

# 病は「弱気」から



2018年2月、夫婦で風邪を引き、こじらせてしまいました・・・

昨年末から父親の様態が悪く、1月下旬から入院となり、予断を許さない状況の中なんとその父親が2月中旬に院内感染（インフルエンザ）に罹って面会謝絶。家族としてはただただ待つしかありません。回復の連絡よりも、「お父様が危篤になりました」の病院からの電話を待つ可能性が高い。

自宅の電話が鳴るたびにドキッと、夜も携帯電話を耳元に置いて消灯する。そうした緊張感の連続から免疫力が落ちて、病気に見舞われたと考えられます。

父親が奇跡的に退院できた数日後、まずは妻が、次に私が病に伏してしまっただけでした・・・

父親に向かって「俺たちが2人揃って風邪を引いたのは、あんたのせいだぞ！」と怒りをぶつけたところで何も解決しません（笑）

話は逸れますが、自分が病気になったことを「人のせい」にしている患者さんは「患者さんのまま」になる恐れがありますから、どうぞ気をつけてください。つまり、人のせいにしている人は治らないということです。

私の場合、「妻から風邪をうつされた」と考えてはいけないということです。「〇〇された」という被害者意識には、「怒り」の感情がセットされていますからなかなか思うように治らないのです。

なぜか？

病気に限らず、物事の本質からの解決には「反省」が不可欠だからです。「された」という思考では、自分を省みることができません。相手を恨む気持ちが自然治癒力を低下させるのです。

患者は「風邪をうつされた」で終わるところ、  
賢者は「なぜ風邪をもらってしまったのだろう？」  
そう考えるのです！！

太田先生はもちろん、「賢者」ですから、そう考えました。そこで出た結論はきつこの太田東西かわら版のネタのために、風邪を引き、風邪をこじらせた。菌のやり取りなんかして、夫婦仲が良いのも善し悪しだと反省しました（笑）

患者ではなく賢者の思考で、安静にして、薬も飲んで、お酒も飲まず腹6分目にして夜8時過ぎには寝て・・・と養生していたもののスッキリと治りません。医学的にも世間の常識的にも、間違いのない生活を送っているのに、なぜだ??

風邪を引きずって1週間。2日後にはマラソン大会があります。

（昨年末にエントリーしていました）

誰がどう見ても、参加できる体調ではありません。しかも天気予報では雨のマーク。

しかし、ふと、思ったのでした。

「安静にしても治らないなら、思い切って体を酷使してみるか！」

「病は気からがほんとうなら、気分の良いことをすれば治るのかも？」

実に太田先生らしい発想ですね（笑）

迎えたマラソン大会の朝。  
土砂降りの雨です・・・  
車で2時間かけて到着した場所は  
島原半島南端の南有馬町（原城マラソン）。

会場でもマスクをして  
流れてくる鼻水を拭いて（笑）



「雨が止んだら走ろう！土砂降りなら、止めよう！」  
そう思っていたら、スタート前に雨が止みました。  
「よし、やるぞ！」と決断してスタートラインに立ちました。

「太田先生はそんなに走るのが好きなんですか？」って、違いますよ！  
なかなか治らない・・・とクヨクヨメソメソして弱気になっている自分を  
自分の中から追い出したかったのです。

**「弱気になっている自分に自分が勝ちたかった」**のです！

参加しようかな？ 止めておこうかな？ 走って悪化させたらどうしよう？  
そうやって「迷いの堂々巡り」をしている自分を吹き飛ばしたかった。  
だから「走る！」と決めて、スタート直前に雨が止んだことも、これは「走りなさい」  
という天からのお告げと考えてレースに出場した次第です。

走っている時は、全身の代謝が上がって血流が増します。肺の血流もガンガン  
増えて、ビュンビュン血流が回ります。  
その肺の中の血流が、上気道に感染した風邪の菌を退治しているイメージを持って  
走っていました。  
下の写真のように、肺の免疫力が赤くパワーアップして風邪の菌を一掃している  
イメージを持って。



結果、なんとか完走することができました～～＼(^0^)/



そして、肝心の風邪ですが・・・・・・  
な、なんと2日後に、ピタッと完治したのです！！

「病は気から」はウソではなかった。つまり、体は「気(気分)」とつながっていて気分が上がれば体調も上がり、気分が下がったままだと体調も下がりっぱなしになるということです。

しかし、太田東西薬局の良い子の皆さんは、どうぞ私のマネをしないでください！  
なんて言いませんよ！（笑）  
病気がなかなか治らない人は、ぜひ私を参考に見てみてください。

「真面目に病院に通い、真面目に医者言うことも聞いて、真面目に薬も飲んでいのに病気が良くなるしない・・・」と長年悩んでいる人がいたら、ひょっとしてその「真面目過ぎる性格」が病気の根本原因かもしれませんよ。

「こうしなければいけない」「それは無理」「それはしてはいけない」という長年の思い込みが、「病は気から」の“気”をダメにしてしまっているのかも？

「こうすべき」「これはダメ」。自分に義務を背負わせ禁止命令を出し続ける生き方は喜びと笑顔の少ない人生になってしまいます。自分に厳しいから、家族にも他人にもつい厳しくなる。結果、人間関係の悩みは尽きず、ストレスを抱えて体調を崩す。

思い込みが強過ぎる人は、先の結果を恐れて、新しいことにチャレンジすることに「変化」に弱気になっています。その弱気が、病気を体に定着させるのです。物事がうまくいかない時は、“強気”に出て、逆転の発想を試みることも大切です。