

日整学術・生涯学習講習会 特別講演

「イキイキ長寿健康法～免疫力を高める生活習慣～」

東京医科歯科大学名誉教授 藤田鉦一郎 先生

皆様こんにちは。ただいまご紹介いただきました藤田でございます。私は医学界では変な男で有名でございます。今、司会の高崎先生がおっしゃったように、私はサナダムシを飼って『きよみちゃん』と名づけています。そんな変な男を何度も呼んでいただきまして、萩原会長、松岡副会長、工藤副会長、木山学術部長はじめ関係の先生方に御礼申し上げます。今日は免疫の話をしていただきます。免疫というのは、インフルエンザに罹らないことも免疫ですが、ガンに罹らないことも免疫です。それから自己免疫疾患にならないことも免疫です。それから、うつなどの心の病気も免疫なのです。免疫を高めるといことは、これから健康を考える上で、一番大事なことです。私は50年に亘って、この研究をしております。今年は放射能のことで騒がれていますけれども、我々は放射能がなくては生きられないということをあまり知らないと思います。放射能をまったくブロックしてネズミなんかを飼いますと成長しません。我々は放射能が必要なのです。でも、多すぎてもいけません。この地球ができて40億年なりますが、40億年前にはまったく地球上に生物はいませんでした。というのは放射能が強かったからです。大気ができて放射能が弱まると生物が出てきたのですが、まだ放射能が強いからです、深い海の底に出てきたのです。放射能が弱まると、浅い海に移動して、もっと弱まると初めて地球上に生物が出てきたのです。38億年、生物が地球上に出てきましたが、その生物は放射能にもものすごく強い生物なのです。どういうものかということ、バイ菌とか酵母とかカビなのです。それが今いるわけです。だから、放射能に強い体にするためには、カビなんかを多くとって、バイ菌なんかを多く入れればいいのです。長崎とか広島放射能障害を受けなかった人は、調べたらみんなお味噌汁を多く飲んでいたので。味噌汁の中の何が効いているかということ、酵母なのです。酵母というのは、昔地球上に出てきた最初の生物です。これは、放射能が非常に強いわけです。そういうものを摂れば元気なのです。今アメリカで発見された放射能に強い薬というのは、腸内細菌の出すタンパクです。我々は放射能に強い生物を一杯お腹の中に持っているのです。それを大事にすればいいのですが、だから放射能をあまり怖い怖いと言わずに、自分を元気にするにはどうしたらよいかということを知っていただければと思います。先ほど、高崎先生がおっしゃいましたように、私は柔道が結構強かったです。講道館2段です。2段ですけれども、結構体も大きいのですから、医学部の柔道部では強かったのです。だから、大学の柔道部のキャプテンをしていました。昔は、柔道部に入ったものは全部整形外科に入りました。もう、結構骨接ぎも上手いですし、マッサージも上手いのですから全部整形外科に入ったのです。柔道部に入った途端、全部整形外科ということになりました。だから、医学部で一番ガラの悪いのはいつも整形外科だったのです。もう、私も疑問なく整形

外科医をやっていたのです。たまたま熱帯病の調査団の団長先生とトイレで会ったのが運のつきで、回虫を研究することになったのです。柔道部の若い者から、熱帯病の調査団の荷物持ちを探せとトイレで言われたのですね。私トイレで言われますと、すっかり忘れるタイプですから忘れたのです。

ですから、責任をとって熱帯病の調査団の荷物持ちをしました。整形外科の医師になっているのに、今更熱帯病の調査団の荷物持ちは嫌だったのですが、ご承知のように大学というところは非常に恐ろしいところです。教授の言うことを聞かないとひどい目にあいますから、嫌々ながらも行ったのですね。そうしましたら、団長先生が私を見て、「藤田はとっても不器用で、整形外科の医師にはなれない。回虫がいいだろう。」ということで、回虫に変わってしまいました。今は失敗したと思っていますよ。今の整形外科のお医者さんは、結構不器用でもはやっていますから（笑）。失敗したなと思っているのですけれど、そういうわけで回虫とかウイルスとかバイ菌学で医学博士になりました。でも、バイ菌学の医学博士、どこの病院も欲しくないということで、私は熱帯病を専門にすることになりました。私が最初に給料を頂いたのは、三井物産の木材部の嘱託医でした。インドネシアのカリマンタン島に6ヶ月いました。そこで子供たちを診察していると、アトピーとか喘息がなかったのです。今日、免疫を上げるにはどうしたらよいかというお話をさせていただきますが、まずはアレルギーの話からしたいと思います。私の変な顔よりも、こちらに可愛いサナダムシの「きよみちゃん」が出てきますから、私の顔を消していただいてこちらを見ていただきたいと思います。アトピー、喘息、花粉症、皆様方は全員知っておられる病気だと思います。これは、奇妙な病気です。なぜかという、私が小さい頃にはまったく無かった病気だからです。50年前まったく無かった病気がなぜ増えてきたかという、答えは先に言いました。きれいにすることはいいことですが、いき過ぎるとこういう病気がおこってくるという話です。これは、私が撮った50年前のインドネシアのカリマンタン島の写真です。ビックリしたのは、ウンチが流れているのです。平気で子供たちが遊んでいるのです。私は「君たちはなんと野蛮だ。ウンチが流れているところでよく遊ぶよ。だからお前たちは病気になるんだよ。」と言いましたけれども、私はここに50年間通っています。2週間前までおりました。彼もいいおっちゃんになっているし、彼女もいいおばちゃんになっています。「お前たちはこんな汚いところで遊ぶから病気になるのだよ。」と言ったのですけれども、日本の子供たちよりずっと元気に育ちました。見て下さい、彼の肌、黒光りですよ。触るととっても気持ちがいいのです。特に若い女の子の肌、一回触ると病み付きになります（笑）先生方も触ってほしいです。アトピー、喘息、花粉症まったく無いわけですよ。なぜ、うんちが流れている川で遊んでいる子供たちが、アトピー、喘息、花粉症が無いのだろうかというのが、私の終生の研究課題になったのです。ここは、なかなかお医者さんが来てくれません。私は当時お茶の水の順天堂大学におりました。衛生学の助教授をして、柔道部の部長をしておりました。一番騙しやすいのが柔道部員です。いろいろなサークルがありますが、柔道部員が一番単純ですね。すぐ騙されるのですよ。毎年柔道部員を騙して連れて行ったのですね。このスライドを、いろいろな大学の講義で使っています。金沢医科大学でも、富山医科薬科大学でも講義で使わせてもらったのですが、

