医者だけが知っている　本当の話

薬を使わない子育て＆不必要な治療

Tokyo Do Clinic 院長　内海　聡　　真弓小児科医院院長　真弓定夫

超ベテランの小児科医と、医療の現場を正直に告発する内科医が医療に関する全ての重要な疑問にお答えします。

●いま、医療の情報が過剰になっているだけでなく、正しい話が伝わっていない。マスコミで操作された情報が伝わっていってしまう。
特に大学病院、保健所、教育委員会が諸悪の根源です――　真弓

●子供の病気はウイルス性疾患が殆どすべてですが、今の医学ではウイルスを倒せる薬はないということが分かっています。
子供は自分で体温を上げて、免疫力を高めてウイルスを殺すようにしている。それが免疫反応であり、高熱なのです。風邪薬はそれを解熱している訳だから、簡単に云うと、治るのを妨害している――　内海

●最近話題になる ADHD（注意欠陥多動性障害）自体、つくられた病気だということはよく言われる話で、なづけ親である精神科医がねつ造した病名だったことを告白しています――　内海

●医療費の増大は当然です。子供が自分で治せる時は医者にかかる必要がないのに医者に行って子供に好ましくない薬を飲ませるので、子供がますます弱くなって医者に行く――　真弓

●医者に掛かればかかる程、医者がくすりを出せば出すほど、治さなければ治さない程、病院にお金が入るシステムになっているのです――　内海

●老人と、子供の医療費を無料にする制度が一番いけない、医者にドンドンかかるようになり、医療費が上がった原因だ――　真弓

●日本人劣化作戦の大元は母子手帳で米国の乳業会社が 1930 年につくり日本人をガタガタにしていった――　真弓

（ まえがき ）

私は知る人ぞ知る愛酒家であり、休肝日なく酒と親しんでいます。医者と一緒に飲む機会は以前は全くなかったが最近になって内海さんと共感でき一緒に講演会をしたり、酒を酌み交すようになりました。薬は逆に読むとリスクです。
私が医者になった 1955 年我国の総医療費は 2388 億円、それが 60 年後は 180 倍と激増、その最大の原因がクスリの使い過ぎによるものです。
私の診療所では「クスリは出来るだけ服用しないで下さい」「食は生命で旬の物、三里四方で採れる物、芽が出る物」この事を熟知しておかなければなりません。
この事を次の世代にしっかりと伝えていって頂きたいと願っています（ 真弓 ）

Part 1　薬を使わないで子育て　Q&A－医療に関する大切な疑問に答えます

Q&A　お医者さんは本当に必要ないんですか？

真弓　西洋医学は18世紀の半ば頃には5つの流派があって自然療法、同種療法、心理療法、整骨療法、その中の一つにアロパシーつまり薬物療法があった

内海　一番弊害が大きいけれどお金が儲かる薬物療法だけが日本に入ってきた。アロパシー的なものが通用するのは救急の分野くらいしか殆どない。

Q&A　どうしたらお医者さんに頼らないで、生活できるの？

内海　安易にクスリを使わない事が一番大事、精神薬は本当に 100%無駄です。風邪薬も、他の薬も先ず、最初に誰でもできる事は食を見直すという事。

真弓　お母さん方に云っている事は野生の動物に限りなく近い食事を摂ってと。

内海　現代人のかかる心筋梗塞、脳梗塞、膠原病、アレルギー、高血圧、糖尿病とか本来、動物はかからないし、昔の人間も殆どかからなかった。

Q&A　社会に蔓延する毒は、どうやったら抜けるの？

内海　汗をかいて、体温を上げるという工夫をするのが先ず大事だと思う

Q&A　認知症や高血圧の薬を突然辞めたら危険でしょうか？

内海　いきなり止めるのではなくて、4 段階に分けるとか、せめて 2 段階位で止める、認知症の薬は比較的禁断症状は少ない方で止め易いです。
高血圧の方は食事を先ず変えていく、血圧は高いのはダメ・がおかしい。

真弓　血圧は 60 年前には「９０＋年齢」と云われていた。
血圧は高くないと認知症になりやすいし年齢の高い人は活動もしにくい。
加齢や生活習慣による血液の汚れ動脈硬化等で血液が全身に回りにくい。
にがりは非常に大事で精製塩は砂糖と共に無く、病気が出てくる代表格。

