

医食同源

一汁二菜

百歳まで生きてやる

川本富士夫

本稿を書くにあたって。

(有) 第一不動産のホームページに、これまで三つの文章を書きました。

最初の「引退して開く絵本」は高齢者向けのこころの管理、次の「認知症 もうひとつの生き方」では、認知症、がん、みとり、お迎え現象⇨臨死体験を取り上げました。そして三つ目の「あなたの子どもは抱かれた腕の中で生涯を決めている」では、子育てについて私の考え方をまとめました。

今回、四作目となる「医食同源 一汁二菜」では健康について、私の生活習慣を中心に書いてみます。そうはいっても、妻が仕事で家にいない休日には、ずつと。ジャマ姿のまま家を出ず、朝からひと風呂浴びて酒を飲んでいるようなぐうたら爺さんです。使える情報なんて皆無(かいむ⇨一つもない)に等しいでしょうが、小ネタとしては使えるかもしれませぬ。どうぞひまな私の時間つぶしに巻き込まれてください。

なおこの場をお借りして、第一不動産のホームページを「昭和の香りを残しながら最新レベルに」という依頼にこたえてくれた(株) エムアンドエルの松隈乃さんに感謝します。

【がんはとても弱い細胞。こわがってびくびくしている】

―ある日突然、体のどこかにがん細胞が現れて、自分を殺そうとし始める―

がんについてこのように思っている人は、いまだに多いのではないのでしょうか。がん細胞は、ほかの健全な細胞に比べてとても強く、まるで殺し屋のようだと。

ところが実は、がん細胞は、健康な人でも一日に五千個くらい体内に生まれ、そして消えています。この世に人類が登場して以来、世界の隅々まで、昨日も今日も明日もこれが繰り返されているのです。

すべての人に毎日五千個も生まれているのに、そう簡単には「がん」という病気にならないのはなぜでしょう。

その理由は、がん細胞は餌（えき）だからです。

私たちの体には、生まれた時から二十四時間、白血球やリンパ球や、マクロファージなどの大食細胞、ナチュラルキラー細胞（NK）がパトロールしています。そこにがん細胞が現れ、たちまち食われてしまうのです。

一日五千個という数は、一時間に二百八個、一分に三個以上です。あなたがここまで読むのに二分かかったとして、その間に七つのがん細胞が生まれ、そしてすぐにパトロール隊に見つ

かつて、餌として食べられてしまいました。

ところであなたの平均体温は何度くらいでしょうか。私は三十六度五分。たまに三十七度の時もあります。友人に聞いてみても、大半がこれくらいの体温です。

人の体温がだいたいそれくらいなのは理由があります。それは、三十六度五分から三十七度の時が、もつとも健康的で免疫力が高い状態だからです。たまに、自分は低体温だという人がいますが、三十六度あたりの人は、熱を生産しようとして時々筋肉に震えが出るようですし、三十五度五分が日常的に続くと、排せつ機能が低下し、肩こりやアレルギー症状が現れやすくなるそうです。そしてがん細胞がもつとも増殖する体温が三十五度です。

ところで、がん細胞が死滅するのは三十九度台だそうですから、たまに高熱を出す人は、原因がどうであれ、その時には全身のがん細胞が消滅していることになります。そういわれてみれば、免疫学の世界的権威である安保徹新潟大学名誉教授（一九四七―二〇一六）がネット上のインタビューで、「二年に一度くらいは、高熱と下痢で健康を取り戻したほうがいいでしょう」と答えていたことに納得がいきます。医者の中には、インフルエンザの患者から病気をうつしてもらい、プチインフルエンザになって体のがん細胞を焼き殺す猛者（もぞ）もいるそうです。

がん細胞はパトロール隊の餌食になるだけでなく、熱にも弱い。とはいっても、いくらがん

細胞を全滅させる目的だとしても、毎年インフルエンザにかかってみるといものもいやなことです。そのために、特に日本人には、入浴という方法が身近にあります。風呂で体を温めておけばいいわけです。