この前慶応大学医学部でこのスライドを使って、「柔道部員は単純ですぐ騙しやすい。こいつも騙して連れて来たのだよ。」と言いましたら、一番前の学生が手を挙げて、「これ僕のおとうちゃんです。」(爆笑) あまり人の悪口言えないなと思ったわけです。柔道部員を騙して連れて行って調査すると、うんちが流れている川で生活していましたから、全員が回虫に罹っていました。ところが、血圧を測ったら正常者が多いし、コレステロールも正常者が多かったです。ここにおられる方は若い方が多いですから、回虫なんか見たこと無いと思いますけれども、私とか萩原会長は全員回虫に罹っていてもビックリしませんね。なぜかという、私が小さいとき全員回虫を持っていましたから。私は、三重県多気郡明星村大字上野という田舎に住んでいたのです。NHKの「ようこそ先輩」に出まして、明星小学校の6年生を教えに行ったのです。その時、初めて小学校の同窓会をしました。みんな農家のおっちゃんです。久しぶりに会って飲んで騒ぎましたが、明星小学校の思い出話になると誰も覚えていないのです。ただ一つ全員が覚えていたのは月1回ある回虫の駆虫デーでのことです。これ全員覚えていました。月1回ある回虫の駆虫デーの日は楽しかったですよ。なぜかという、その日は小学校の用務員室に大きな鍋があって、海人藻という沖縄とか奄美の海藻をグツグツ煮るのです。臭いですよ。その煮汁を飲まされるのですよ。めちゃくちゃ苦いです。こんな苦いのは世の中に無いというほど苦いです。飲んだら副作用が出て、目の前が真黄色になるのですね。ふらふらになります。勉強しなくてよいということで、楽しかったのです。だから、副作用が出ない人も出たふりしていました。こうやって。もっと楽しいことは、その海人藻の煮汁がお腹の中の回虫に効いてきて、夕方出てくるのですね。それを引っ張り出すのが、とても気持ち良かったです。私なんか、引っ張り出して洗って何センチあるか測って、翌日学校に持っていきました。一番長いのが出ると一等賞を貰いました。たくさんとると最多賞を貰った人もいました。時の首相吉田茂さんは、回虫を多く出した人には褒美を与えるという政策をとりました。だから、悪いやつは犬の回虫まで持ってきてカウントしていましたね。回虫の駆虫デーの翌日は、小学校の先生の教壇には回虫が山なりになりました。でも誰もビックリしない、みんな持っていたのですよ。その頃私たちは杉鉄砲で遊んでいました。竹筒に杉の実を入れてパチンと打つ遊びです。その杉の実を採って来ると、杉の花粉で真黄色になってしまったのです。でも、一人も杉花粉症はいませんでしたよ。私は、その頃から女の子にもてたいと思っていましたから、杉の花粉を袋に一杯取ってきて、女の子の髪にかけて金髪にしてよく遊んでいました。でも花粉症になっていませんでした。私は、三重県多気郡明星村の経験とインドネシアのカリマンタン島の経験から、回虫がアレルギーを抑えるであろうと思ったのです。

これは、犬の心臓でして、ここにいるのは犬のフィラリアという寄生虫です。全国の犬の10%ほど感染していますが、こんなに多くはいません。でも、30年前の東京の野犬を調べると大抵持っていたのです。順天堂大学の心臓外科の先生方は野犬の心臓を使って実験していましたから、この虫は要らないはずですね。私は、この虫を貰ってここからアレルギーを抑える物質を取り出そうとしたのです。でも大変でした。第一に順天堂大学の心臓外科の先生方は大変ケチでした。この虫、ただでくれませんでした。ただで実験できると思ったのに、ただでくれないのです。だから、私は貧乏

