

アントロポゾフィー看護を学ぶ看護職の会

2017. 夏号

皆様、いかがお過ごしでしょうか？今号は、シリーズでお届けしてまいりました、薬剤師の江崎桂子さんからいただいた、3回目の栄養学の寄稿とアントロポゾフィー看護ゼミナール講座を終えた感想を掲載させていただきます。

栄養学 第3回

江崎桂子

炭水化物～糖＋食物繊維

炭水化物は、最近話題になっている糖質制限ダイエットとか炭水化物ダイエットと呼ばれるものの主役で、その摂取量に気を遣っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？しかし、炭水化物制限食や糖質制限食は、ダイエット効果が高いという声もありますが、血糖値が低くなりすぎ脳の機能が低下するという報告もあり、一方ではてんかんを持つ方が炭水化物摂取によって症状が悪化し、糖質と炭水化物を制限したケトン食によって改善するという文献もあります。余談ですが、アントロポゾフィーのクリニックでもケトン食を希望する癲癇をもつ小児に行っていました。これらのことから炭水化物は脳に何らかの関係があると推察されます。

では炭水化物とは何でしょうか？炭水化物は糖質や食物繊維からなり、主に穀物の実や芋類、豆類に多く含まれています。デンプンとして摂取されることが多いのですが、デンプンは単糖がたくさんつながって形成されていて、単糖類から多糖類までさまざまな形をとっていますので、ここでは炭水化物≡デンプン≡糖と使うことにします。さて、糖は一般的な見方として、結合の数から多糖類、少糖類、単糖類などに分類することができます。また、由来から見ることも可能です。カール・ケーニッヒは、どの部分の糖かということで、人間のどの部分に働きかけるかを見ていきました。それによれば、甜菜糖は根から、葉からは主に蔗糖が、実からは主に果糖が得られ、それぞれ神経感覚系、リズム系、代謝-四肢系に作用するといっています。甜菜糖は葉からとれる糖と同じように蔗糖で、グルコースとフルクトースから成る二糖類です。果糖はフルクトース、果実中に遊離した形で含まれる最も甘い糖で、ハチミツにも含まれます。糖を分析的に見れば同じであっても、その身体への作用を糖の由来から考えるのは、体内で消化の際に受け取るプロセスを

みることに繋がります。

糖の反応性で見ることでもあります。オットー・ボルフによれば、六単糖の反応性の高い順にフルクトース、グルコース、ガラクトースとしています。反応性の高いフルクトースは結晶化しにくくグリコーゲンになり易く、代謝系に関係しています。反応性の低いガラクトースは神経感覚系と関係しています。主に母乳や牛乳にラクトース（ガラクトースとグルコースから成る）という形で含まれ、脳と神経に存在し、神経タンパクの要素となるので乳幼児期に特に必要とされます。フルクトースはこの中間に位置づけられ、果物やハチミツに多く含まれています。ハチミツが「老人のミルク」と言われる由縁です。

いずれにしても、炭水化物自体は、植物の中で活動を展開する素材なので、人間にとっては異物です。このデンプンの糖への変化は口内から始まり胃腸にいたる全消化プロセスで生じ、その力は頭に行きます。生粋のライ麦パンや小麦パンは、まさに実ですから、私達はそれを胃と小腸で秩序正しく消化して、頭はその力を身体に広めて作用させることができるということになります。しかし、全ての炭水化物が同じ過程をたどるわけではなく、例えばジャガイモについてルドルフ・シュタイナーは、根ではなく地下茎の途中に澱粉質が蓄えられたもので、最終的消化のために脳が働かねばならず、力は脳に留まり全身に送られないため身体は消耗し衰弱しアストラル体は働けず、手足に力がいけないのでしっかりと働くことができなくなる、それだけでなく生殖に寄与する臓器も不活発になる、と話しています。当時、ドイツではジャガイモを主食のように多量に食べていたという背景があり、ヨーロッパでの内的創造的思考は、ジャガイモ食がポピュラーになったときに、わずかの間に衰退し、物質的思考、科学的で味気ない抽象的な思考に傾いたといわれています。それならジャガイモは食べてはいけないのか？とすぐに思う方がいるかもしれませんが、ルドルフ・シュタイナーが脳に負担をかけるほどジャガイモ