「日本人には入浴という方法が身近にある」と述べたのには理由があります。私が二年半年ほど暮らしたカンボジアには、朝起きたら頭から水を浴びる習慣がありました。それは宗教的な意味の沐浴（もくよく）と、からだをきれいにするという二つの面があり、肩までお湯に浸かるという風習はありませんでした。私は田舎に住んでいたので、きれいな水は貴重で、シャワーはあっても浴槽は見当たらず、日本から友人が私を訪ねてきた時に、友人の泊まっているホテルのバスタブを使わせてもらって入浴していました。いやあ、天国でしたね。ある時、どうしても我慢ができなくなつて、バスタブのあるホテルを日帰りで借りたことがあります。でもホテルのフロントスタッフにすれば、「なぜ若い色白のベトナム女性を同伴しないんだろ」と思ったことでしょう。

たぶん日本人は、西洋医学が入ってくるずっと前から、温泉やお風呂で体を温めたら、いのちが永（なが）らえる」ということを、全身の細胞が知っている民族だと思います。水が豊富で温泉も豊富。むしろ日本だけでなく、北欧あたりにも温泉に恵まれた国はあるようです。それをわかつたうえで、日本の入浴について、少し考えてみることにします。

「たいていシャワーで済ませる」と話す友人は多いです。「最近はお風呂に浸かっていないな

あ」ともらす知人もずいぶんいます。時代が変わるにつれて生活習慣も変わる。それはごく当たり前のことです。

ところでシャワーを浴びる際に、ちよつと試してもらえませんか。バスタブの排水口に栓をして、一回のシャワーでどれくらい水を使うかを確認してほしいのです。たぶん、一人で入浴した時と同じだけの水を使っていると思います。

この事実は、上下水道の仕事に従事している人から聞き、実際に試してみてわかったことです。彼はこう言いました。「水がもったいないからとシャワーだけで済ます人がいますが、実際には入浴と同じだけの水を使っているんです」。

なるほど、入浴で体を三十九度以上に温めたら、がん細胞は死ぬのか」とわかってもらえたとして、追加事項を二つほど。

「だったら四十度以上の熱いお湯に手早く浸かったら、時間の節約にもなるし効果も高いはずだ」と思う人が必ずいます。

そのことについて、私はこう言いたいです。「からだの芯まで温まる前に、熱いお湯にのぼせてしまつて、風呂から上がることになりす。残念ながらからだは温まっています」。

そしてもう一つ。ネットで称賛されている半身浴はどうなんだろう」という疑問です。腰のあたりまでお湯に浸かる半身浴。これはなかなかいいと思います。

イメージとしては、上半身はほつたらかしのようにはみえませんが、そうでもないようです。

まず、水圧と温圧で心臓に負担をかけることがなくなります。次に、血液は循環しているの
で、長く浸かるほど全身入浴と同じ効果があります。さらに両手が自由ですから、私の場合は
グラスに半分ほど赤ワインを飲み、中からも体温以上に温めます。でもこれを妻は理解せず、
叱られたことが何度かあります。

“自分のがん細胞を殺したければ身体を三十九度以上に温めればいい”

伝えたかったのはこのことです。最近ではバスタブに入れるお湯の温度が設定できるシステ
ムを備えたお風呂もあるようですし、温度計で測つてもいいわけです。いつも自分が浸かつて
いる温度は何度だろうと、ちよつと気にとめておいてはいかがでしょう。

わかりやすく三点要約すれば次のようになります。

- ・がん細胞はとても弱い。
- ・入浴とシャワーで使う水の量はほとんど同じ。
- ・体温が三十九度以上になれば、がん細胞は死滅する。

【子どもと大人、老人では食事が変わって当たり前】

ここで私の食生活を紹介しておきます。

朝の六時に携帯電話の目覚まし音で目が覚めます。胃袋はぺったんこです。

六時半にふとんから出て、お茶、インスタント食品の味噌汁を飲みます。たまに納豆をひとつ食べることもあります。朝ごはんはこれで終わりです。

七時前には出勤のため家を出ます。徒歩四十五分の道のりで、七時四十分ごろには職場に着きます。途中の農道は車の往来がほとんどないため、本を読みながら歩くことが多いです。学校用務員は体を動かすことが仕事ですから、十時前にはすでに腹ペコで、〃今日も給食はおいしいだろうなあ〃という境地です。水分補給は、二リットルのスポーツドリンクを一日で飲み干すくらいです。