していましたが、「次郎」というお菓子屋に行って、お菓子を買ってきてチラチラと見せたらやってくれました。お菓子を見せて、この虫を貰って嬉しそうに帰りますと、わたしのことを“おかしなやつ”だと・・・(笑) ありがとうございます。笑ってもらおうと思って、ずっと考えてきました。まさか、ここに柔道整復師会館があるとは知りませんでしたからね。分らなくて、この周りを3回も回りましたよ。その間ずっと、皆様方に笑ってもらおうと思って考えてきたのです。皆様の体の中には、毎日5000個のガン細胞が出てきます。それがガンにならないのはナチュラルキラー細胞、NK細胞がやっつけるからです。NK細胞は笑えば出てきます。だから、今日は先生方、皆様には笑ってもらおうと色々考えてきました。笑ったらNK細胞が出ますけれども、面白くなくても無理して笑う顔を見ると、脳が間違えてNK細胞を出すことも考えられます。だから、先生方も面白くなくても無理して笑ってほしいと思います。(笑) 色々考えていますから。お菓子を見せて、この虫を貰って、この虫を洗って干してハサミで切ってという実験を始めました。でも、実験は大変でした。誰も手伝ってくれないのですよ。若い研究員が来ましたから、「君この虫の中にアレルギーを抑える物質があるから一緒に研究しようよ。」と言っても、「藤田先生、こんな虫の中にアレルギーを抑える物質なんかありませんよ。」と誰も手伝ってくれないんです。私、助教授をやっていたのですが、教授の先生も「藤田、こんなつまらない研究は止めろ。もっと高度な医学的な研究をしろ。」と言うのです。でも、私は三重県多気郡明星村の経験とインドネシアのカリマンタン島の経験から、絶対この中にはアレルギーを抑える物質があると思いましたが、教授の先生が帰られるのをじっと待っていました。医学部というのは、とても封建的な学部ですから、教授がやってはいけないという実験はできないのですよ。でも、教授がいなくなればできると思って、教授が帰られるのをじっと待っていたのですけれど、当時の教授はぐずぐずしていて、なかなか帰らないのですよ。夜遅くなって、教授がやっと帰ると、一人で立ち上がってこの虫を洗って干して、ハサミで切って実験を始めました。辛かったですよ。夜の順天堂大学の実験室怖いですよ。そこで、一人でこの虫をこういうふう（上につまみ上げて下に垂らす仕草）してやっていました。私、医師の免許証を持っていたのですが、アルバイトをしなかったのです。回虫で一所懸命ですから。そして、運の悪いことに子供が3人も生まれてしまいました。家にはだんだん食べるものが無くなってまいりました。女房が困ったらしくて、実家に電話したようです。「どうとう食べるものが無くなったから、なんとかしてほしい。」と言ったら、実家から送ってきたのが素麺でした。朝から晩まで、こうやって（上につまみ上げて下に垂らす仕草）ばかりですよ（爆笑）疲れて帰ってきたら、素麺しかないのです（爆笑）もう会長怒っておられますね（笑）大事な公開講座の講師に漫才を呼んだのではないと（爆笑）笑うとNK細胞がでますので、ガン細胞をやっつけます。だから、笑ってもらおうと思ったのです。それで、ここからアレルギーを抑える物質を見つけました。分子量2万のたんぱく質です。それが寄生虫の分泌排泄物です。いわゆる、寄生虫のウンチとかおしっこの中に分子量2万のタンパクがあって、それが人の体に入るとアレルギーを抑えられることが分ったのです。じゃ、どうして抑えているかです。人の免疫は、この三つの細胞でなされています。マクロファージという細胞とTリンパ球とBリン

パル球です。麻疹のウイルスが体の中に入ってきますと、マクロファージという細胞が麻疹のウイルスを食べてしまうのです。その情報が、MHC プラス 2 と TCR で T 細胞に繋がっているのです。もう一つは CD40 が入ってきた麻疹の情報が B 細胞に繋がって、B 細胞は麻疹に対する抗体を作ります。だから、マクロファージは食細胞とか、抗原認識伝達細胞ともいいます。B 細胞は抗体産生細胞といえます。おたふく風邪のウイルスが入ってきますと、マクロファージがそれを食べて、その情報を B 細胞に伝えて、B 細胞はおたふくに対する抗体を作ります。スギの花粉が体の中に入ってくると、マクロファージがそれを食べて、B 細胞はその情報をもらって、B 細胞はスギ花粉に対する抗体を作ります。だから、花粉症にならないのです。私も、花粉症になりません。なぜかという、私のお腹の中にはサナダムシがいます。「きよみちゃん」と名づけていますけれども、今 12m になっています。きよみちゃんは、私のお腹の中にうんちやおしっこをばら撒きます。そのきよみちゃんのうんちの中の 2 万のタンパク質が、私の CD40 というところにパチンと入ってしまいます。そして、私はスギ花粉を吸っても、その情報がブロックされて私の B 細胞はスギ花粉に対する抗体を作らないのです。だから、私は花粉症にならないのです。私は、きよみちゃんのうんちの中の 2 万の物質を DIAT と名づけました。これが私の CD40 の中に入りますから、私がスギ花粉を吸ってもその情報がブロックされて、私の B 細胞はスギ花粉に対する抗体を作らないのです。だから花粉症にならないわけです。なぜきよみちゃんがそのようなことをしているかです。皆様方は、人の免疫は非常に正確で強力だと知っておられますね。一度麻疹にかかると二度と罹りません。それは一度麻疹のウイルスが入りますと、B 細胞は麻疹に対する抗体を作ります。一旦作ると死ぬまで作っているわけです。だから、二度目に麻疹のウイルスがきたら、パッと抗体が出て排除するから、麻疹は一度罹ると二度と罹りません。おたふく風邪も一度罹ると、二度と罹らないというのは、おたふくのウイルスが一度入ると、B 細胞はおたふく風邪に対する抗体を作ります。一旦作ると死ぬまで作っていますから、二度目におたふく風邪のウイルスがきたらパッと抗体が出て排除しますから、おたふく風邪には二度と罹りません。新型インフルエンザ、2 年ぐらい前に大騒ぎになりましたが、40 歳以上の日本人は罹りません。なぜかという、40 年前に新型インフルエンザと同じタイプのインフルエンザが日本で流行りました。一度体の中に新型インフルエンザを入れた人は、今でも新型インフルエンザに対する抗体を作っています。だから、新型インフルエンザがきても抗体が出て排除しますから、40 歳以上の人は罹らないのです。罹るのは、幼稚園児、小学生、中学生、高校生というわけです。だから、免疫というのは、基本的に一度罹ると二度と罹らないというのが免疫の基本ですが、サナダムシは何度でも罹ります。今お腹の中にいるきよみちゃんは、実は 5 代目のサナダムシです。初代目さとみちゃんといいました。2 代目ひろみちゃん。3 代目忘れましたがけれども、何回も入って 10 年目に入りました。それはどういうことかという、きよみちゃんが入ってきますと、私のマクロファージはきよみちゃんの情報を B 細胞に伝えて、B 細胞はきよみちゃんに対する抗体を作ろうとするわけです。抗体を作ってきよみちゃんを追い出そうとするのですが、きよみちゃんは私のお腹の中にいたためどうするか、きよみちゃんのうんちの中の 2 万の物質をここにぶち込みます。そうすると、私はき