を食べなければよいのだとも言っていることも付け加えておきます。

炭水化物は創造的、芸術的、ファンタジーに富む思考に根本的に関与し、人間の魂、感受能力とそれに結びつく動きの能力に仕える、つまり、アストラル体と関係深いと言えるでしょう。

では糖はどのように作用するのでしょうか？ルドルフ・シュタイナーによれば、炭水化物は塩類よりいくらか後ろの脳に堆積し、人間の形姿を形成するよう働きかけるのだそうです。脳は活動のエネルギー源として糖を必要としています。この糖の力を体に分配してその力が、形姿形成を促す作用として働くということでしょうか？ また、脳で使われる炭水化物の力は、脳の後ろの方にも働きかけて呼吸がしっかりできて明瞭に話せるようにするというのです。カール・ケーニッヒの分類から考えれば、この糖の力は葉から得られた糖の力ということになります。反応性の低いガラクトースはまた、すぐに使われることのない糖はグルコースの形で肝臓に貯蔵されます。このグルコースが必要に応じて活動する筋肉、神経、脳や他の内臓に運ばれます。人間が活動するとき、無意識状態であったとしても、その場所に「私」を支える物質として糖が向かいます。糖は脂肪、タンパク質と同様に栄養物質ですが、結晶を作るという点で他の二つと異なり、塩と同じ質を持っています。ですから生命を担う栄養であると同時に死を内蔵しているのです。ミネラルは、一般的に物質と結びついた地球の諸力、重さを担う力とは相反する宇宙の力、生命諸力を持っています。糖はこの宇宙の力、生命諸力で死の力そのものを受肉させています。意識は死から生へのプロセス、眠りから目覚めの中で生じ、生から死へ向かうときには意識を体験します。意識は自我機構の活動によって支えられています。それを示すように重度の低血糖では意識喪失となります。また、人間の自我機構が何者にもかき消されず、妨害されずに完全に展開できる時に、自我機構の中で働いているものを通して、人間は意識できるかといっています。糖が発生するところでは、人間以下を身体的に人間的なものへと方向付けるために自我機構が現れるからです。このようなことから、ルドルフ・シュタイナーは『糖は自我の担い手である』と述べているのです。

糖というと糖尿病も思い浮かびます。血糖値が高く

成る原因として、糖分摂取の抑制ができない、血糖値をさげるための運動を続けられないなどが一般的にあげられます。この背景には自我機構の弱さがあると考えられます。糖尿病については、GA27『アントロポゾフィー医学の本質』第8章に書かれていますので、こちらを参照してください。

糖にまつわる問題の一つは、次に続くミネラル、ビタミンと関係します。糖は消化の過程でビタミン B1 を必要とします。精白していない食物にはビタミン B1 が含まれています。しかし、精白された穀物、デンプン、砂糖は元の食物に含まれた状態ではなく、取り出され精製されたものです。この過程で様々なミネラルやビタミンが失われます。精妙な味覚を持っていると、精製された糖がいかにか空っぽであるか感じるそうです。ルドルフ・シュタイナーが栄養について語っていた頃、精製糖の消費量がふえ始めました。そこで、多くのビタミンやミネラルを自然な形で摂れる穀物の実全体を食べることをすすめたのです。

ミネラル、ビタミン

現在の栄養学では、タンパク質、脂質、糖質に加えてミネラルとビタミンを含め、五大栄養素と言っています。ミネラルは、土壌の構成物質でもあり、このミネラルから形を成して成長していくのが植物です。植物にはですから様々なミネラルが含まれていると理解できます。そして植物が形を成して成長していく際に、地球内外の力を受け取っています。この植物を食べるのが動物です。植物も動物も必要なビタミンを持っています。そして動物を口にするのが肉食動物や人間です。動物の体の中で消化された植物は、私達が直接食べて体内で行うべき消化が、すでに動物によってある程度進んだ状態になっています。人は、自分の体の労力をたくさん使わずとも消化ができるのです。

