



## vol.8

医師・産業医・森林医学医 佐野 正行 氏

インタビュー／文 自然栽培全国普及会事務局 吉村 鮎

—佐野さんは元々病院で外科医をされていたお医者さんということですが、現在はカウンセリングやクリニックでのお仕事を主体にされていますね。その経緯をお聞かせいただけますか？

佐野：外科医というのは、単に手術をするだけでなく、手術前後の診察やサポートを行っており、この時間がとても大切です。患者さんが病院で過ごす時間は、患者さんが病気に向き合っている時間のほんの一部ですよ。「患者さんと親身に温かくコミュニケーションを取ることが、その人の心身を整えることにとって一番大切で不足していることだ !!」と気づいたことが、外科医を離れた大きなきっかけの1つです。

—なぜそういう考えに行き着いたのでしょうか？

佐野：例えば、ガンになって手術をしても、ガンを体の外に取り出すだけで、ガンになった原因を解決した訳ではありません。心や身体がバランスを崩して病気になります。手術をしても、病気になる原因を解決しなければ、必ずまた同じ病気になってしまいます。

手術を控えている患者さんが「手術まで何を食べればいいですか？」と質問した時に、「何を食べてもいいですよ」と答える医師がほとんどです。でも、心身に負担のかかる手術に臨む時には、身体を整える食事を勧めるべきですよ。腸の状態を整えるものとか、免疫力を高めるものとか、身体に負担をかけないものとか。食生活を改善する話を医師はほとんどしませんし、実際にどのようにしているのか分



からない医師がほとんどです。

患者さんが、普通の食生活を見直すきっかけ得ることが、今の病院の体制では困難です。「病院ではやっていないことだけれど、心と身体に大切なことを、医療や健康につなげることが必要だ !!」と感じ、それを実際に行うために、会社を立ち上げました。

—それで現在のスタイルにたどり着いたのですか？

佐野：医師や弁護士の仕事は、病気やトラブルといった人の不幸の上に成り立っています。でも僕は、人の幸せの上に成り立つ仕事がしたいと思っています。病気にならないように心身の健康を維持する予防医療です。

僕の理想は、「死ぬまで飲みにいけるような健康の状態をサポートすること」です。飲みに行くためには、歩ける・食べられる・ほけていない、ことが必要です。この3つの状態が維持できていれば、多少の病気をしたとしても人生は楽しめますし、人に大きな迷惑をかけることもありません。でも、健康のために「あれは駄目」「これは駄目」と生活を縛りすぎたら楽しくなくなってしまいます。健康になることを目的にするのではなく、人生を楽しむために生きるサポートがしたい。健康は人生を豊かにするための条件・土台なんです。決まった形や対応方法がないので、やり方も様々で難しいですが、やり甲斐はあります。実際に医療に従事していたので、医者にしかわからない情報を伝えることもできるのかな、と。

心身に大きな負担がかかるような治療（手術）に関わってきたので、今はできるだけ心身の負担にならないように

サポートすることを心掛けています。衣食住や気功などを学び、治療に直接関わらないけれど、目に見えない大切な部分も理解して、その人にとって本当に必要なことを、医師として西洋医学的な知見も考慮して、最高のタイミングでアドバイスできれば、と思っています。

—無理なくというのが大切なのですね。

佐野：自身がストイックな人は問題になりませんが、強制的に何かを苦痛なく継続できる人は限られてきます。できることをできることから始められるように、一緒に寄り添って考えていきたいです。病気の人は厳しく、健康な人はできることから。何事もバランスだと思います。僕は夕食が付き合いで外食なので、食事が選べません。だから、自然栽培された玄米のおにぎりを持参したりして、朝と昼の食事で調整して健康を維持しています。

—佐野さんの食のバックグラウンドはご実家での食事なのですか？

佐野：そうですね。僕が小学生の頃、病気を患ったことも理由かもしれませんが、普通の家でしたけど、食事はとにかく手作りを基本にしてくれていました。野菜も家庭菜園のものを食べていたし、毎朝朝採れのアロエなどが入った野菜ジュースを飲まされていて、コーラは飲んだことがありませんでした。家の食事しか知らなかったので、牛丼屋の牛丼を買ってもらった嬉しさを今でも覚えているくらい自然な食生活でしたよ（笑）。それが当たり前だったんですよ。大切に食を頂くことを実家で学びました。両親にとっても感謝しています。

—食事の価値観を患者さんに伝えるのは難しいことではないですか？

佐野：そうですね。「良い食事をしてください」と言っても、安いスーパーの食品が一般基準になっていて、本物の食べ物の価値観がなかなか伝わりません。質も思い入れも全く違う、自然栽培のような食材の価値を考えてほしいと思います。

多くの人は、普通の食生活がコンビニ食主体でかなり乱れているので、ちょっと気をつければ体調が良くなっていきますね。怖いのは、そうやって体感した「健康法」が実は間違っているかもしれないのに、良いことだと思って継続して習慣にしたり、人に勧めたりしてしまう事です。

心身や健康のことを真面目に考えるタイミングは、心身を壊した時か、出産する時、の2回くらいしかありません。何かの時に生活を見直すのであれば、できるだけ正しく良い状態に辿り着いてほしいです。この時に、考え方の「軸」がしっかりしていることが大切です。

—「マーキュリーアカデミー」を主催しているのは、その理由のひとつですか？

佐野：はい。「本物を知る !!」ことがコンセプトの学校を主催し、講師を招いてセミナーを行っています。「人と地球に優しいこと」=「本物」だと思います。地球が壊れてしまったら人は生きていけません。心身が元気で健全なら、地球に悪影響を及ぼす事をしなくなると思います。だから「人と地球に優しいことを本気で向き合っている人に直に学び、知ること」「正しい自分軸を創ること」が大切なんですよ。本物を行い続けている人の経験が、他の人に全てあてはまるかどうかは別として、そこにはひとつの「真実」があります。その真実を知り、自身の中で評価することを繰り返し続けることで、正しい自分軸ができるのだと思います。一番の本物は「自然」です。人も自然の一部なので。自然と付き合い、自然から学ぶことが、正しい軸を創ること、心身が健全になることにつながります。

—なるほど！ 自然栽培の理念に通ずるものがありますね。最後に佐野さんの夢をお聞かせください。

佐野：自分と知人とその家族が、心身ともに健全で生きてゆける、その最高のサポートができればと思います。西洋医学から、東洋医学・衣食住・気や心まで、全ての範囲を網羅したプロとしての対応を。自然と共に。

人と地球に優しいことをみんなが実践できるような世界になってほしいですね。命をいただいて自分が生きているということがわかる、そういう仲間が増えるといいですね !!

佐野 正行
医師・産業医・森林医学医 株式会社メディカル アンド ナレッジ カンパニー 代表 マーキュリーアカデミー 校長 サンフィールドクリニック 理事長 ナチュラルクリニック代々木 医師 予防医学・代替医療振興協会 学術理事 日本産業医協会 会長
幼少時の闘病をきっかけに医師を志す。地元の名古屋大学医学部を卒業し、豊橋市民病院・国立がん研究センター中央病院・名古屋大学医学部附属病院などで、「がん」に対して、消化器外科医として3000人以上の手術に携わる。 現在は、未病時に対応することを実践するために活動中。2010年、河名副会長のセミナーを受講したことをきっかけに自然栽培を知る。自身が校長を務める「マーキュリー・アカデミー」では、河名も講師として登壇予定（2016年1月）。