Q&A　予防接種の上手な断り方がありますか？

内海　強制的に進めている人達は、言うならば全部違法行為をしていると同じ。僕はもう全部のワクチンを調べたので一切無駄だと思っている。

真弓　一切いりません、ワクチンを 70 年間打たせ日本人がガタガタになった。

Q&A　ステロイド剤は使い続けなくてはいけないのですか？

内海　私は絶対に使うなという、大元をたださない限りステロイド依存になる。

真弓　漢字で「薬」は木の上に草があり上が大事で、木の実、果物を少々、ご飯野菜、海藻を十分にとって身体を楽にするのが一番なのです。

内海　味噌と、塩と醤油を厳選し本物を食べる。

Q&A　うがい薬は必要なのですか？

内海　もうだから、いらない、おわり、手洗い、いらない

真弓　消毒してはいけない、おわり、マスクいらない

Q&A　病院には、どういう時に行ったらいいの？

内海　僕は「医学不要論」という本で救急以外の 9 割はいらない、と書いた

真弓　発熱、下痢、嘔吐、咳、ゼイゼイ、鼻水、くしゃみは余分なものを体外に出して治そうとする時だから、医者にかかってはいけない。
内にこもる、便が出ない、鼻が詰まる、体温が低い時は医者にかかる。
Q&A　食について、大切なことを教えてください
内海　味はともかく玄米の方が健康効果は高い、放射能の解毒作用もある。
味噌汁、発酵食品、豆製品なんかも発酵食品が体にいい結果をもたらす。
真弓　減塩してはいけない自然塩の不足はビタミンミネラル不足で病気を招く。
四季に応じた食べ物、動物なら子供を産める肉。魚はイワシ・アジ等丸毎食す。ゴマ、豆、わかめ海藻類、キノコ、イモ類、野菜（孫は優しい）
Q&A　世の中の危険なものについて教えてください
内海　電磁波自体は危険ですが離れると電磁波は凄く下がる、クッキングヒーター、電気カーペット、電気毛布はちょっとした工夫でリスク下げる。
電気カミソリ、ドライヤーを使う人がいたら150ｃｍは離れる、テレビも電磁波が出る、暖房、冷房を安易には使わない、基礎体温が下がっていく。
真弓　和食の中でも糠漬けは非常に良い、自分で作った味噌は手前味噌で旨い。
Q&A　昔の人は、夏バテなんてなかったんですか？
真弓　昔は水分の摂取量が全然違い、体温が特に大事で夏バテになりやすい。
内海　パン、パスタ、ラーメン、うどん食べ過ぎは体温が下がり易い傾向になる。
スポーツ飲料はインチキの限りを尽くしているので気を付けた方がいい。
Q&A　人工甘味料って身体に悪いんですか？
内海　炭素と塩素に結びついて非常に毒性が強いのに、普通に使われている。
真弓　唾液にはものすごい抗がん作用が強いので、よく噛むことが大切です。
Q&A　食品の選び方、見方のポイントってありますか？
内海　スーパーで買えるものは殆どない事を知っているかどうか、プラスチックスに入っているオリーブ油はインチキ、本物はガラス瓶で遮光物入り、こだわるなら自然食品とか売っている店を探すしかないでしょう。
Q&A　放射能には、どう対処したらいいのですか？
内海　汗をかくという事、低温サウナは放射性物質の解毒にも役立ちます。
真弓　新生児の低体温は大きな問題、汗をかかない子供はダメだという事
Q&A　テング熱は、恐ろしいのか？
内海　テング熱は怖くない、蚊は殺虫剤をまいて殺すのは無駄で、有害です。
真弓　藤田紘一郎さんが「清潔は敵だ」と言い続けている、子供部屋は特に。
Q&A　学校教育に、どういう問題があるのですか？
内海　家庭に移行させた方がうまくいく、任せようとするから日本人の劣化に
学校の教員の質はものすごく下がっている、子供の扱い方を知らない。
この子はおかしい、とか言って特別支援学級とか学校にすぐに回す。