よみちゃんを排除したいのですが、その抗体ができません。だからぬくぬくと、サナダムシのきよみちゃんは私のお腹の中にいるわけです。人と寄生虫との長い間の進化共生の歴史の中で、人のお腹の中にサナダムシを入れてやろう、サナダムシはアレルギーを抑えてやろうという共生観念があるのです。これが、日本の医学会ではまったくわかってくれません。私は、16年間私の学説を、日本アレルギー学会で説きましたが、まったく無視されました。“虫”を研究していましたから、“無視”されてもしかたがなかったのかもしれませんが（笑）私は好きで回虫などを研究したわけではありません。三重県多気郡明星村でガリ勉をして東大に入ったのですよ。すごいでしょ。東大をふって医科歯科大学の医学部に入って、整形外科の医師になって楽な人生を過ごそうと思ってガリ勉をしたのです。たまたま熱帯病の調査団の団長先生とトイレで会ったというのが、本当の運のつきで回虫なんかを研究したのです。おかげで貧乏になりました。家族にも迷惑をかけました。でも、私の学説が日本の医学会で認められたらいいですよ。まったく無視されました。無視されたどころか、変な噂が医学部から出てきました。「藤田というのは、ちょっと頭がおかしいのではないか。いい年をして、サナダムシをお腹の中で生かして、きよみちゃんと名づけている。あいつは変だよ。」という噂が、日本の医学部で広がってきました。私は医学部教授を辞めようと思いました。そして、コメディアンになろうと思ったわけです（笑）それで書いた本がこれです。（本をかざして紹介）これは伊達で書いた本じゃないですよ。コメディアンになろうと思っていますから、チョーおもしろメディカルエッセーです。そして出版科学文化賞受賞ですから、先生方この本を読まないで損でございます。1,200円で講談社から出ていますが、1,000円台では買ってもらえません。携帯電話料が高いので、500円で講談社文庫から出たのです。『笑うカイチュウ』です。私、この周辺の本屋さんを全部調べてきました。どこの本屋さんでも売っていました。先生方、私を助けて下さい（爆笑）1冊買っていただくと、私に印税が11円入ってきますから。私の作戦大成功ですよ。医学会ではまったく無視されたわけですが、一般の方々にはたくさん読んでいただきました。「回虫というのは気持ち悪い虫だけど、アレルギーを抑えるらしい。」と噂になります。そうすると、NHKも『ようこそ先輩』に出て下さい。」というということになりますね。『世界一受けたい授業』に出て下さい。」こうなります。それから、朝日新聞からは「1年間連載して下さい。」ということになりますね。そして、日経新聞でも昨年連載しましたよ。それから、私は日本柔道整復師会の講師に30年前からなりたかったのです。今日、また呼んでいただいたわけです。この本のおかげでございます。元気になりましたから、もっといい研究をしようと思ったわけです。それは、一度アレルギーになるとなかなか治らないということです。一度アトピーになったり、喘息になったりするとなかなか治らないのです。アレルギー反応というのは、肥満細胞が破れた状態をいいます。肥満細胞というのは、肥った細胞をいいます。ヒスタミンとかセロトニンがお腹一杯詰まっています。これは、粘膜どこにでもいます。鼻の粘膜にも、皮下の粘膜にも、気管支の粘膜にもいます。鼻の粘膜の肥満細胞が破れて、ヒスタミン、セロトニンが出ると、くしゃみ、鼻水、鼻づまりがひどくなります。花粉症ですね。気管支の粘膜が破れて、ヒスタミン、セロトニンが破れると、気管支が収縮して喘息になります。皮下の肥満