そしてお昼の給食時間。一食あたり二七〇円ほどですが、ご飯はおにぎりの半分くらいにしてもらっています。そして牛乳もお断り。汁物とおかずだけの、文字通り一汁二菜です。

たまにほかの教師や職員から、「それだけで大丈夫ですか」と質問されることがあり、その時はこう答えます。

「下り坂でアクセルを吹かすと大きな事故につながるから」

みんな〃なるほど〃といった目をします。それでもわからない人にはこう説明します。

「着陸態勢に入っている飛行機が、スロットルを全開にすると、滑走路を通り越して胴体着陸になり、痛い目に合うんです」

昼もこれくらいの量ですから、午後三時くらいには空腹状態で、しきりに「今日の晩ご飯は何を食べようか、お酒はまだあったかな？」と、頭の中で冷蔵庫を何度も開けたり閉めたりします。そこに妻から、「ご飯を二合ほど炊いて」と電話があります。私はご飯を食べないので、これは妻の分です。妻はクメール語の翻訳と通訳の仕事をしていて、勤務時間は朝十時から夜七時まで。帰宅は夜の八時半くらいになり、それまで私は家で一人、妻が作り置きしたおかずや、近所のスーパーで買った半額サービスの、ゴボウやレンコンの煮物や揚げ物を食べ、安物の赤ワイン（ペットボトル入り一本二七七円）をちびちび飲みながら、妻の帰りを待ちます。二年くらい前からこのような生活をしていて、ほぼ身に着いたと言つていいでしょう。

そして休日は、朝は食べず、水も飲まず、昼はパック入りのお粥を二つか、ソーメンを五グラムくらい茹でて食べ、夜もたいして食べません。お酒はワインを一日がかりで一本ほど。しかしこのような「少食生活」は、私が老人だからやってもいいことで、子どもや大人にはむやみに推奨しません。

人生を「子ども期」と「大人期」、そして「老人期」の三つに分けると、子ども期は大人になるために細胞分裂が盛んな時期です。車でいえば山頂を目指しての上り坂、飛行機なら上昇するためにエンジンを全開にしているところで、そのために一日五食くらいの食事が必要です。

いわゆる「育ち盛り」「食べ盛り」というやつで、お菓子やラーメンや肉を好み、生物学的には「解糖系」といわれる部類に属します。

老人期は逆に、細胞分裂よりも維持に気を遣うようになり、「量よりも質」が問われます。生物学的には「ミトコンドリア系」といわれる部類に属し、植物の色合いが濃くなって、水分補給に関心が移ります。「一日の活力のために毎日きちんと三食を」という観念は過去のものとなり、一日一食、もしくは二食分を三回に分けて食べるような食生活になります。そして大人期はその中間、「一日三食をバランスよく」となります。

人生を大まかにいうと、子ども期（動物期）↓大人期（人間期）↓老人期（植物期）に移行するもので、「動物が植物になる過程」だと思つて差し支えないでしょう。そして老人期⇨植物期に至つた私が、今の自分をどう見ているかというところ、はた目には老木に見えても、季節がめぐってくると青々とした葉を茂らす。つまり、老いては見えるが内面はいつも新緑の芽が出ようとしている、そんな木でありたいと願っているのです。

この項をわかりやすく三点要約すればこうなります。

- ・ 食事の回数と中身は、子どもと大人と老人とでは違つて当たり前。
- ・ 子どもは動物だから肉、老人は植物だから水が気にかかる。
- ・ 下り坂でアクセルを吹かせるのは事故のもと。