植物はどこからミネラルを受け取るのでしょうか？土壌からです。そこから土壌の中に在る植物の根は最もミネラルに富んでいるといえます。根は土の中に根を張り巡らしていきます。もちろん植物の根の成長の仕方は、まっすぐに根を伸ばしていくもの、枝葉を広げるように伸びていくもの、浅いところに水平に根を広げていくものなど植物の種によって様々な有り様を示しています。

さて、ここで植物と人間の姿の対比を思い出してい

ください。第1回で紹介したように、植物の根が人間の頭に相当していました。古月期にまで遡ると、月の中につき止められた諸力が地球内部で強く作用し、当時植物の中に移り入ったものは根の原基にとどまり植物はほとんど根だけとなり強く地球に結びつけられていました。月が地球から離れたことにより、上方への憧れ、宇宙の光の彼方への憧れが展開して花が発生し、根は霊的なものから地上的・物質的・素材的になろうと発展したことで発生しました。そして、花は物質的努力で光を受け取り、物質を光にまでもたらし、根は土の中で生きて、地面に縛られていることを通して最も強く霊的なものへと努めます。だからミネラルを多く含む根は人間の頭に働きかける、霊的な部分に働きかけるのです。脳の中に排出されるものは、自我の基盤となって働くためのものなのです。塩はとりわけ脳の前の方に堆積し、思考に必要となる宇宙的諸力が活発に活動するための物質的材料となります。

ルドルフ・シュタイナーの言葉をまとめてみると、「塩は舌の上で溶けて消化管に入っていく、熱エーテルにまで変化します。熱を「火」と呼ぶなら、「人間に受け取られる鉱物は、人間の中で火の性質にまで高められる」と、言うことができます。そして火の本性上、宇宙の彼方から輝き入り流れる力を自分の中に受け取る傾向、つまり高次の神霊存在たちの影響を自らの中に受け入れる傾向により、宇宙の諸力を受け取り、熱エーテル化された地球実質の助けを借り、人体形成のために必要なものが、初めて身体の中に入ってきます。この火が、人間の内部領域に流れだし、再び硬化することによって、人間の中で個々の器官の実質的な基盤を作ります。」

頭の中にある最も重要な物質は塩とリンと、ルドルフ・シュタイナーは話しています。

リンはイオウのように光の担い手としての傾向があり、不可量物に身を献げ、光と熱の中で解かれます。思考の中で織りなす霊の次元に導いてくれます。これを具体的に地上的に理解しイメージするために、臓器としての脳が必要になります。物質的現実を有機的現実には橋渡しするのがリンです。霊の中で生じた思考が脳のタンパク質に刻まれ、映し出され、それから意識の中に思考がイメージとしてひらめくのです。このような過程でリンは他の物質、特にタンパク質と明確な結びつきを持ち、神経栄養となります。脳に煙のよう

に上がってくるリンは、精妙に意志するためにわずかに必要となります。過剰な場合、そわそわして、いつも何かを欲し、意志がそわそわし始めするだけでなく、神経質になり、そわそわと歩き回ったり、暴れ騒いだり、荒れ狂ったりします。現代の医学では、リンによってカルシウムの吸収阻害が生じることが知られています。そして副甲状腺ホルモン分泌異常、腎機能の低下などを引き起こす原因となることがわかっています。光の担い手であるリンが過剰になれば、アストラル的な力が自我を凌駕し過剰に働くことになり、腎機能が低下することにつながるのです。