真弓　教育の前に遊びがある、それも一人ではなく群れを成して外遊びが必要。
Q&A　子供の遊びってどんなものなんですか？
真弓　戸外で遊ぶのが一番、子供の遊びに親が出ない方がいい。
内海　親が付いていくなら自然環境がいい、将棋・囲碁に没頭するのもいい。
真弓　電気を使うものはダメ、子供のしつけは惚け老人と農業させるとお互いにドンドンよくなる、脳障害と医者に言われた子供までよくなる。
Q&A 子供のしつけをどうするの？
真弓　教育とは日常生活を一緒にする事、どんなものを作って食べるのか・・・押しつけはダメ、子供は大人達を自然に見て育っていく、間違えば体罰も。
内海　虐待とは全然違うのに通報されて親子離れ離れのケースが後を絶たない。児童相談所ににらまれるので、躾の仕方を考えなければならない。抗癌剤を子供に飲ませないから虐待だと云われて通報されたケースもあった。
Q&A　原発再稼働についてどう思いますか
内海　福島は何にも終わっていない、今でも緊急事態宣言が続いている状態で放射性物質は垂れ流し、再稼働なんてありえない話なのに・・・
真弓　電気をできるだけ使わない、日本人は使い過ぎ、私は月に一人千円以内でと、内の患者さんは出来るだけそれを守って下さり、原発なんていらない。
Q&A　健康が保てる住宅ってどんなものですか？
真弓　昔の木造住宅には、縁の下があり、そこから1階2階に隙間風が通った。縦の風が通っている住宅の中で過ごすと健康が保てるということ。
内海　マンション住まいですが体に良くない、上の階に行くほど不妊症になる。
Q&A　衣類は何に気を付けたらいいですか？
内海　寒い時に着過ぎない、化学薬品の入っていないものを選ぶことが基本。赤子に一番気を付けないといけないのは石油オムツで怖いと知る事です。
真弓　衣類で体を温めてはいけない、野生の動物に近い薄着習慣を身に着ける。
Q&A　野菜を選んだり、外食したりで、何に気を付けたらいいですか？
内海　外食の時に気を付けるのは、どれを食べない方がいいか、砂糖と乳製品。
真弓　地場のもので、季節のもので、生き物を食べる、それだけしか言えません。
Q&A　“愛着障害”はなぜ起きるのですか？
真弓　生まれつき愛着障害にならない状態で生れてくるのが人間も、哺乳動物なのです。子供をお父さんお母さんが20～30年かけて愛着障害のない、お父さんお母さんに育てていけば、お孫さんはきちんと育って行きます。子供は幼稚園・学校に入る前の3～5年が非常に大事で親と一緒に料理を作る、洗濯・掃除をする、塾なんかに行かせるとガタガタになってしまう。
内海　周りを変えようとするのではなくて、先ず自分を変えなければいけない。
Q&A　子供の悩みに答えてください

真弓　保育園の選び方は園児を画一的に指導している園はなるべく避け、大事なのは、園児が少なく、おんぶや抱っこがしっかりできるところですね。
内海　胃のバリュームとかレントゲンを含めて、こんなにまじめにやっている国は日本しかない、検診に行ったらワクチンを打ちなさいと叱られる。
真弓　大人も子供も、それで病気を作り出して、収入を上げる検診の目的だ。大きな組織の中の小児科の検診は原則として受けない方がいい。
Q&A　一般人がホメオパシーを実行するのはどうでしょう？
内海　それ自体は応援していますが、解毒しているからお菓子も大丈夫はダメ。
真弓　本来は一番難しい医学がホメオパシーで一般人がやるのは非常に危険だ。それよりもまず生活と食事でしょう、そちらをちゃんと意識する事です。アレルギーなんておかしいのでそれをちゃんと説明できる医者にかかる。
Q&A　医療がグローバル化されたら薬異存はなくなるか？
内海　本来は医療が縮まなきゃいけないのに逆の方向へ向かっていく事になりグローバル化してもいい事は全くないと僕は思っています。教科書より歴史的な文献の本を読んでエッセンスを学ぶ事を子供の時からやらせる。
真弓　あくまで人間同士、人と人との対話を中心とした文化を育てる事が大事日本の文化が一番崩れた原因は核家族化で祖父母の知恵を捨てさせた。大学病院や保健所、教育委員会なんかで日本人には適さない文化を強制。

Part 2　医者だけが知っている、本当の話

第1章　子供が教えてくれる医学常識の嘘～高熱が出たら医者に行くのは違う

真弓　高熱が出たら医者に行くのは、一番したらいけない事、うちのかかりつけの患者さんには浸透していて全然心配してはいません。
――　風邪薬は必要か？
真弓　昭和 20 年迄は風邪なんかで医者に行かなかった、一番問題は内にこもる低体温、便が出ない、鼻が詰まる、そういう時は受診しないといけません。
内海　子供の病気はウイルス性疾患が殆どで今の医学ではウイルスを倒せる薬はない、39 度という熱の中ではウイルスは生きていけないので薬は不要、風邪薬は、それを解熱しているのだから治るのを妨害しているわけです。風邪を治す為に下痢を止めると余計に悪くなり、風邪薬は一切必要なし。
――　なぜ医療費は膨大に増えているのか？
真弓　子供に好ましくない薬を医者とお母さんが結託して飲ませるので、益々弱くなって医者に行く、だから医療費の増加と薬の増加は並行している。
内海　検査もワクチンもそうで子供に向精神薬を投与している全く意味がない。ADHD 自体、作られた病気で、普通の子供を見れば ADHD そのものです。
――　健康保険で薬業界が潤っている
真弓　医療費が上がった原因は子供だけでなく老人医療もかなり前から無料化