【常に空腹でいることの三つの利点】

私は六十を過ぎたあたりから、満福よりも空腹を楽しむような生き方に変えました。生活習慣を、満腹から空腹に切り替えたのです。

少食に興味を持ったのは、オリンピック体操選手の内村航平さんが、一日一食であの逆三角形の体型を維持しているのを知ったことです。『ホンマかいな』。とつさにそう思いました。でもその理由に納得がいきました。『朝ごはんを食べて鉄棒でぐるぐる回ると、吐いてしまっんです。昼ご飯も食べて練習したら口から出てしまう。それで夜だけになりました』。

この説明で、『一日一食』が腑に落ちました。そしてネットで調べてみると、一日一食の芸能人や著名人がかなりいることがわかりました。

そしてダメ押しで、文野廣介社長も一日一食だと知ったことです。

『文ちゃんも？ ほんまかいな！』。びっくり仰天とはこのことです。

彼のやり方は次の通りです。

「朝は食べない。昼は好物のラーメンやちゃんぽん。夜は寝酒をちびちびやりながら肴をつまむ程度。間食もたまにはオツケー」

これなら私にもやれそうです。それで『文野方式』と名付けて私なりの『少食習慣』を見つけ、こんにちに至っているというわけです。

ところで、「一日の大半が空腹」という状況は、体にどんな影響があるのでしょうか。

ひとつは、白血球やリンパ球やマクロファージ、NKなどのパトロール隊もお腹がすいていきますから、そこにがん細胞やウイルスや、健康をむしろむしばむ病原菌が現れると、大喜びして食べてしまいます。それでも足りなくて、体内の老廃物も食べ尽くす。「ダイエットと美容」の理由がここにあります。ヨガでは「腹六分目で老いを忘れる」といいます。

ふたつ目は、腸も消化の負担から解放されますから、腸の働きが大きく影響しているといわれる「しあわせホルモン」のセロトニンの分泌が活発になり、うつやイライラや不機嫌から解放されて、なんとなく気分がいい一日を過ごすことができるようになります。このことは高齢者には特に大切です。

三つ目に、少食が続くと胃が小さくなるので、「小型のエンジンで体を動かす」ような状況になり、燃費効率のいい食べ物を体のほうから求めるようになります。私の場合、大好物だった即席麺が半分も食べられなくなったのはそのせいでしょう。

では逆に「いつも満腹状態」ならどうなるでしょう。

胃袋が拡張した巨大エンジンに、常に食べ物が詰まっているため、消化が間に合わず、血液は胃や腸の周辺に集まって、集中力に欠けることが多くなります。

パトロール隊もゲップ状態ですから、がん細胞やウイルスがいても食欲が沸きません。もちろん老廃物には見向きもしませんから、年齢の割には老けた顔になります。

す。胃や腸など消化器系がフル稼働しても追い付かず、便は固く、便秘がちで、鼻が曲がるほど臭い排便となります。体の中で腐っているからです。

そのような人を、二十四時間営業の安売りスーパーマーケットでずいぶん見かけます。でっぷり肥えて、肌はどす黒く、顔のあちこちにシミがあり、息苦しいのか半開きの口で、目に生気がなく、押して歩く買い物かごにはカップ麺が満載。お腹のあたりが突き出ているのは巨大エンジンを搭載しているからでしょう。その割には動作が緩慢（かんまん）です。

そのような人でも、「巨大化した胃袋に、燃費効率の悪い即席燃料を強引に押し込むのが楽しい」と言われたら、「ああそうですか」と答えるしかありません。もはや胃から肛門までのすべての消化器官は、悲鳴を上げる気力さえないでしょうし、肝臓や腎臓などの補助器官もほとんど気を失い、血液はドロドロに濁って、自分は全身に何を運んでいるのだらうと、考えることさえ放棄しているでしょう。

この項を二点要約しておきます。

- ・ “一日三食をきちんと食べなければいけない” は根拠のない思い込み。
- ・ 満腹が続くとパトロール隊が仕事をさぼるようになる。
- ・ 便秘がちで排便が苦しく、便の臭い人は病気を食べている。