ビタミンは代謝や身体の構築物質の一部として必要です。ビタミン B1 が糖代謝に欠かせないように、例えば心筋梗塞での硬化予防のためにはビタミン A と E の摂取が勧められます。しかし、合成されたビタミンではなく天然のビタミンを摂取することが大事です。天然のビタミンは食物に含まれた状態ですから、それだけを取り出したものではなく、他の様々な成分も含まれています。それが大切なのです。植物も動物もその全体が個々に必要とするタンパク質、脂質、糖質とビタミンやミネラルを持っています。ビタミン剤を服用する時には、必要だと言われる量を摂取するために始めたとしても、サプリメントからの摂取で不足したビタミンは増えず、サプリメントの摂取量だけが增加するというスパイラル現象が起き易いと、オットー・ボルフは指摘しています。

まとめ

3回にわたって書かせていただいた栄養学ですが、書きながら次々に問いが生じました。問いは学びの始まり、まだ栄養学のスタートラインに立ったところと感じます。

消化される過程で食べ物に刻まれた生長プロセスが解き放たれていくこと、それが人間の中で最も大きな栄養なのだと思ったとき、私の中でバイオダイナミック農業と栄養学がとても強く結びつきました。人間は体内で解き放されたものの中からまさに宇宙の力を受け取り、また人間の体を作っていく物質的なものに働きかけ形態を作っていく過程で、受け取った力の濃縮が行われ、詰まるところ人間の体は光が濃縮して作られているのです。どんな光を受け取りたいですか？と問われているように感じます。

栄養学は、単に栄養にとどまらず、生命として人間全体のつながりの中で大きな意味を持つ、なんとも壮大なテーマでした。

十分に言及できなかったのが、呼吸と栄養との関係、また栄養と窒素、酸素、炭素、水素との関係などです。

《人間の四つの構成要素と栄養の関係のまとめ》

物質的身体はタンパク質により発生する

タンパク質：人間の誕生と死に関連

脂肪：主にエーテル体が関係
：頭部では炭水化物の後ろ
身体を満たす

炭水化物：主にアストラル体が関係
：頭部ではミネラルの少し後ろ
形態を作る、感情、動き、呼吸に関係

塩類：主に個我と関係
：前頭部に働きかける 思考と関係

《糖のまとめ》

1. 植物の中の糖

根：甜菜糖（蔗糖：スクロール）
：神経感覚系と関係
葉：蔗糖（スクロール）
：リズム系と関係
花・果実：果糖（フルクトース）
：代謝四肢系と関係

2. 単糖類（六炭糖）

ガラクトース：反応性が低い
：神経感覚系と関係
グルコース（ブドウ糖）：反応性は中間
：リズム系と関係
フルクトース：反応性が高い
：グリコーゲンに変化しやすい
：代謝系と関係

《ジャガイモから考える》

ルドルフ・ハウシュカはデンプンの形態からジャガイモ、小麦、米について言及しています。ジャガイモデンプンはまるで牡蠣の殻のようで、緩急の傾斜が見られ、一方向へ裾野を広げた扇状です。小麦デンプンは、中心点を持ち同心円で広がっています。米デンプ

ンは、中心点を持ちますが小さく広がりがありません。大きい順に、ジャガイモデンプン、小麦デンプン、米デンプンとなっています。ここからもジャガイモデンプンの消化には負担がかかることが見て取れます。

ナス科植物であるジャガイモへの言及は多く、トマトについても語っていますが、他のナス科の野菜、例えばキュウリ、ナス、ピーマンなどについては語られていません。ダイコン、ゴボウ、レンコン、サツマイモ、カボチャなどは調べていく過程で目にすることがなく、当時のヨーロッパではおそらくほとんど普及していなかったと思われます。シュタイナーが言及していない他の植物の栄養についても考える機会があればより理解が深まると思いました。

それから、今日の栄養学や医学との整合性については、注意しながら書いたつもりですが、まだ不十分な箇所があるかと思しますので、気がついた方はご連絡ください。

看護職の会のみなさま、栄養学について学ぶ機会をくださり、ありがとうございました。

《参考文献》

ルドルフ・シュタイナー
GA27「アントロポゾフィー医学の本質」
カール・ケーニッヒ
「栄養学」
ルドルフ・シュタイナー
「身体と心が求める栄養学」
ルドルフ・ハウシュカ
「栄養学」
オットー・ヴォルフ
「私たちはいったい何を食べているのか」
オットー・ヴォルフ
「医学へのアントロポゾフィー的アプローチ」

