「アレルギー性鼻炎」の健康対策 (第1報)

——絶食・玄米菜食及び温冷浴などを応用した健康法の場合——

甲田光雄*, 飯淵康雄**, 川嶋昭司***, 丸山 博****

A Health Countermeasure for the Patients of “ALLERGIC CORYZA” (Series 1)

—In the Case that the Health-Recovery-and-Promoting Method of Fasting,
Eating only Unpolished Rice and Vegetable Foods, Having a Cold-and-Hot Bath
Taken One Minute Alternatively, and so on, was Tried on the Patients—

Mitsuo KOUDA,* Yasuo IIBUCHI,***
Shouji KAWASHIMA,**** Hiroshi MARUYAMA**

This is a report of the development and results of a certain health method which was applied to the patients, 2 males and 2 females, diagnosed as “allergic coryza”.

They stayed at the Health Recovery and Promoting Center at Yao from April 1, 1972, to the end of March, 1975, and practised the health-recovery-and promoting method of fasting, eating only unpolished rice and vegetable foods, and having a cold-and-hot-bath taken one minute alternatively, and so on.

All four patients gradually began to take a turn for the better in such symptoms as nasal obstruction, Nasal discharges, sneeze and headache. That is, within 1 or 2 months after their accommodation, above symptoms of them were extinguished or remarkably improved.

* 大阪大学医学部衛生学教室 ** 東京医科歯科大学難治疾患研究所疫学部門 *** 奈良医大第一生理学教室

**** 大阪大学医学部有害食品研究会

* *Department of Hygiene, Faculty of Medicine, Osaka University, Osaka* ** *Epidemiology & Environmental Medicine, Tokyo Medical & Dental Univ* *** *First Department of Physiology, Nara Medical University*

**** *Poisonous Food Research Society, Department of Hygiene, Faculty of Medicine, Osaka University, Osaka*

1. はじめに

アレルギー性鼻炎に対する現代医学的治療法としては、現在種々の試みられているが^{1~4)}、未だ確実な根治法は開発されていないようである⁵⁾。

筆者らは、早くから東洋における古来伝承の各種民間療法に興味をいだいて研究を始め、自らの実践によってその効果を確認した上、これらを整理統合して、玄米食^{6),7)}、絶食^{8~12)}、及び温冷浴¹³⁾などを応用した一つの健康法（以下これを本健康法と略称する）に集成した。

しかる後、これを現代西欧医学的治療法その他の療法によっても効果の認められなかった所謂「難治性」の疾患々者に対し、彼等の健康回復を促進する目的で、患者の要望があった場合にのみ、八尾健康会館へ入館させるか、或いは外来へ通わせながら、患者の体力、病状などを考慮しつつ慎重に応用実施してきた。

これらの患者の中には、森永「ヒ素」ミルク中毒被害児¹⁴⁾や重症筋無力症の患者^{15),16)}、或いはスモン病^{17),18)}、ベーチェット病の患者^{19),20)}、達もあり、本健康法によって比較的良好な効果を認めることができたということを既に本誌上などに報告しておいた。

今回は、昭和47年4月初めから昭和50年3月末に至る間、発病以来3年乃至それ以上の長期にわたって、種々治療を試みたが治らず悩んでいた4名の、「アレルギー性鼻炎」と思われる患者に本健康法を応用実施したところ、いずれも著効を認めることができたので、ここに、その経過を報告したいと思う。

2. 方 法

八尾健康会館において患者達に応用実施している本健康法の内容及び実施法については既に本誌上などにて紹介しておいたから、ここで再び繰り返えし説明することを省略し、今回報告する4症例（症例1～4）が実行した本健康法の内容を表1にまとめておく。

表1の中の食事内容について少し説明を加えて

表1 「アレルギー性鼻炎」の患者4名が実行した本健康法の内容

	症例1～4が実行した本健康法の内容
①	絶食療法（7～10日間）
②	玄米、菜食（主食を玄米とし、副食には動物食を一切廃止して、野菜、海藻類のみ摂取）
③	低カロリー食 ^{21~25)} （1日約1100～1200カロリー）
④	生野菜汁 ^{27),28)} の飲用（1日1回約150cc）
⑤	柿茶の飲用 ^{29),30)} 生水と柿茶合計1日1～2リットル飲用
⑥	裸療法 ¹³⁾ ………1日3回
⑦	温冷浴 ¹³⁾ ………1日1回（水5回、ゆ4回）
⑧	健康体操 ¹³⁾ ………1日2回（午前と午後）
⑨	平板の寝床 ¹³⁾ を使用
⑩	木枕 ¹³⁾ を使用