【名医は自分自身】

あなたが大人なら、何度か健康診断を受けたことがあると思います。私も毎年、検診センターで検査しますが、検査会場で気になることがあります。それは、健診のために朝早くから集まっているたくさんの人が、まだ病気ではないのに、一様に表情が暗いことです。聞こえてくるのは看護師や検査技師の声だけ。検診者はまるで病人のごとく、視線を下に落として、喋るとしても小声です。

そのような、息の詰まりそうな、窓のない白い壁に囲まれた光景の中に、私自身もどっぴりつかりながら、こう考えます。

「首から上（脳みそ）は、『今日は自分が健康であることがわかる大切な日だ』と思いつつも、首から下（全身の細胞）は、『この場所は、油断したら病気が侵入してくる危険な場所だ。身の安全のために、心も口も視線も閉ざしておこう』」。だから私も自分を閉ざし、健診が終わって路上に出て、「ああ、助かった」と深呼吸して背伸びするのです。

そして数週間後、検査の結果が私の手元に封書で届きます。私はそれをざっと見て、「血圧」と「飲酒」のところにマーキングがあるのを確認し、検査結果をゴミ箱に捨てます。

さらに長い時間が経過して、「健康への注意点が見つかったので保健師の指示を仰ぐように」との指示書が届きます。日時と場所が指定されていて、しかし私はそれも無視してゴミ箱に廃棄します。

血圧測定で高い数字が出たのは、検査会場まで二十五分の道のりを歩き、すぐに血圧を測ったからです。平時の血圧は、健診の日の二日前、そして健診後も自宅で測って、正常であることは確認済みです。

飲酒についても同様です。酒好きにはアルコールの、塩味が好きな人には塩分の、甘いもの好きには糖の数字が出て当たり前です。それが個性というものです。それをさも病気の原因を見つけたかのごとく舞い上がり、「保健師の指示を仰げ」とはどういうことなのでしょう。

仮に九十歳の保健師なら、私の三十年後ですから、健康について参考になる話は聞けそうです。でもたぶん四十歳か五十歳くらいでしょう。私の年齢まで生きてもいないのに、私のこれからについて指示するとは、思い上がりが過ぎているのではないかと思えます。

私は「大人の旨味（うまみ）は塩」と言い切るくらいに塩味が好きです。人によつては「甘味こそ私の旨味」という人もいるでしょう。どちらもおいしいですよ。

ところがそこを医者は突いてきて、病気になるぞと脅（おど）します。ばかな話です。汗をかけば塩分はいくらでも身体から出て行き、糖分も燃焼するのに、それには医者は知らんぷりです。

ところで興味深い話があります。知人のいとこに中年の女医がいて、彼女の親は高齢ですから、病院やクリニックでいろいろな薬を処方してもらって帰ってきます。するとその女医は薬をみんな捨てさせて、「断食で治して」と言うらしいのです。まさに「病気になったら食わずに寝てろ」というわけです。

「三日断食したらうつが快方に向かった」とか、「肉を三か月断ったら、あらゆる数値が正常に戻った」とかの話は、どこまで本当かはわかりませんが、よく聞きます。病気になる原因がからだにあるなら、病気にならない方法や治す方法もからだにあるはずです。「医者に行けば助かる」は心のずつと奥にしまいこんで、自分の健康には自分が名医になるくらいの気持ちでいたほうがいいでしょう。