細胞が破れて、ヒスタミン、セロトニンが破れると、皮膚が赤くなって痒くなりアトピーになるわけです。アレルギー反応は、肥満細胞が破れた状態です。一度アトピーになると、なかなか治りません。なぜかという、皮下の肥満細胞が破れ続けています。それを治す薬は、出てきたヒスタミンを中和する抗ヒスタミン剤です。だから、一旦アトピーになると根本的には治りません。症状を抑えることはできます。でも、私が作った2万の物質を抽出すると、肥満細胞を覆ってしまいます。破れなくすることがわかりました。アトピー、喘息を一発で治す薬があるのですよ。この薬は、世界中のどこにもありません。私はその薬を作ろうと思いました。これは、2万の物質の遺伝子です。遺伝子を切りますと、先生方も知っておられるように、遺伝子組み換えというやり方をします。大腸菌の中にこれを入れますと、大腸菌はこれと同じものを作ります。もう寄生虫を洗って、干して、ハサミで切ることなんてしなくてすむわけですね。で、たくさんアトピーとか喘息を一発で治す薬を手に入れたものですから、私は実験をしました。ネズミをアトピーにしました。ネズミをアトピーにする簡単な方法は、ストレスを与えるのです。ストレスを与えると免疫が自然に落ちてきて、自然にアトピーになります。しかも、ご飯を食べるときにするのです。免疫が更に落ちます。免疫は、食べることに非常に関係していますから。その時に嫌なことをすると、免疫は更に落ちます。私は、ネズミが餌を食べようとすると、決まって尻尾に電流を流すのです。ちょっといやらしい方法を考えました。見て下さい。一ヶ月ですよ。こんなになりました。(スライド) 私は、この結果を見まして、ストレスはいけないと思いましたね。次に思ったのは、食べるときは大事だと思いました。私は、この歳になりますと、地位とか名誉は要りません。お金はちょっと欲しいのですけれど(笑) いつまでも元気でいたい。だから決めましたよ。ご飯は嫌な人と食べないと決めました。ですから、女房とは食事をしないと決めたのです(爆笑) 笑ってもらおうと思って一所懸命やっています。このネズミに、遺伝子組み換えで作った薬をたった1回注射します。たった1回ですよ。見て下さい。こんなに綺麗になりました。ちょっと、会長や副会長から、「お～」と言っていたいただきましたが、これ世界的な研究、発見ですから、会場がもっと「お～」と言っていたかかないといけないですね。これ、一発で治すのですよ。今日はですね、このスライドが出た途端に驚いてもらえないかなと思いましたよ。先生方みなさんいい顔されておられます。柔道はやはり健康にいいですし、みんないい顔されているから、今日は周辺にアトピーに罹っている方がいらっしやらないから、こんなスライドが出ても、そんなに反応がないだろうと思っていましたよ。やっぱり、反応がありませんでしたよね。私は、東京の杉並から来ています。杉並は大変ですよ。生まれつきひどいアトピーで、自殺未遂を繰り返している子がいます。強いアトピーで部屋に引っ込んで、出てこない子がたくさんいます。だから、私は東京の杉並でこの講演をしますと、このスライドが出た途端、会場は割れんばかりの拍手がおこるわけですが、今日はおこりませんね(笑) やっぱりおこりませんでした。でも、やり直すとおこるかもしれませんから、もう一度言います。遺伝子組み換えで作った薬をたった1回注射しました。この結果、こんなに綺麗になりました。(大拍手) すみません。全国の会長、副会長さん、もう本当に偉い方が、お忙しいのにわざわざ拍手までいただいて申し訳ないです。もう、私は何でも貰いたいタイプで

すから、許していただきたいと思います。すごいでしょ。一発で治してしまうのですから。私は、整形外科医からバイ菌に変わって失敗したといつも反省していました。不器用でも整形外科の医師は流行りましたから、やっておけばよかったと思ったのですが、この薬を発見した途端、バイ菌学に変わってよかったなと思いました。この薬は世界にはありませんからね。大金持ちになれると思いましたね。ひょっとしたら、ノーベル賞を貰えるかもわからないと思いました。まあ、ノーベル賞を貰うためには、少し人格を変えておかないとダメですけどもね（笑）結局、この薬はだめでした。アトピー、喘息を一発で治したのですけれども、免疫のバランスを失ってがんになりやすい体質になっていくことがわかったのです。実は、免疫は二つの抗体で成されています。Th1 と Th2 です。さきほど申し上げましたように、先生方の体の中には毎日 5,000 個のがん細胞が出てきます。でも、がんにならないのは Th1 が見張っていて、出てくるがん細胞をやっつけるからです。歳をとってくるとがんになりやすいというのは、Th1 が小さくなって出てくるがん細胞を見逃すからです。お肉ばかり食べている人ががんになりやすいのは、Th1 が小さくなって出てくるがん細胞を見逃すからです。精神的ショックがあった後にがんになりやすいのは、Th1 が小さくなって出てくるがん細胞を見逃すからです。私の家系は代々医者の家系です。私の家系からがんになった人はいないのですが、弟はがんになって死んでしまいました。私の家系のもう一つの特徴は、奥さんと上手くいかない家系なんです（爆笑）私も危ないのですけど、弟は別れてしまいました。弟は静岡市民病院の整形外科の部長しておりました。今、奥さんと別れても食べられます。チンすれば食べられるものがありますからね。カップにお湯を注げば食べられる便利な食べ物がありますから。私が若い頃は、奥さんがいないと食べられませんでしたよ。ご飯を炊いて、おかずを作ることができませんでしたから、私は我慢して一緒にいましたけれども。今は、いなくても食べられます。でも、そういう便利な食べ物を食べていると Th1 が小さくなっていくのですよ。がんになりやすいのです。食品添加物とか防腐剤とか、そういうものばかり入った食べ物を食べていると Th1 が小さくなって、出てくるがん細胞を見逃すのです。弟の生活をみると、手術でたしかに忙しいです。帰ってきたら、チンする食べ物ばかり食べています。それでなければ、カップにお湯を注いで食べています。「おまえ、そんなことしたら Th1 が小さくなって、出てくるがん細胞を見逃すよ。」と言ったら、がんになって死んでしまったのです。今、統計とりますと、非常に面白い結果がでます。男性は 40 過ぎに離婚すると、ひどくがんになっています。女性は、離婚しようが何をしようがまったく変わりません。男性だけ。というのは、男性が離婚すると簡単な食べ物を食べてしまうのですね。チンして、そしてお湯をかけるだけ。もう一つは、男性は離婚すると、一人だけ。もう、ぶつぶつと言いながら。Th1 を大きくする条件は、70%が腸内細菌によります。腸内細菌の餌をちゃんと食べればいいのです。餌というのは、穀類、野菜類、豆類、果物と、奥様の手作りの食事です。添加物とか防腐剤の入ったようなものを食べると腸内細菌が小さくなります。あとの 30%は気持ちの問題です。楽しく、やりがいのある、生きがいのある、そういった生活が大事なのですね。女性は、離婚しようが何をしようが、愉快地にやっていますから。男性というのは、本当に可哀そうな生き物ですね。奥さんが亡くなると、へなへなとな