おく。

玄米普通食の場合、1日約200グラムを2回に分食した。（午前10時～11時、及び午後4～5時）

1回の玄米飯は大体200グラム前後である。

副食には魚・肉・卵類は一切禁止し、野菜及び海藻類のみ摂取した。勿論ダシもコンブのダシを使用し、ダシジャコ、カツオなど（動物性）のダシを使用しなかった。

尚、低カロリー食（1日1100～1200カロリー）ではあったが、蛋白質は、1日大体40～50グラム摂取できるよう配慮した。

3. 成 績

昭和47年4月初めより、昭和50年3月末に至る間、八尾健康会館に入館して本健康法を実行した「アレルギー性鼻炎」の患者4名について、その家族歴、既往症、現病歴及び本健康法実行後の病状経過などをまとめたものが表2、及び表3である。

また、初診時以後における主訴の変化を表4にまとめておく。

尚、初診時、入館中及び退館後に夫々血液尿その他胸部レントゲン検査などを行ったが全症例とも特記すべき異常を認めなかったため、ここに報告することを省略しておく。

表 2 「アレルギー性鼻炎」患者4名の生活歴

症 例 番 号	1	2
性 別	男	男
年令(当年)才	35才	44才
職 業	会 社 員	医 師
家 族 歴	{ 父：現在高血圧動脈硬化症にて治療中(72才) 母：現在健康(67才) 同胞3人中3番目 兄1人 } いずれも現在健康 姉1人 }	{ 父：脳出血にて死亡(73才) 母：現在健康(71才) 同胞5人中 長男 弟4人……いずれも現在健康
既 往 症	1. 幼少時より胃腸が弱く、しばしば下痢、腹痛を起こし、且つよく風邪を引いて熱を出しその度に近所の開業医のもとへ通院して治療を受けた。 2. 昭和38年8月、両下肢及び腰部に湿疹が出現し、数ヶ所の医病院皮膚科にて治療を受けたが根治せず、以来ずっと夏季には増悪、冬季には軽快するという経過が続いている。 3. 昭和39年3月より喘息の発作起こり、以来季節の変わり目にはひどくなり、近所の開業医に通院して治療を受けていた。	1. 4才の時疫病に罹り、約20日間自宅療養して治った。 2. 小学6年生の春、急性肺炎に罹り、約1ヶ月間自宅療養して治った。 3. 中学1年生の夏虫垂炎になり手術。 4. 中学1年3学期血痰を喀出し某大学病院にて精密検査を受けたが原因不明、以来現在に及び疲れた時に血痰が出る。 5. 昭和42年夏から腋窩及び胸部に湿疹が出、以来現在に至るも根治せず。

表 2 「アレルギー性鼻炎」患者4名の生活歴(つづき)

症 例 番 号	3	4
性 別	女	女
年令(当年)才	35才	20才
職 業	主 婦	大 学 生
家 族 歴	{ 父：現在健康(71才) 母：子宮癌にて死亡(37才) 同胞2人中 1番目 弟1人 現在健康	{ 父：現在健康(48才) 母： " " (46才) 同胞3人中1番目 妹1人 } 共に現在健康 弟1人 }
既 往 症	1. 小学校1年の冬、急性肺炎に罹り、約1ヶ月間自宅療養して治った。 2. 18才の時、虫垂炎に罹り手術して治った。 3. 30才の夏頃から慢性胃炎(胃下垂を伴う)に罹り以来現在に至るまで数ヶ所の医・病院に通院して治療を続けているが根治せず。	1. 幼少時より風邪引き易く、しばしば発熱してはその都度近所の開業医のもとへ通って治療を受けていた。 2. 16才の時、胃腸炎に罹り、慢性化し、今日に至るまで、胃部膨満感、食欲不振、便秘、全身倦怠等の症状が続いている。