国際アントロポゾフィー看護ゼミナール基礎コース

2期生 川池 由佳里

全身アインライビング体験は衝撃的でした。「赤ちゃんのおくるみみたいに包まれるのだなあ」と思ったあと、つい半年程前に亡くなった父の顔が出てきて、私の誕生をニコニコ喜んで見えています。父のまわりに

もたくさんの顔が見えて、皆私の誕生を喜んで見ています。あまりに至福の体験で、涙が止まりません。心も体も温かさに包まれて満たされていく喜びを感じました。

天界のようなあげつまクリニックでの学びは本当に楽しい時間です。何よりの宝は、同期の皆さんと出会えたこと。同じ志を持った仲間と共に学び、つながっていることが私の支えになっています。

パワフルな1期生の皆様がアントロポゾフィー看護の道を開拓してくださり、同じ道を歩めることに感謝しています。講師である Sasha さん、通訳の浅田さん、場所を提供してくだっている揚妻先生、運営委員の皆さんの愛を感じます。揚妻先生の歌『アヴェマリア』は愛にあふれていて、心の琴線に響き涙があふれてきます。

きっとアントロポゾフィー看護を学んだ看護師は、一人ひとりの患者さんに向き合うときの存在感が違うのではないのでしょうか。学び続けられることに感謝しながら、素敵な先輩方を目指してさらに成長していきたいです。

RE 認定者のためのブラッシュアップコース

国際アントロポゾフィー看護ゼミナール基礎コース

1期生 藤井智恵美

今年初めての試みとして企画された「リズムカルアインライビング ブラッシュアップ講習」に参加した。

企画された主旨は、アントロポゾフィー看護の根幹といえる看護技術を手順や技術の確認する機会となり、またアントロポゾフィー看護を学ぶ仲間と集うことは、リズムカルアインライビングのブラッシュアップに繋がると考えその機会を設けたということである。ブラッシュアップ、まさに技もその意味も磨きなおし、学びなおしということを目指したものとなった。

あげつまクリニックの別館、アントロポゾフィー建築の NOVALIUM 研修所 2 階、ロールカーテンで光を遮り、部屋にはベッドが並び、静かなピンと張り詰めた空間となり、初めに 1 期生の阿部さんがモデルになり、サーシャが日々行っているアインライビングの

実演があり、参加者全員が、それこそ固唾をのんでサーシャの手、その動き、体のリズムを真剣に見つめる。終わって、参加している 1 期生、2 期生それぞれのため息とも、感嘆ともいえるオーとかフーとか歓声。

さあ、1 期生・2 期生それぞれ混じって 3 人 1 組となりお互いに施術する人、受ける人、評価する人の役割をそれぞれに体験する。サーシャ、エキスパートの皆さんから、それで OK と確認されてほっとしたり、背中のモミの木は・・・など我流になっているところを気づかされたり、肩や膝での円環の流れのデモンストラクションから、そこは課題と感じたり、水輪でのアインライビングの現地試験の時よりも静かで張り詰めて空気が流れていた。

現在は、ほとんどアインライビングを実施することはなくなっていたが、改めて学んでいくことは大事であること、実践する場を自分からも作っていくことがアインライビングの施術の認定をいただいた一人として、自覚した機会となった。

【編集部より】
編集部・中村さよ子
※この会報は会員の皆様と共に作りあげる機関紙として有機的つながりを大切にしたいと考えています。



アントロポゾフィー看護を学ぶ看護職の会

<http://www.anthro-nr.jpn.org/>

e-mail : anthro-nr@rel-int.jpn.org

アントロポゾフィー看護を学ぶ看護職の会では
会員の皆様からの投稿を随時募集していま