それから老人が医者にドンドンかかるようになり、医者も便乗して薬を一杯出して悪循環にしてしまい、米国が上手で日本が引っ掛かった。

内海　キューバは閉鎖されていて今でも医療費は無料、食料は自国で賄っている、有機とか無農薬で自給率 100%、医療費は無料でも医者に行かない。メディアとか製薬会社の下手な操作もなく国民が一定以上の負担もない。

真弓　日本では薬を何種類も飲んでいる人たちが大勢いて、すごいですよ。

内海　20 種類も薬を飲む老人が結構いて気持ちが悪いとか言い乍ら飲んでいる。

――　子供が本当に医者を必要とするとき

真弓　医者を必要とするのは、特に救急医療の場合です。

――　本当は人間がなる病気は限られている

内海　病気と言えば救急疾患の外傷と骨折、感染症しかない、それに産婦人科。

真弓　癌細胞は 35、5 度で一番繁殖するから体温が下がっていることが大きい。

内海　アトピーや花粉症、ジンマシンも食べ物の悪い物資の影響を受けている。

真弓　「人を見よ」はその人がどんなものを食べているか、空気を吸っているか、心の持ち方、友人関係、趣味、その辺の不調が治療の対象になってくる。

第二章　なぜ医療が駄目になったか？占領軍の日本劣化計画は今も続いている。

――　占領軍が戦後医療で試みた事

真弓　戦後マッカーサー等が日本に来て、米国に比べいかに優れた国であるか優れた民族であるか知っていて、日本の劣化作戦が米国の対日戦略になり、その大元は母子手帳で日本人をガタガタにしていった。占領軍が戦後医療で試みた事はすぐ医者に行け、だけでなく家で治すな、薬を飲めだ。

内海　トルーマンが日本人はイエローモンキーなので支配する事を考えて３S 政策、スクリーン・セックス・スポーツで劣化させる作戦を明言した。

――　牛乳はなぜ身体に悪いのか？

内海　日本人は、乳糖不耐性が世界一多いので、牛乳が全く合わない、必要ない。

――　母子手帳に秘められた目的

真弓　米国の乳業会社が作ったもので、米国の方が日本より先に政治家と乳業業者は癒着していた、それを使い始めて米国に癌や色んな病気が増えた。米国の乳業会社が作った母子手帳を日本語に訳して全国で使っている。牛乳だけでなく、ワクチンも子供に与えて体をガタガタにしていった。

内海　病院中で人口粉乳を使う様になり明治と雪印と森永はその金を独占した。

真弓　大学病院に勤めていた時どれ位デラックスな旅行に無料で連れていくか芸者さんなどいっぱいつけて、飲み・食べ放題、ホテルも一流でした。1957 年から 25 年間日本医師会会長を務めた武見太郎さんは薬屋さんにも医者にも厳しく、東洋医学をもっと勉強せよということを言いました。

