 優れた医学 ガンジーも~

Vol. 74

<http://hb8.seikyou.ne.jp/home/pianomed/>

私の目の前に本がある。  
50頁ほどの小さな冊子だが、  
非常に貴重なものだ。

題名は「Key to Health」、  
つまり「健康への鍵」とな  
ろう。表紙には、海の上に  
輝く太陽が象徴的に描かれ  
ている(図1)。

本書の初版は1948年  
とあり、長年数多くの人々  
に読まれ続けてきた。私が  
入手したのは、国際学会で  
インドを訪問したとき。本  
の著者は非常に高名な学者  
であり、歴史を変革させた  
人格者なのである。

いつたい誰なのだろう  
か? インド独立の父といえ  
ば、思い出すだろう。かの  
ガンジー(GANDHI)  
その人である(図2)。

## 健康への鍵

私が本書を手に取った  
とき、少々驚いた。目次には、通常の西洋医学ではなく、東洋医学的な概念が、  
集約されていたからである  
(表1)。



MANI BHAVAN  
GANDHI SANGRAHALAYA 図2

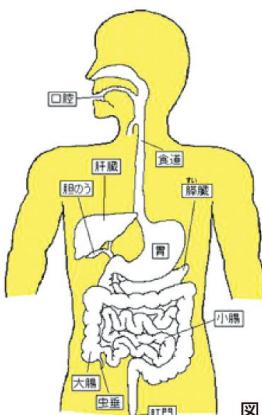


図3

健康の維持・増進につい  
て、通常、どう考えるので  
あろうか? 西洋医学では、  
身体の系統別、システム別  
に、議論を進めていく。具  
体的には、呼吸器系、循環  
器系、消化器系というよう  
に。消化管は一本の管やチ  
ューブと考えられ、食品の

「竹輪(ちくわ)」のような  
もの(図3)。心臓も血管  
も一つの管で血液が循環し  
ている。西洋医学はシステ  
ムで考えていく。

一方、東洋医学の世界は  
異なる。人間は自然の一部  
であるという発想が根本に  
ある。万物が存在し、その  
中で人間が生を営んできた。  
そのため、人間は常にあら  
ゆるものと相互作用があり、  
様々なバランスがあると考  
えるのだ。

本書には、氏の講演内容  
も含まれ、米、小麦、穀物、  
ミルク、蜂蜜、フルーツ、  
グレード(さとうきび由来の砂  
糖)、葉酸などについて解  
説を加えている。

氏がイギリスに留学し  
たとき、ロンドン菜食主義  
協会の会員となり、その後  
理事も務めた。なかなか、  
興味深い。英國で西洋の食  
事や文化に触れたことで、

表1 書籍「Key to Health」における内容	
1. The Human Body	人間の身体
2. Air	空気
3. Water	水
4. Food	食物
5. Condiments	香辛料
6. Tea, coffee and cocoa	紅茶、コーヒー 中毒薬物
7. Intoxicants	アヘン
8. Opium	タバコ
9. Tabacco	自己管理
10. Brahmacharya	地球
1. Earth	水
2. Water	天空
3. Akash(Ether)	太陽
4. Sun	空気
5. Air	

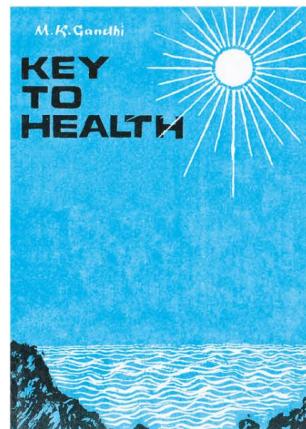


図1

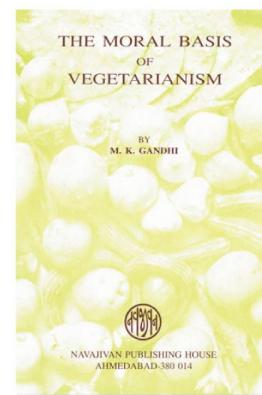


図4

さらに魅力的な講演や執筆が可能となつたのではない  
かと思われる。

## ダイエット本

氏は食事の改善を啓発する本（1949）もまとめた（図5）。内容は、総論、米、小麦、グル、豆、ナッツ、緑黄野菜、ミルク、油、ギー（牛脂由来の調理用油）、果実、茶までに至る。

