ひょうたんのススメ

札幌市医師会さかえまち西診療所

谷口 潤

十年ほど前、何故か突然ひょうたんを育てたいという衝動に駆られ、近くのホームセンターで種を購入し、栽培を始めました。以来、毎年ひょうたん栽培を楽しんでいます。

ひょうたんは、もともとアフリカ原産の一年生植物なので、温かい気候を好み、寒冷な北海道には向かない植物です。そのため当初はなかなか育たず、ちんちくりんなひょうたんしかできませんでした。

どうにも悔しくて、書籍やインターネットで栽培法を調べ、試行錯誤を繰り返し、なんとかそれなりのひょうたんを収穫することができるようにはなりました。小生は飽きっぽい性分なので、通常ならそれで満足して終わりなのですが、いまだ毎年ひょうたんを栽培しています。ひょうたんの世界はなかなか奥が深く、品種、大きさが多種多様で、違う品種を掛け合わせて全く新しい品種を作ることもできます。土作りから始まり、発芽、育苗、生長、人工授精、収穫まで目が離せません。水耕栽培も可能で、週に最低2回は培養液のpHやEC(電気伝導率)を測定・調節しなくてはいけません。そんな奥深さと面倒くささに引き込まれてしまいました。

ひょうたんは、昔は水筒等容器としてそれなりに 役立っていたようですが、食用にもならず、現代に はまったく存在意義がないように思われます。老子 のことわざで「無用の用」というものがあります。 一見、役に立たないと思われるものが、実は大きな 役割を果たしている、とういう教えです。仕事はま ったくできず、活躍の場もないにも関わらず、その 人がいるだけで場が和む、「ただいてくれるだけで 良い」という存在の人がどこの職場にもいると思い ます。小生がひょうたん栽培を続ける理由はもしか したら、そういう「無用の用」に自分がなりたいか らかもしれません。

羽柴秀吉の馬印がひょうたんであったように、古来からひょうたん好きの日本人は多いようで、会員数九百人以上を擁する「全日本愛瓢会」なる団体もあります。名誉総裁に秋篠宮文仁親王をお迎えしている由緒正しい団体で、年に1回品評会、年4回会報誌を発行しています。この団体の綱領に瓢道五か条があり、なかなか示唆に富んだものなので、ここに紹介し筆を擱かせていただきます。

- 一、飄々を旨とし小事にこだわるべからず。
- 二、円相は平和の象徴、和を第一と心得べし。
- 三、くびれは奢りの戒め、謙虚を旨とすべし。
- 四、空は無欲の鑑、利に走るべからず。
- 五、不沈は不屈のあかし、精神力こそ肝心なり。

塩で体を洗う

札幌市医師会 北海道医療生活協同組合札幌緑愛病院

羽二生輝樹

10年以上前に、80歳代の仙人のような風貌の患者 さんを訪問診療していました。その患者さんは隠居 した医師で、塩の効用に大変造詣の深い方でした。 往診に行くたびに塩のすばらしさを話してくださ り、塩の使用を勧めてくれました。先生の塩の使用 法を以下に要約します。

- ① にがりの入った自然塩を使用すること。
- ② シャワーを浴びた後、自然塩を頭から足先まですりこみ頭はマッサージすること。
- ③ 薄い塩水を用意してスプレーで鼻腔に入れ洗うこと。
- ④ 最後にシャワーを浴びて終了。(全経過、数分しかかからない)

塩で洗うことによって身体から毒素が出て行って 健康に良いとのことでした。半信半疑でしたが、3 回ほど往診に行った後に私も塩洗いを始め、効果を 実感したため現在まで続けています。以下に私の方 法を記載します。

自然塩は職場の近くの店でオーストラリアの「粉砕塩」が10kg1,000円以下で購入できますのでそれを使用しています。自然塩そのままではやや使いにくいので、広口瓶で作った濃い塩水を、コーヒー濾紙を通して1ℓの大きなハンドスプレー(どんな傾きにもOK)に入れて使用しています。濾紙で漉すのはスプレーの詰まり予防です。鼻は手のひらのくばみに薄い塩水を作り、それを左右の鼻孔から吸引することによって洗浄しています。水での洗浄は鼻腔が痛くなりますが、塩水は痛くなりません。

塩洗いを続けて実感した効果は以下の2点です。

- 1. シャワー後の排水口に残る抜け毛が数本に減少し、薄くなっていた頭髪が維持~改善していること。
- 2. 鼻の通りが良くなりいびきをかくことが少なく なったこと。簡易検査で軽症の無呼吸症候群疑い があって日中眠いこともありましたが、日中の眠 気は少なくなりました。

塩が皮膚から吸収されて血圧が高くなる懸念がありますが、先生に聞いてみましたら浸透圧の関係から皮膚から出ていくものがあっても塩が身体に入ってくる心配はほとんどないとのことでした。

妻、髪の薄くなってきた息子、患者さんにも勧めていますが、どういうわけか塩洗いを継続して行ってくれる人はほとんどいません。いびきのある方、髪の薄くなってきた方、試しにやってみませんか。お勧めです。