表3 「アレルギー性鼻炎」患者4名の病状経過

症 例 番 号	1
発 病 年 月 日	昭和39年4月中旬
発病当時の症状	頑固に続く鼻汁・鼻閉・クシャミ及び頭痛、それに伴う臭覚鈍麻と全身倦怠感。
発病より当館に来るまでの経過	発病後早速近くの内科開業医のもとへ診察を受けに行ったが、感冒だと云われ、しばらく通院して治療を受けていた。しかし一向によくならないので同年9月下旬、国立大阪病院耳鼻科へ受診したところ、アレルギー性鼻炎だと診断された。 以後約2ケ年間同病院へ通院して治療が続いていたが病状は一進一退であった。それ以来2～3ケ所の病院又は医院（耳鼻科）へ転医したが大同小異の治療法で根治に至らず。 その為根治療法を一応諦め、以後は風邪を引いて病状が悪化した時だけ近所の耳鼻科医のもとに通院して治療を受けており、現在に至る。
初 診 日	昭和47年6月14日
初 診 時 の 主 訴	頑固に続く鼻汁・鼻閉・クシャミ及び頭痛、それに伴う臭覚消失と全身倦怠感。その他に軽い喘息の発作と咳嗽及び、股間部に湿疹（掻痒感（＋））
入 館	昭和47年6月18日～同年7月31日（44日間）
入 館 中 の 経 過	入館後本健康法を実行し始めたが、経過良好で、7月1日より絶食を10日間行う。絶食後は上記主訴が著明に軽快、殆ど自覚しないほど症状が起らなくなった。
退館後に実行している本健康法の内容	退館後家庭にて表1の中の②、③、④、⑥、⑦、⑨、⑩を大体真面目に実行している。
退 館 後 の 経 過	経過良好で初診時の主訴は殆ど消失し風邪を引いた時だけ僅かに鼻汁、鼻閉が起る。臭覚もほぼ正常になった。

表3 「アレルギー性鼻炎」患者4名の病状経過（つづき）

症 例 番 号	2
発 病 年 月 日	昭和42年3月中旬
発病当時の症状	頑固に続く鼻汁、鼻閉及び頭重・発熱・全身倦怠感
発病より当館に来るまでの経過	発病が渡米中であったため、マサチューセッツ州にある病院で診察を受け、アレルギー性鼻炎との診断名でしばらく治療を続けた。しかし、症状は一進一退で根治せぬまま、帰国（昭和43年9月）。 帰国後阪大病院耳鼻科にて精密検査を受け、アレルギー性鼻炎の診断名で約1ケ年半治療を続けたが症状は左程好転せず、以後は風邪などで症状が増悪した時だけ同耳鼻科で治療を受け、それ以外は放置しており、現在に至る。
初 診 日	昭和48年4月10日
初 診 時 の 主 訴	多量且つ頻回な鼻汁・頑固な鼻閉・時折りのクシャミ・頭重・全身倦怠感。
入 館	昭和48年4月22日～同年5月15日（24日間）
入 館 中 の 経 過	初診日より入館まで家庭において既に本健康法を実行し始めており、経過良好であったので、入館後直ちに減食、4月25日より10日間絶食を行う。この絶食後病状急速に好転し、上記の主訴がいずれも著明に軽快した。

退館後に実行している本健康法の内容	表1の中の②, ③, ④, ⑤, ⑥, ⑦, ⑧, ⑨, ⑩を比較的眞面目に実行しており, 特に退館後45日間は加熱した食物を一切廃して生玄米と生野菜のみ摂取した。
退館後の経過	退館後の経過は良好で, 初診時の主訴のいずれも, 殆ど苦にならない程度に軽快しており, ただ時々風邪を引いた時だけ僅かに鼻汁・鼻閉及びクシャミが出現する程度である。

表3 「アレルギー性鼻炎」患者4名の病状経過(つづき)

症 例 番 号	3
発 病 年 月 日	昭和46年3月下旬
発病当時の症状	頑固に続く鼻汁・クシャミ・鼻閉・頭痛及び全身倦怠感と微熱
発病より当館に来るまでの経過	発病後, まず近所の開業医(耳鼻科)のもとへ診察を受けに行く。アレルギー性鼻炎との診断名で約半年間通院して治療を受けたが治らない。そこで近くの市民病院耳鼻科に転医し, 同じ病名でまた半年余り治療を受けた。ここで一応小康を得たので治療を一旦中止した。 しかし, 昭和48年3月下旬再発してきたので, 今度は大阪府立成人病センターへ行き, 精密検査を受けた。パッチテストの結果, 脱感作療法を受け約1ケ年通院したが根治せず現在に至る。症状は気候の変わり目や雨の日に特にひどくなる。
初 診 日	昭和49年6月12日
初 診 時 の 主 訴	発病当時の症状と同じ。
入 館	昭和49年6月14日～同年7月30日(47日間)
入 館 中 の 経 過	入館後早速本健康法を実施し, 体調を観察していたが経過良好であったので, 7月5日より7日間の絶食を行う。絶食後は上記主訴全部が著明に軽快し退館日には全く症状は消失。
退館後に実行している本健康法の内容	表1の中の②, ④, ⑤, ⑥, ⑦, ⑧, ⑨, ⑩を比較的眞面目に実行している。
退館後の経過	経過極めて良好で, 初診時の主訴は全く消失している。再発の徴候は認められない。