- ・ 塩分や甘いものは汗をかけばいい。
- ・ 医者言葉や出された薬は疑ってかかる。
- ・ 病気が近づかない生活習慣を。

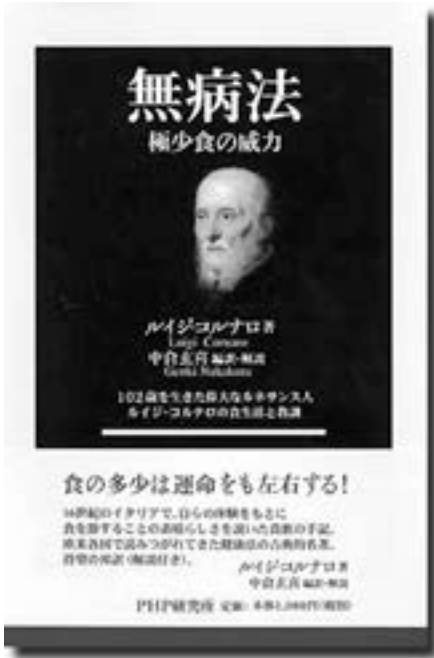
【百歳まで生きする方法を教えます】

十六世紀のイタリアで、独自の食事法を編み出して実践した貴族がいます。ルイジ・コルナロという人で、三十代まで暴飲暴食を重ねて四十代でさまざまな病気を発症し、医師の助言で少食に切り替えて、百二歳まで生きたそうです。

彼の著書を知ったのは、訳者の中倉玄喜さんと偶然知り合ったことから。福岡市東区馬出の路上で、「やたらきげんのいい人がむこうから歩いてくるなあ」と思っ
て挨拶したことがきっかけで、
たまに道ばたで会話するくらい
のつき合いになりました。

ルイジ・コルナロは、一日の
総量で三五〇グラムの食べ物と
ワイン四〇〇ccを、二回に分け
て摂っていたといいます。

「今でいうなら、パック詰め
のご飯二パックと、缶コーヒーク
らいでしようか」。そう中倉さん



は笑いながら私に言いましたが、空腹を楽しみながら自分らしい食事を考案してみるのも楽しいかもしれません。

そして百歳まで生きるために、もう一つ必要なのが「笑い」です。

九州大病院の女性医師から聞いたのですが、大阪のある調査機関が、日本中の百歳以上の高齢者を調べたところ、「みんなよく笑う」という共通点があったそうです。笑わない人は百歳の壁を越えられないのです。

「笑い」はほかにも、膠原（こうげん）病の改善、NK細胞の活性化、関節リウマチの症状改善、血糖値の上昇抑制、ストレスの低下、アトピー性皮膚炎の改善、脳の活性化なども期待できるようです。

また「安保徹」で検索すれば、▼免疫学者・安保徹氏が語る『病気が治る免疫相談室』（＝四分九秒）▼『がんの謎が解けた！鍵はミトコンドリアにあった！』（＝九分十二秒）▼『免疫力こそ、治療の真髄！』（＝七分三十三秒）など、ストレスと病気の関係をわかりやすく語っている動画を見ることができます。

笑いは伝染し、不機嫌もうつります。できることなら笑いを周囲に振りまき、自分もたくさんの笑いに囲まれて生きたいものです。不機嫌な顔は自分と周辺の免疫を弱めますから極力避けて、不機嫌な人の顔は目に入れないようにしましょう。

その気にさえなれば、百歳まで生きるのは、そんなにむつかしくないかもしれません。でも私はそれを目指しているのではなく、今日一日を健康的に過ごすことができたらいよいよといった程度の認識です。『何がなんでも百まで生きてやる！』という気持ちはありません。

人は、生まれた順番に死ぬのがいちばんいいのです。そして、だれかのために死ぬのが最も死にやすいのです。でもなかなかそうはいきません。ならばせめて、いのちを大切にしながらも自分の死から目を逸らさず、生きているあいだにだれかのためになることを少しでもやりたいと、老いてから思うようになりました。そして死の床にある時に必要なのは、もはや治療でも食べ物でもなく、祈りと感謝とあの世への希望です。

私は人として生まれました。親は胃袋を生んだのではなく、私を産みました。だから私の胃は、それ自体が目的ではなく、私が私であるための道具です。胃袋をわざと空腹にしたりぎゅうぎゅうに詰め込んだりしている合間に、自分は何のためにこんなことをしているのだろうと立ち止まってみると、何かが閃（ひらめ）く人もいるかもしれません。

