



みのる法律事務所  
第 2 9 5 号  
平成 2 6 年 1 1 月

みのる法律事務所  
弁護士 千田 實  
〒 021-0853



岩手県一関市字相去 57 番地 5

TEL : 0191-23-8960

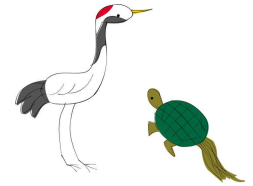
FAX : 0191-23-8950



みのる法律事務所 <http://www.minoru-law.com/> [✉ minoru@minoru-law.com](mailto:minoru@minoru-law.com)



## 長生きを楽しむコツ その6 — 解放日を楽しむ



糖尿病はエネルギー制限、高血圧症は食塩制限、慢性腎不全はたんぱく質制限が不可欠です。食事療法は、制約の連続です。

1日3食、1年365日、生涯食事を制限し続けなければならないのです。

薬なら、状況によって1錠を2錠に増やしたり、2錠を1錠に減らすことはそう大きな問題ではありません。食事療法は、10%の誤差も許されません。極めてシビアな（厳しい）療法です。

厳しい食事療法を続けたところ、丸1年間で20年間続けていた血糖降下薬とインスリン注射が不要となりました。「もう人工透析しかない」と宣告された慢性腎不全は、人工透析導入を5年8か月間遅らせることができました。食事療法は、奇跡的効果があります。

妻は、台所に食品成分表と計量はかりと計算機と食事管理ノートを置いて、調理をします。0.1g単位の誤差も出さないようにします。私は、出されたもの以外は絶対に食べないようにします。

主治医の昭和大学藤が丘病院客員教授・出浦照國先生は、「誤差は最大5%」と厳しく指導します。薬は、1錠を2錠に、2錠を1錠にすることなどはよくあります。これですと、100%の誤差です。インスリン注射も、1日10単位を20単位に、20単位を10単位にすることなど、珍しくはありません。

誤差5%の許容範囲の出浦式食事療法のシビアさがどれほどのものか、おわかりいただけるとと思います。それだけに、その効果は奇跡的です。私達夫婦は、共著で『食事療法は、奇跡の療法』（発行所 株式会社エムジェエム、発行日

新・憲法の心、黄色い本、いなべんの本は、出版社・株式会社エムジェエムの他、下記書店でも好評発売中です。

宮脇書店気仙沼本郷店 〒988-0042 気仙沼市本郷 7-8 TEL: 0226-21-4800  
amazon.co.jp® <http://www.amazon.co.jp/> ~ 送料無料 ~

平成20年3月25日) という本を発行しました。



厳しく食事療法を指導する出浦先生は、「どんなに厳しくやらなければならないと言っても、楽しく生きなければならない。それを犠牲にしては本末転倒だ」と言い、「そのためには解放日が必要となる」と言っています。そうしなければ長続きはしません。

1か月に1回の検査日は、朝食を食べないで病院に入ります。病院には朝8時頃に着き、すぐに採血、採尿をします。9時頃に採血、採尿の結果が出ます。その間に車に戻り、朝食を摂ります。この朝食は「解放日」です。妻が朝早くから張り切って腕によりをかけて作った弁当です。昇天する旨さです。

妻は、「食べたいものを食べさせてやりたい。それができないのが一番つらかった」と後日言ったことがあります。1人になって、涙が零れてしまいました。「解放日にはそれができ、一時的であっても救われた」とのことでした。

検査日は、検査結果が気になり、「来ないでほしい」という気持ちになりますが、解放日が楽しみで、「早く来てほしい」とも思いました。遠足を待つ子供と、弁当を準備する母親の心境です。60歳になる夫は小学生に、45歳の妻は小学生の母親に戻るひとときでした。

あれがいい これも食べたい 解放日  
待ち遠しいな 怖い検査日

平成18年3月7日 青空浮世乃捨

あおぞらうきよのすて



解放日があったから、厳しい食事療法を楽しくやれました。どんなに意志が強い人でも、解放される瞬間がなければやれません。「解放」とは、「自由をうばわれたり、制限を受けたりしていた人を自由にする事」(角川必携国語辞典)ですが、何かと制約の多い年寄りになったら、できるだけ意識的に自分を解放したいものです。

「今度の解放日には何を食べたい？」と聞く妻、「やっぱり鰻がいい!」、「焼き肉弁当がいい!」、「米沢の鯉のうま煮がいい!」などと答える夫。解放日は、何日も前から会話が弾みます。ワクワクしてきます。解放日は、その日だけではなく、何日も前から楽しい話題を提供します。



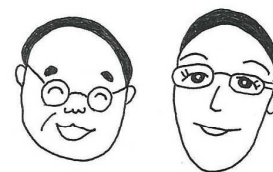


「解放弁当」は、昇天するほど旨いのです。それを食べている間は、まさに至福しふくの時です。食べ終わった後も余韻よいんが残ります。「やっぱり鰻が一番。本当に旨かった」、「さすが前沢牛だ」、「鯉のうま煮は旨い。特に内臓が旨い」などと、ここでも会話が弾みます。