ってしまいますけれど、女性の方は、旦那さんが亡くなるとかえって元気になってしまいますね（笑）生き方が、ここで違ってきます。10年違いますよ、寿命が。私の同級生が、「藤田君、女房がうるさいから別れたいと思うのだよ。」と相談に来ました。私はその時言いましたよ。「ああ、別れたかったら別れてもいいよ。でも、今別れたらあなたの寿命は10年縮まるよ。」と言ったら、「じゃ、我慢して一緒にいるよ。」（笑）それほど違ってくるのです。こちらが、がんを抑えるK、こちらがアレルギーを抑えるK。これがちょうどシーソーの上に乗ってバランスをとっているのです。そこへ、私が遺伝子組み換えで作った薬を注射すると、こんなになってしまうんです。Th2が大きくなって、アトピー、喘息を一発で治したのですが、思いも寄らないことがおこりました。免疫のバランスを失って、Th1が小さくなって出てくるがん細胞を見逃したということです。先生方は、私の研究を聞いていただいて、私の研究が西洋医学の限界を示したということがお分かりだと思います。私は、西洋医学では勝利者ですよ。アトピーの原因を見つけました。アトピーを治す薬を発見して、アトピーを一発で治したんですよ。私は、西洋医学では勝利者でしたけれども、最後の最後にどんでん返しをくらったのです。アトピーは治したのですが、がんになりやすいタイプにしたのです。アレルギーやがんのようなバランスの病気は、西洋医学では治せないのです。現に、西洋医学に何十億とつぎ込んできたけれども、現実にはアトピーが増えるばかりです。喘息が増えるばかりです。がんの発生を抑えることができませんよ。今、日本の死因の第一位はがんです。少し前までは、日本人の3人のうち1人はがんでなくなったのですが、今は2人のうち1人ですよ。ここに並んでおられる二人のうち、どちらかががんで亡くなるのです（笑）これは、西洋医学では不利です。東洋医学的な考え方が必要なのです。その中心が、自然治癒力です。さきほど、申し上げましたように、地球上に生物が現れて38億年経っているのです。ここで生きてきたのは、ワクチンでもありません、抗生物質でもありません、自然の中で貫ってきた力です。その力を我々が作った文明社会というのが、みんな落とす方向に誘導してしまったのです。だから、自然治癒力をどうしたらよいかということです。それは免疫を上げることが、一番の方法なのです。私は、サナダムシのきよみちゃんも、自然治癒力の一つだと思うのですね。これ、私のお腹の中にいるきよみちゃんです。きよみちゃんは、元気のいいときは一日に20cmも伸びるのです。こんな小さいのが、一ヶ月で6mになります。二ヶ月で12mになります。一日に、卵を200万個産みます。だから、きよみちゃんは、私が元気で、美味しいものをバクバク食べて欲しいはずですよ。ですから、この講演が終わったら、私楽しみがあります。会長が、私にステーキをおごってくれると思います（笑）なんか、嫌な顔をされていますね。実は、5年前にもお願いしたのですが、すっぱかされました。私は、いろいろな会から呼ばれるようになりまして、最近高い席から会長にお願いして拒否されたことはございませんから（爆笑）美味しいステーキが食べられると思うのですけど。

その時、会長はこうおっしゃっていますね。「藤田先生の講演は、ちょっと品が悪かった。でも結構面白かった。美味しいステーキ屋が上野駅の前にあるから。」とおっしゃっていますね。その時、私が喘息になったとします。会長がせっかくステーキをおごってやろうとおっしゃっていますけれど、私が喘息になってしまいました。ステ