内海　武見さんは「精神病院は牧畜だ」と病院全体を批判的な事を云われていた。

―― 健康診断の罠
真弓 戦前は、国民一人一人に大体かかりつけ医が決まっていて地元医だった。
内海 今のホームドクターは検査して、薬を出し、お金が入り、だんだんひどい。
真弓 ひどいのは健康診断です、満遍なく調べる、異常が出ない方がおかしい。
内海 「早期発見、早期治療」という題目に引っ掛かり病気作りをさせられる。
真弓 医者に成りたての頃は血圧 160 以上要注意それが 130 でも異常になった。
内海 国レベルで大々的に検診し、放射線を浴び体に悪く、皆病気にされる。
―― いまだに試みられる医薬行政の罠、ワクチンは必要か？
内海 いろんな毒物が入っているし、実際に感染症が増えているデータはある。
殺菌すると耐性菌が出てくる。農薬でも使えば使うほど耐性植物が出る。
真弓 殺そうとすれば、相手の方がどんどん強くなり、気付いた時はもう遅い。
バイ菌と共生する内に、自分の免疫力も高まってくる、ワクチンは逆だ。
内海 保健所はどこに行っても本当にひどい、ワクチンを打たないと虐待だと。
真弓 保健所が牛乳を飲ませるのは虐待です、正論が通用しなくなっている。
―― 日本の優れた文化をどう伝えていくか？
内海 田中角栄は米国に追随する態度でなかったが思い切り潰されてしまった。
真弓 池田隼人も比較的左右されなかったが今は戦争中の大政翼賛会みたいだ。
優れた文化を取り戻すには心あるマスコミがしっかりやっていかないと。
第三章 自分で考え、自分で生きる医療～自分の身体は自分で管理する
真弓 核家族なんてとんでもないお爺ちゃんお祖母ちゃんを取り戻さなければ。
内海 本当に良い食材を作ろうとする国内生産者も増えてきていて見分ける事。
保守の自民党は選挙前に TPP 反対と言っていたのに、選挙後には賛成と。
真弓 今ごく普通の食生活している子供達は年間で大体 1500 種類の薬を食べる。
内海 僕が講演でよく言うのは、土に触れるということです。自然農法の畑です。
真弓 戦前に精神科のお世話になる人には箱庭療法で土いじりをさせていた。
―― なぜ医者の薬を断れないのか？
真弓 子供の内から土いじりさせ家事も炊事、洗濯、掃除いろいろ分担させる。
内海 私の言う事を聞いてくれる人から、薬がおかしいと、とりあえず話をする。
東洋医学をやっていたので基本は本人や家族に考えて貰い選んでもらう。
よくあるパターンとして「ガンです、手術しないと余命 6 ヶ月ですよ」と
そこで他の病院に行き、自然療法をやって結果良くなり 6 ヶ月後も元気。
真弓 自分で考える、医者の言いなりにならない。
―― セカンドオピニオンをどうもらうか
内海 最初にかかった医者の診断書がないといけないわけではありません、僕
のところもセカンドオピニオンをやっていますが大体否定という話です。
手術しない、抗癌剤をしない、ステロイドを減らし、食事はこれを変える。

自然療法的なものを何かやった方が進みにくく、完治する場合もある。

第四章　子育ては子育ち～子供から学べる人のかたち

真弓　子供は洗脳されていないから、能力は非常に高い、出してから入れる。

内海　子供の本能は、生物的には間違っていない、食べ方、反応、対人コミュニケーションであれ間違っていない。大人は洗脳されたロボット的発想だ。

真弓　子供がやっている通りに親が子供を育てればいいのに間違いは保健所であり、教育委員会、大学病院、新聞や TV などのマスコミ感覚で育てる。

内海　「うるさいから黙りなさい」と、理屈でいうとダメですね、子供は遊びまくって、はしゃぎまくって、動くのが当たり前です。

真弓　皮膚科に行くとすごく混んでいるのは、せっけんを使っている人達です。

内海　そういう人たちはステロイドを渡されて、それで終わりです。

――　薬は毒だという認識が必要

内海　「この薬は効きません」と添付文書に書いていても、医者は全然見ない。

――　本来、人間は呆けない

真弓　認知症は本来ない病気です。子供の成長に合った育児をちゃんとしていないからです、成長していないと、そういうものに騙された大人になる。

内海　野生動物も先住民も、惚けないのです、100 才でも死ぬときは老衰です。薬とかいろいろ使ってこじらせ、生き延びてチューブ漬けにされている。

真弓　昔ながらの自然死は８％位です、後は皆な病院か施設に送られてしまう。

――　幼少の頃、医者を目指した経緯

内海　私は小学校まで野生ポイ感じだったが、中学校が進学校で正に現代風の生活でした、筑波大に入ってからは関東に来たので自由に遊んだ。医学部の授業は実験だけ行って何とか単位を取って、比較的洗脳されなかった。

真弓　私も実習だけ入っていて解剖なんかの場合は実際にやらないといけない。

内海　ドラマ「チャングムの誓い」にも出てくる、食を扱う人間が皇帝に仕える者の中で地位が一番高い、日本でも韓国でもそれが本来あるべき姿です。

（ おわりに ）

真弓先生はもうすぐ 85 歳になられると伺っています。この本は恐らく私と真弓先生の最初で最後の対談本になるでしょう、私にとって特別な本になるとしみじみ感じています。私が 2013 年に「医学不要論」を出版した時、いち早く目を付けてくださりわざわざ来ていただけたわけです。まだ 2 年少しですが何回も一緒に講演してラジオ番組もやり何回もお食事をさせていただき不思議なご縁を感じます。戦前生まれで医薬業界の圧力がさらに強い中で行動し、お金に拘らないで数十年に渡り外にむけて多くの本や絵本でも啓発を続けた、政治的な所をちゃんと言い、患者や家族を叱りつけるところ、そして何より治療や医師の存在の無価値さを知っている処、これこそが真弓先生の真骨頂です。　（内海）