いのちは　ひとまたたき　かがやいて　みな　おなじ

平成二九年十二月二日に、穂波東中学校の落ち葉を掃いていた時に思い浮かんだ言葉です。

産声を上げられなかった子どもがいます。生まれてじきに亡くなる赤ん坊がいます。十歳まで生きた子ども、二十歳で亡くなった人、三十歳で死ぬ人、五十歳で別れを告げる人、六十歳でこの世を去る人、八十まで生きる人。どのいのちも、宇宙の壮大な時間からみれば一瞬（ひとまたたき）です。どのいのちも輝いた末に終えます。ぜひ百歳まで生きて、その百に見合う輝きを放ってもらえたらと思います。

- ・ 百まで生きるには中年期から少食に切り替えるのがいい。
- ・ 笑いの少ない人は百歳の壁を越えられない。
- ・ 胃袋に支配されて生きるのも人として生きるのも自由。

最後に、一八〇〇年代初めに編纂（へんさん）されたグリム童話の『死神のお使いたち』と『寿命』を紹介します。とても示唆に富んでおり、知っていればどこかで役に立つでしょう。

【死神のお使いたち】

大入道に踏みつけられて死になつてゐる死神を、通りがかった男が薬を飲ませて助けた。死神はそのお礼に、「お前が死ぬ時は事前に使いの者をやり、不意に死が訪れないようにする」と約束した。男はよろこび、自堕落な生活を始めた。死神の使いが来るまでは決して死なないからである。そして不摂生（ふせつせい）がたたり、あつけなく死んでしまった。

迎えに来た死神に、事前に使いの者など来なかつたではないかと苦情を言うと、死神はこう言った。「頭痛を行かせたし、腹痛も行かせた。路上でつまずいた時には大げがにも行かせた。めまいも寒気も下痢も吐き気も咳も行った。何度も使いをやつたのに、お前はそれに気がつかなかつた。愚かなやつだ」

【寿命】

世界を創つた神が、動物たちに三十年の寿命を与えようとした。するとロバが、ぶたれて重い荷物を三十年も運びたくないから十八年減らしてくださいと言つた。犬も、そんなに走れないし歯も弱くなるから十二年ほど削つてほしいと申し出た。猿も同様に、バカでこっけいな動きをしてからかわれるには長すぎると十年を返上した。でも人間は、ようやく家を建ててこれからという時に死んでしまうのはいやだ。もっと生きたいと懇願し、ロバと犬と猿の放棄した

寿命をもらって七十年になった。だから、三十歳くらいまでは人間だが、それ以降はロバみたいに叱られたり叩かれたりしながら働き、そのあとしつぽをふつても歯が弱っているから相手にされず、最後は間抜けな顔や奇妙な動作になって、子供らに笑われた。

ドイツの文豪ゲーテは、これも一八〇〇年代初めに発表した戯曲「ファウスト」で、「葡萄（ぶどう）の汁はどんなにばかげた泡を立てようと、しまいには葡萄酒になるんだ」と悪魔メフィストフェレスに語らせています。どうせ生きるなら、ばかげた泡を楽しく立てる葡萄の汁になりたいものです。

川本富士夫（かわもと ふじお）

■福岡県在住。一九五三（昭和二八）年、二百年続く農家の長男として山口県下松市に生まれた。国立宇部高専に入
学し学校法人聖光高等学校卒業。指針は「行動がすべてを解決する」と「自分の道にあるならおこなってよい」。日本
人のために自己啓発プログラムを書いた故ジョン・エンライト博士の、日本語で読める唯一の冊子「地球の未来を開
く鍵」の編集者。飯塚市の文野廣介（有）第一不動産社長とは、大和信春先生から共に学んだことを縁に、三十年來
の付き合いがある。中小企業大学校・直方校／人吉校の元客員講師。カンボジア王国シエムリアップ州のワッポーに
二年半ほど暮らした経験がある。日本尊厳死協会会員。元日刊地方紙編集長／医療系月刊新聞社編集長を経て、学校用
務員の職に就く。メールアドレスは do_ahoo@hotmail.com