表題はダイエットだが、現在の日本で使われている意味合いではない。約60年前のインドの状況では、いかに栄養を国民に供給するのかが大問題。穀類の国内生産高を計算し、農業、経済、政治すべてを考慮に入れ、人々の命を守る重要な使命を果たしていた。

表2に示したのが、食糧不足の統計である。ガンジ

図5

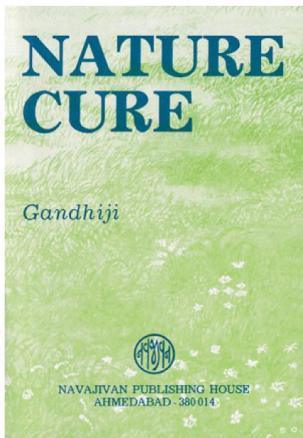


表2 インドの食糧生産高  
(1945～46)

	(万トン)
Rice	米 2580
Wheat	小麦 830
Gram	ひよこ豆 310
Millets	ひえ 750
Maize	とうもろこし 220
Barley	おおむぎ 170

(Food Crisis 1946より)

図6



図6

ーは医師ではないが、人々の栄養、地域の生活、国民の食糧問題、国際的な議論や折衝など、すべての領域に関わり啓発を継続していた。

そして、大局的な見地から、「自然療法」（1954）（図6）も著した。現在注目されている統合医療や補完代替医療に導いていく。当時、氏が多く著書で人々を指導されたのには、敬服

ここまで食事や栄養について触ってきたが、インド独立の父・ガンジーについて若干述べたい。

マハトマ・ガンジーは弁護士の傍らで公民権運動に参加し、イギリスからのインドの独立運動を指揮した。特徴は、民衆暴動ではなく、「非暴力、不服従」によるものである（図7）。この思想は、平和主義的手法として世界に大きく影響した。

特にガンジーの政治思想に倣った指導者として、マーティン・ルーサー・キング・ジュニア、ダライ・ラ

図7

マ 14世などがいる。

ノーベル平和賞の候補に5回選出されたが、受賞には至らず、誕生日の10月2日は国連で「国際非暴力デー」と設定された。

ガンジーの偉大な仕事は狭い範囲で紹介できないが、世界平和や国々の独立への歴史的貢献は、万人が認められるところである。

## ガンジーの存在

図9

LET US FORGET 'I AM A HINDU YOU A MUSLIM' OR 'I AM A GUJARATI, YOU A MADRASI! LET US SINK 'I' AND 'MINE' IN A COMMON INDIAN NATIONALITY

-MAHATMA GANDHI

WE ARE ALL ONE

（板東浩、ばんどうひろし、医学博士、糖尿病専門医、ピアニスト）

ジーは、国内外の対応だけでなく、人々の健康にも留意し指導されたのである。（図10）。以上のように、ガン

ジーは、このたび私は、同国で数カ所にあるガンジー博物館を訪問した（図8）。いずれの記念館でも、国の父として尊敬され、多方面で活躍したガンジーの足跡を見た。我々は一つである（We are all one）と唱え

（図9）、1931年には英國に招待され、バッキンガム宮殿で会議に参加（図10）。以上のよう



図8



MEETING THE KING IN LONDON, 1931  
Gandhi went to London to attend the Round Table Conference. On being invited by the King, he went to Buckingham Palace in his usual dress.

लंडनमे संसदीय सभा मुलायगता, १९३१  
गांधीजी नेशनल परिषद के लिए लंडन आये।  
राजकालीन आम बैठक में उन्होंने अपने व्यापक विवरणों की कार्रवाई  
महत्वमें आये।