

アンドリュー・ワイル博士がアメリカで 1983 年に出版した『Health and Healing』は、わずか 1 年後の 1984 年に『人はなぜ治るのか』というタイトルで翻訳され、多くの日本の読者に届きました。当時、期待と興味を抱いて手にした本書を 40 年以上経った今、ふと本棚の隅に見つけ、私には懐かしさがこみ上げました。そして、改めてページをめくってみました。この本は 1980 年代前半という、現代医療が高度に専門分化し、テクノロジーに依存し始めていた時期に、敢えて「内なる治癒力」を説いた非常に画期的な 1 冊でした。彼の提唱した考え方は、現在でははるかに大きなムーブメントとなり、医学界の主流へと浸透しています。

「統合医療(Integrative Medicine)」を確立

ワイル博士は、その後 1990 年代にアリゾナ大学に「統合医療プログラム」を設立しました。これは単なるブームではなく、「西洋医学をベースに、科学的根拠のある代替療法を組み合わせる」という新しい医学のジャンルとして確立され、このムーブメントは現在も拡大を続けています。

反対意見と批判の変遷

もちろん、手放しで受け入れられたわけではなく、初期の批判 80 年代～90 年代は、多くの医師から「エビデンス(科学的根拠)不足」「非科学的なスピリチュアルに傾倒している」といった強い批判を浴びました。しかし現在では、かつて「怪しい」とされた瞑想(マインドフルネス)や、食事と腸内フローラの関係、プラセボ効果の研究が進んだことで、彼の主張の多くが科学的に裏付けられつつあり、現在では、単なる批判よりも「どの療法にどれだけのエビデンスがあるか」という冷静な精査の段階に入っています。

本の主な内容

現代医学の在り方に一石を投じ、人間が本来持っている「**自己治癒力**」に焦点を当てたこの本の彼の主張と、その結論を私なりに整理します。

ワイル博士は、現代の西洋医学が「症状を抑えること」に特化し過ぎるあまり、人間が自ら治るプロセスを軽視していると指摘しています。ワイル博士の視点はこうです。

「治療(Treatment)」=外からの働きかけ ・ 「治癒(Healing)」=内側から湧き上がるプロセス

- ◎**自然治癒力の再発見**: 体には傷口が自然に塞がるように、病気を治そうとする精巧なシステム(ホメオスタシス)が備わっている。
- ◎**医学の歴史と多様性**: 西洋医学だけでなく、東洋医学、ホメオパシー、カイロプラクティックなど、さまざまな治療体系を分析し、それらが「なぜ効くのか」を考察。
- ◎**プラセボ(偽薬)効果の肯定**: 「効くと信じる心」が体に生理的な変化を実際に起こす現象を、単なる勘違いではなく、治癒のスイッチが入った証拠として肯定的に捉えています。
- ◎**心身相関**: 精神の状態が免疫系や神経系にダイレクトに影響を与える仕組みを説いています。

「なぜ治るのか」の結論 — ワイル博士が導き出した結論は、極めてシンプルかつ本質的です。

1. 治癒の主体は「内側」にある

薬や手術は、治癒を助ける「きっかけ」や「補助」に過ぎません。実際に病気を治しているのは、医師でも薬でもなく、患者自身の体の中に備わっている「自然治癒力」であるという点です。

2. 「治癒の系(システム)」の活性化

人間には、常に健康なバランスを保とうとする「治癒の系」が存在します。このシステムが適切に機能するように、食事、運動、精神的平穏、そして時には代替療法を組み合わせることで、体が自らバランスを取り戻す(=治る)のだと結論づけています。

3. 全体論(ホリスティック)なアプローチ

「病気」だけを見るのではなく、その人の生活習慣、感情、魂の状態まで含めた「全体」が調和した時に、真の治癒が起こります。

現代におけるワイル博士の立ち位置

現在、彼は「統合医療(Integrative Medicine)」の権威として知られています。これは、西洋医学の高度な技術を否定するのではなく、それをベースにしつつ、人間の治癒力を引き出す伝統医療などを賢く組み合わせる考え方です。ワイル博士の理論は、単なる精神論ではなく、生物学的な根拠に基づいた「希望の医学」と言えるかもしれません。

「抗炎症ダイエット(Anti-Inflammatory Diet)」

ワイル博士が提唱する「抗炎症ダイエット」は、単なる減量目的ではなく、体内の微細な慢性炎症を抑え、自然治癒力を最大限に引き出すための「一生続けられる食事の指針」で、博士が推奨する具体的なリストと、生活習慣のポイントは以下です。

抗炎症ダイエットの食品リスト — 博士は、血糖値を急激に上げず、酸化を防ぐ食品を重視しています。

積極的に摂るべきもの

- ・ 脂ののった魚: サケ、イワシ、サバ(オメガ3脂肪酸が豊富。週に2~3回)
- ・ ベリー類: ブルーベリー、イチゴ、ラズベリー(抗酸化物質のアントシアニンが豊富)
- ・ アブラナ科の野菜: ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、ケール(肝臓の解毒を助ける)
- ・ 全粒穀物: 玄米、キヌア、押し麦(精製されていないもの)
- ・ 健康的な資質: エキストラバージンオリーブオイル、アボカド、クルミ、アーモンド
- ・ スパイス: ターメリック(ウコン)と生姜。これらは強力な抗炎症作用があり博士が最も推奨する調味料です。
- ・ 飲み物: コーヒーよりも緑茶(特に抹茶)を推奨しています。

避けた方がよいもの

- ・ トランス脂肪酸: マーガリン、ショートニング、市販の揚げ物
- ・ 精製された炭水化物: 白パン、白米、砂糖たっぷりの菓子パン
- ・ 過剰なオメガ6脂肪酸: コーン油やサフラワー油(炎症を促進する可能性があるため)

炎症を抑えるための生活習慣 — 食事以外にも治癒力の「スイッチ」を入れるために、博士が重視している習慣

◎4-7-8 呼吸法(リラクスの極意) — 博士が「神経系を落ち着かせる最高の薬」と呼ぶ方法です。

- ①口を閉じて、鼻から4秒かけて息を吸う。
- ②息を7秒止める。
- ③口から「フーッ」と音をたてながら8秒かけて吐き出す。

これを4回繰り返すだけで、副交感神経が優位になり、炎症反応を抑える効果が期待できます。

◎ニュース・ダイエット

- 現代人は情報の摂りすぎで精神的な慢性炎症を起こしていると博士は言います。
- ・ 定期的に SNS やニュースから離れる「デジタルデトックス」を推奨しています。

ワイル博士からの提案

ワイル博士は大の親日家だそうで、日本の伝統的な食生活(魚、大豆、緑茶、海藻、発酵食品)を「理想的な抗炎症食」として世界に紹介しています。「何を食べないようにするか」を神経質に気にするよりも、「何を食べるか」を楽しみ、自然の恵みを丸ごといただくことが、心の治癒にも繋がるとも言われます。

たまには、「料理に少しスパイスを加えてみる」とか、「寝る前に4-7-8呼吸法を試してみる」とか、それらがよい生活習慣に繋がるのですから、日々の生活に取り入れてみてはいかがでしょうか？