一キを食べられません。おかゆなら食べられます。でも、おかゆじゃ、きよみちゃんが困るのです。おかゆでは、きよみちゃんは一日20cmしか伸びられません。卵を一日200万個産めません。だから、きよみちゃんは、私が喘息になったら困るのです。だから、Th2を刺激して私が喘息にならないようにするのです。私のがんになって、食欲不振になっても困るわけです。だから、がんにならないようにしているのです。私は、きよみちゃんの体から、Th2を刺激する物質だけを取り出して薬にしたから、免疫のバランスを失ったけれども、生きているきよみちゃんは、Th2もTh1も刺激しているのです。バランスをとっているのです。私は、寄生虫が体にいいことをしていることを20年前に気がつきました。でも、それを医学雑誌に書くと酷いめにあうと思いましたから、文藝春秋に書きました。そうしたら、結構お医者さんが読んでいて、酷いバッシングでした。「やっぱり藤田の頭はおかしい。寄生虫、回虫が人にいいことをしている、そんなばかなことがあるものか。」いろいろなお医者さんからめちゃくちゃ言われました。でも、今日聞いていただいた皆様方には、ご理解いただいたと思います。サナダムシのきよみちゃんが私のお腹の中に入って、私を殺すと自分も死んでしまうのです。そんなばかなことをきよみちゃんはやしません。きよみちゃんが子供を産めるのは、人の体だけです。だから、人の体を大事にします。それと同じように、私たちの体の中にはバイ菌が何兆個、何百兆個います。腸内細菌だけでも、100兆個おられますよ。これ、我々のからだの中で何をしているかということ、我々の体を殺してしまえば自分も死んでしまいます。だから、元気にさせているのです。バイ菌の重さは、1個だけでは小さくて測れません。でも、100兆個になると2kgぐらいになります。だから、先生方の本当の体重は、体重-2kgなのです。こんな大事なことをしているのですね。でも、微生物の世界は縄張りがあります。動物のバイ菌は動物を守りますが、人にくると怖いわけです。SARSウイルスはとても怖いウイルスでした。SARSウイルスも、自分の子供を増やすためには、自然宿主というのがあります。SARSウイルスは、中国の山奥にいるセンザンコウとかハクビシンの中に子供を産んでいたのです。そっちは守るけれども、人にくると怖いのです。敵と味方の寄生虫とかばい菌があるのですね。それをなかなか分ってもらえませんでした。エボラ出血熱も怖いウイルスですが、これだってアフリカのミドリザルの中に子供を産んでいるから、そっちは守るんです。敵と味方があるんです。なかなか分ってもらえません。鳥インフルエンザウイルスを地球上から無くそうという学者がいますが、無理です。なぜかということ、人類が人になる前から水鳥の鴨の中で子供を産んでいるのです。鴨と仲良くしていたんですよ。鴨が「カモン、カモン」といったかどうか知りませんが、(笑)鴨は守っていましたが、でもニワトリにくると全滅するし、人にくるともっと怖いです。敵と味方のバイ菌とウイルスがあるということが、なかなか日本の社会ではわかってもらえませんでした。アレルギーを抑えているのは寄生虫ばかりではありません。細菌とかウイルス、微生物が抑えていることがわかりました。そうすると、日本でアレルギーが増えているのは、私たちを守っている皮膚常在菌とか腸内細菌とか、女性の膣の中にデーデルライン乳酸菌、これみんな守っている菌を追い出している「キレイ社会」ということなんです。皮膚には、皮膚常在菌など十種類の菌がいて皮膚を守っているのです。それを私たちはいじめていますよ。先ず

抗菌グッズです。抗菌グッズなんか肌に良くないのに、全部抗菌になっています。それから、洗ったらきれいになると思ってはいますが、洗いすぎるのです。そうすると、ドライスキンとかアトピー性皮膚炎になるのです。きれいな皮膚は、皮膚の表面に皮膚常在菌というバイ菌が入っています。それが、脂肪を餌にして脂肪酸の膜を作っているのです。酸性の膜を作っています。だから、アレルギーをはねのけます。悪いバイ菌をはねのけます。水分が抜けないから、皮膚がしっとりとしています。インドネシアのカリマンタン島の子供たちの肌は、ツルツルしていてとてもきれいな肌をしています。それは、うんちの流れている川で遊んでいるから、皮膚常在菌が保たれているからです。ところが、日本人は綺麗にすればいいと思って、洗いすぎますので皮膚常在菌が取れて角質がバラバラになってアレルギー菌が入って、アトピーになります。水分が抜けるから、ドライスキンになります。洗いすぎです。私実験しました。お風呂に入って石鹸で洗ってみました。そうしたら、一回石鹸で洗っただけで皮膚常在菌の90%が取れました。ところが、10%が残っていると、若い方なら12時間で元に戻りました。だから、若い人ならお風呂に入って石鹸で洗うのは、1回か2回ならいいです。

ところが、強力なボディシャンプーで洗うとこういうふうになりますよ。私も実験しました。お風呂に入って石鹸で洗いますと、皮膚常在菌がやっぱり90%が取れました。ところが、10%残っていると元に戻るのには、若い人は12時間で戻ったのですが、私みたいに歳をとると20時間かかりました。だから、私みたいになると、お風呂は毎日入ってもいいけれども、石鹸で洗うのは二日に一回洗うようにします。三日に1回ならもっといいですよ。永久に洗わないのはちょっとどうかと思いますけれども(笑)だから私の会談の相手は、みんな汚い人ですよ。作家の五木寛之さん。ほとんどお風呂に入りませんね。この間、NHKで言っていましたね。もう、3週間に1回らしいですよ。頭を洗うのは、年間に10回ぐらいしか洗わないらしいですよ。でも、つやつやしていますよ。俳優のタモリさん。すごく綺麗な肌をしています。タモリさんは65歳ですけども、肌がつやつやです。なぜタモリさんは、肌がピカピカしているのですかと聞くと、「俺は特殊な入浴方法をしている。」と言うのです。どんな入浴方法かというと、「お風呂に入って石鹸で洗わない。」それだけなのです。だから、洗いすぎてはいけないのです。先生方は、あまり私の言う事を信用していないという顔をされていますが、よかったら一緒に新宿駅に行って、新宿駅で寝ている人たちを調べに行きませんか。アトピーの人たち、一人もいませんよ。頭の血行もいいんですよ。洗いすぎてはいけないのです。ちょっと臭いのが問題ですけども。洗いすぎてはいけないというのは、時々キレイ綺麗に洗ってはいけないとよく言います。でも、最近言わないことにしています。なぜかというと、この間私はテレビに出演していたのですが、最後になって急に番組を降ろされたのです。スポンサーが花王さんだったので(爆笑)だから、今はキレイキレイとあまり言わないことにしたのです。キレイキレイの宣伝も変わりましたよ。「洗いすぎには注意しましょう。」ということになったのです。綺麗にすると、ウイルスが付いても離れないのです。イソジンで普段からうがいばかりしている人は、とっても風邪に弱いでしょ。それはね、イソジンで毎日うがいをしていると、こういうふうになってしまうのです。そうすると、インフルエ