解放弁当は、メニューを考えて楽しみ、材料を買って楽しみ、作って楽しみ、食べて楽しみ、食べた後も余韻を楽しむことができます。

1か月に1回の解放日は、弁当を食べている数十分間だけが楽しいのではないのです。その前後まで楽しいのです。生活にリズムができ、メリハリがつくのです。解放日は、単調となりがちな患者の生活において、竹の節のようになるのです。解放日のお陰で、厳しい食事療法が楽しさに変わるのです。

「月に一度 好きに食べて よい」と言う  
教授の言葉に 夫婦ニッコリ  
平成18年2月21日 青空浮世乃捨



厳しい制約の中で生きなければならない人生、殊ことにも高齢者に残された人生を楽しむためには、意識的に「解放日」のような、制約から解放される特別な日を創らなければならない気がします。

こちゅうじつげつなが  
「壺つぼ中日月長し」という禅ぜんの言葉があるそうです。「人生は、制約によって壺の中に閉じ込められているような不自由な一生だ」という意味もあるとのことです。

生きるということは、制約だらけです。一生、「運命」という制約の中で生きるしかないのです。楽しく生きるためには、たまには意識的にその制約から解放されなければならないのです。

人生は、「生しょう・老ろう・病びょう・死し」という避けられない「苦く」が待っています。なりゆきに任せていたら、楽しむどころか苦しくなるのが人生です。意識的に、「苦の人生」を「楽の人生」に変えるのです。自分の意志で解放するのです。意識して、「解放日」など制約から解放されるアイテム（道具）を見つけましょう。





## 『新・憲法の心』第14巻 戦争の放棄（その14）

### 『日本人の心のよりどころ 9条』

#### 発刊に寄せて

安倍首相は、平成26（2014）年11月18日、突然「**今月21日に衆議院を解散し、12月14日に総選挙をする**」と宣言しました。「消費増税の延期とアベノミクスの是非を問う」と述べています。ですが、消費増税の延期は、野党も反対はしていないようです。選挙の争点とはなり得ません。アベノミクスの是非は、アベノミクスという政策によってどういう結果が出るか、つまり「成功するか、失敗するか」という問題であり、選挙で国民が決めることではありません。こう見てきますと、今回の選挙は、多額の国費を使い、政治空白をつくってまでやるべき理由はありません。それにもかかわらず、なぜ安倍首相は「**解散総選挙**」という途を選んだのでしょうか。下衆の勘繰りを述べます。

安倍政権は、「**特定秘密保護法**」を成立させ、「**集団的自衛権行使容認の閣議決定**」をし、「**道徳教育の教科の実現**」を進めようとしています。世界に誇る平和憲法を「**壊憲**」しようとしています。来年は、集団的自衛権行使容認のための法の制定作業に入ります。必ず国民から反対の声が上がります。ここで解散し、選挙をしたら、安倍政権は大敗する可能性があります。ですから、その時点での解散は避けたいのです。そのためには**今のうちに解散し、選挙を終えておきたい**のです。「**解散総選挙はしたばかりだから**」という格好を作っておきたいのです。

このシナリオを書いている人達は、**憲法を改正し、日本を軍国化したい**のです。そのために、安倍政権を使っているのです。第二次安倍政権の2年間で、「**特定秘密保護法の成立**」、「**集団的自衛権行使容認の閣議決定**」までは漕ぎ着けました。ですが、最大の山場は「**関連法案の成立**」です。この山は、閣議ではなく国会です。野党も必死に抵抗するでしょう。国民も動きます。「**国民に信を問え**」ということになります。この時に、「**解散総選挙はしたばかり**」を理由に、**解散総選挙をしないで、国民の声を無視してやり過ごそう**と考えているのです。

そのような安倍政権は、いずれ崩壊するでしょう。そうなったら、次の軍国主義者を首相にすればいいのでしょうか。それは石破さんでしょうか。それとも別な方でしょうか。どんなシナリオが考えられているのでしょうか。シナリオ通りに行くかどうかは藪の中です。

今回は、「戦争の放棄」の第14巻として『日本人の心のよりどころ 9条』を書きました。一部の軍国主義者のシナリオ通りに進めさせるわけにはいかないのです。

12月14日の選挙では、日本を軍国化しようとしている勢力に鉄槌を下しましょう。この選挙は争点がないように見えますが、**日本人の心のよりどころである憲法9条が変えられる方向性を阻止する、重大な選挙**です。国民の「戦争絶対反対」の意志を明確に示さなければならないのです。沖縄県知事選挙の結果は、多くの日本人の心を表しています。シナリオを書いている人は、その結果を見て焦っていると思います。

ここで、**決定的な方向を示して、諦めさせましょう**。