表3 「アレルギー性鼻炎」患者4名の病状経過(つづき)

症 例 番 号	4
発 病 年 月 日	昭和43年4月下旬
発病当時の症状	頑固に続く鼻汁(時々血液が混じる)。鼻閉・クシャミ頭痛及び微熱とそれに伴う全身倦怠感。
発病より当館に来るまでの経過	発病後早速近所の開業医(内科)のもとで診察を受け, 感冒と云われて約1ケ月間通院して治療を続けたが治らず。その後近くの市民病院耳鼻科へ転医したところ, アレルギー性鼻炎だと診断され, 約半年間通院して治療を受け, 少し小康を得たので治療を中止した。 昭和44年2月流感に罹り, それ以来また再発してきたので, 同病院へ受診, 約3ヶ月たっても, 今度はよくなり, 脱感作療法をすすめられた。そこで大阪日赤病院に転医し, ここで脱感作療法を受け約1ケ年余り通院したが, 結局根治せず。以後は風邪を引いて病状が増悪した時だけ近所の開業医(耳鼻科)のもとに通って治療を受けて現在に至る。

初 診 日	昭和49年 7月29日
初 診 時 の 主 訴	頑固に続く鼻汁・鼻閉・クシャミ・頭重及び全身倦怠感.
入 館	昭和49年 7月30日～昭和49年 9月12日（44日間）
入 館 中 の 経 過	入館後本健康法を熱心に実行し始めたが、経過良好で8月16日より7日間の絶食を行う。絶食後上記主訴は著明に軽快し、退館時には全く消失。
退館後に実行している本健康法の内容	表1の中の②, ③, ④, ⑤, ⑥, ⑦, ⑧, ⑨, ⑩を真面目に実行している。但し、菜食は約6ヶ月間で中止。
退 館 後 の 経 過	経過極めて良好で、初診時の主訴は全て消失しており、再発は認められない。

表 4 症例報告対象者4名の自覚症状の変化

自 覚 症 状	症 例 番 号	1			2			3			4		
		入館時	退館時	退館後6ヶ月	入館時	退館時	退館後6ヶ月	入館時	退館時	退館後6ヶ月	入館時	退館時	退館後6ヶ月
鼻 閉		卅	—	±	卅	—	±	卅	—	—	+	—	—
鼻 汁		卅	—	±	卅	—	±	卅	—	—	卅	—	—
ク シ ャ ミ		卅	—	—	+	—	±	卅	—	—	+	—	—
臭 覚 鈍 麻		卅	±	±	—	—	—	—	—	—	—	—	—
頭 痛 又 は 頭 重		+	—	—	+	—	—	+	—	—	+	—	—
熱 感		+	—	—	—	—	—	+	—	—	—	—	—
全 身 倦 怠 感		卅	—	—	+	±	±	卅	—	—	卅	—	—

(註) { 卅：相当ひどい ±：時折り現われる。又はごく僅かな程度
 卅：中等度 —：全くない。
 +：軽度

4. 考 察

昭和47年4月初めより、昭和50年3月末日に至る間、八尾健康会館に入館して本健康法を実行した「アレルギー性鼻炎」患者4名（男子2名、女子2名）について、その経過を観察してみたが、4名とも、絶食（7日～10日間）後に主訴が著明に好転しているのが、注目に価する成果ではなか

ろうかと考えられる。

また、症例1及び2は、アレルギー性鼻炎の他に、数年来の湿疹が併発しており、症例1は更にその上喘息の余病もあって、いずれも、一向に根治せず困っていたのであるが、絶食終了後、湿疹も、喘息も著明に軽快したことも興味ある問題ではなかろうか。

5. 結 語

昭和47年4月初めより、昭和50年3月末日に至る間、「アレルギー性鼻炎」と思われる患者4名（男子2名、女子2名）を八尾健康会館に入館させ、絶食・玄米菜食及び温冷浴などを応用した本健康法を実施したところ、比較的短期間で4名全員に著効が認められ、鼻閉・鼻汁・クシャミ・頭痛などの主訴が軽快乃至消失した。

参 考 文 献

- 1) 宮下賢次・兼子順男・大幸昌文：鼻アレルギー患者の心身医学的検討(1), 自律神経症状と CMI test, 日本耳鼻咽喉科学会々報, **73** (7 増刊), 1126, (1970)
- 2) 武宮三三・高柳長子・島田哲男：鼻アレルギーの治療（特に減感作療法）, 医療, **23**(増刊), 313, (1970)
- 3) 岡西紀彦・林 薫治：鼻アレルギー治療の二三, 広島医学, **24** (2~3), 201, (1971)
- 4) 牟田 実：鼻アレルギーの Kenacort A 局注療法, 日本耳鼻咽喉科学会々報, **73** (7), 915, (1970)
- 5) 奥田 稔：アレルギー性疾患治療の現況, アレルギー性鼻炎, 治療薬報, 706, 18, (1970)
- 6) 二木謙三：健康への道, 養正会, (昭和32年)
- 7) 日野 厚：自然と生命の医学, 食と病いの対決, 光和堂, (昭和40年)
- 8) 高比良英雄：断食研究, 岩波書店, (昭和5年)
- 9) 日野 厚：絶食療法の歩みとその実際(I), 臨床栄養, **44** (4), 275 (昭和49年)
- 10) 日野 厚：絶食療法の歩みとその実際(II), 臨床栄養, **44** (4), 375 (昭和49年)
- 11) 日野 厚：絶食療法の歩みとその実際(III), 臨床栄養, **44** (5), 483 (昭和49年)
- 12) 矢野敦雄：食養法・絶食療法と栄養学, 日本臨床, **31** (10), 178 (1973)
- 13) 西勝 造：西式健康法, 中庸出版社, (昭和11年)
- 14) 甲田光雄・飯淵康雄・丸山 博：森永「ヒ素」ミルク中毒被害児の健康対策(第1報), 民族衛生, **38**(6), 237 (昭和47年)
- 15) 甲田光雄・飯淵康雄・丸山 博：筋無力症患者の健康対策(第1報), 民族衛生, **39** (3), 54 (昭和48年)
- 16) 甲田光雄・飯淵康雄・丸山 博：筋無力症患者の健康対策(第6報), 絶食研究, **1** (3), 154 (1976)
- 17) 甲田光雄・飯淵康雄・川嶋昭司・丸山 博：スモン病患者の健康対策(第1報), 民族衛生, **40** (5), 281 (昭和49年)
- 18) 甲田光雄・飯淵康雄・川嶋昭司・丸山 博：スモン病患者の健康対策(第2報), 絶食研究, **1** (3), 165 (1976)
- 19) 川嶋昭司・甲田光雄：絶食・菜食を主とした療法による Bechet 病患者の寛解と再発, 絶食研究, **1** (1), 31 (1973)
- 20) 川嶋昭司・甲田光雄：Bechet 病患者に対する絶食・菜食を主とした療法とその追跡調査, 絶食研究, **1** (2), 42 (1975)
- 21) N. Berg: Nutrition and Longevity in the rat (I), Food intake in regulation to size, Health and fertility, J. Nutr., **71**, 242 (1960)
- 22) N. Berg: Nutrition and Longevity in the rat (II), Longevity and onset of disease with different levels of food intake, J. Nutr., **71**, 255 (1960)
- 23) N. Berg et al: Nutrition and Longevity in the rat (III), Food restriction beyond 800 days, J. Nutr., **75**, 197 (1961)
- 24) M. Ross: Length of life and Nutrition in the rat. J. Nutr., **75**, 197 (1961)
- 25) M. Ross: Aging, Nutrition and hepatic enzyme activity pattern in the rat. J. Nutr., **97**, 563 (1969)
- 26) M. Ross: Length of life and caloric intake. Am. J. Clin. Nutr., **25**, 834 (1972)
- 27) 倉恒匡徳：生食性減食と加熱性減食との差異, 日本衛生学雑誌, **5** (2), 1 (昭和25年)
- 28) 遠藤仁郎：緑葉食・青汁の話, 遠藤青汁の会, (昭和29年)
- 29) 山下英文：柿の葉の作用に関する研究, 福岡医学雑誌, **46** (1), 23 (1956)
- 30) 山下英文：柿の葉利用に関する研究(講演), 第40回九州地方内科学会, (昭和35年)