ンザのウイルスが引っ付いたら離れないのです。イソジンでうがいをするのなら、喉が痛くなって赤くなった時にするのです。普段からしていると、こういうふうな状態になるのです。洗いすぎは困るのですが、今膣炎がおこっているのが洗いすぎからなのです。女性の膣が綺麗なのはデーデルライン乳酸菌というバイ菌が膣の中にいて、グリコーゲンを食べて乳酸を作っています。強力に酸性にしているのです。でも、洗えば綺麗になると思って、おしっこに行く度に膣を洗っているとデーデルライン乳酸菌が流れてしまいます。そうすると、膣は中性になります。そして雑菌が増えて膣炎になります。洗いすぎて膣炎になるのですね。トリコモナス膣炎をご存知と思いますが、トリコモナスという原虫にはなんら病原性はありません。うそだと思っている方が多いと思いますが、そういう方は手を挙げて下さい。私がトリコモナスを差し上げます。私の研究室で飼っていますから、食べてもらっても結構です。頭に塗ってもらっても結構です。病原性ゼロです。でも膣に入るとどうするか。このトリコモナスはデーデルライン乳酸菌の餌であるグリコーゲンを横取りするのです。餌が無くなりますから、デーデルライン乳酸菌は死んでしまいます。死んでしまうと膣は中性になります。中性になると、雑菌が増えて膣炎になります。ということは、洗いすぎとトリコモナス膣炎は原因が同じということになります。国立医療センターの荻野先生と共同研究をしています。流産を繰り返している女の方、早産を繰り返している女の方、みんな洗いすぎというのがわかりました。洗いすぎると、守っているデーデルライン乳酸菌が流れて、膣が中性になって雑菌が増えます。それが子宮に炎症を及ぼして流産とか早産の原因になります。

我々は、さきほど言いましたように、この地球上で 38 億年も生きてきたわけです。ワクチンも抗生物質もなく生きてきたのは、自然からもらった力です。悪い菌が一杯いましたけれども、皮膚には皮膚常在菌に住んでもらって、悪い菌が入ってくるのをブロックしていたのです。お産は汚いところでしてましたよ。洞窟のジメジメしていたところで。でも、ちゃんと元気な赤ちゃんが生まれたのは、膣の中にデーデルライン乳酸菌という菌に住んでもらって膣を守ってもらっているのです。これが自然治癒力の一つです。それを、私たちが作った文明社会というのが、わざわざ追い出して病気になっているわけです。一番自然治癒力の中心なのです。それは腸内細菌です。腸内細菌は、O-157 が入ってきたら排除します。私たちは野菜を食べますが、セルロースを分解する酵素を持っていません。腸内細菌を持っています。ビタミン B 群などの大事なビタミンは合成できませんが、腸内細菌を作っています。ドーパミンとかセロトニンなどのシアン性物質が脳に送っています。だから、うつなんかはセロトニンが少ないとうつになるのですが、それを送る腸内細菌が少ないからうつになるわけですね。そして免疫力の 70% を作っているもっとも大事なものです。最も大事なものが、非常に少なくなってきたのです。我々の出すうんちの半分が、死んだ腸内細菌と生きた腸内細菌です。それが、戦後からずっと減ってきています。大体、戦前は日本人一人当たり 400 g のうんちをしておりました。今は 150 g です。それは、餌である食物性繊維の摂取量に並行して減っている

のです。食物性繊維の摂取量はもう三分の一まで減っています。自殺が日本で非常に多いですが、自殺が世界で最も少ない国はメキシコです。メキシコは、食物性繊維

を世界で最も多く摂っているのです。ということは、食物性繊維を多く摂ると、これは腸内細菌の餌ですから、免疫が高まって喘息なんかを抑える、うつなんかの病気を抑えるということになります。腸内細菌は非常に大事ですが、減っているのですね。日本人は、腸内細菌だけは善玉と悪玉と分けています。日本人は善玉と一旦分けると、ものすごく可愛がります。顔がいいと更に大事にしますね。これ、ビフィズス菌ですが、カレントウみたいな顔をしていますね。乳酸菌はドロップみたいな顔をしていますね。日本人は、乳酸菌とかビフィズス菌をバイ菌と思ってないですね。「ヤクルト」だと思っていますね（笑）大腸菌は顔が丸いですね。だからいじめます。大腸菌も生き物ですから、いじめに対して 200 ぐらいの変わった大腸菌が生まれます。157 番目に生まれたのが、O-157 なのです。だから、O-157 は私が好きなインドネシアにはいません。どこにいるかという、大腸菌をいじめたキレイ社会にしかいません。アメリカ、カナダ、日本、ドイツ、ノルウェー、イギリス、フランスなどにしかいません。ところが、O-157 は怖い菌と思っておられるかもしれませんが、とても柔な菌です。なぜかという、O-157 は毒素を産生しています。大腸菌は生まれたら、100 のエネルギーを持って生まれるのですが、毒素を産生しますから、70 ぐらいのエネルギーを使ってしまうのです。だから生きる力は、30 です。だから 100 の菌がいると、いっぺんにやられてしまいます。だから、O-157 の集団感染はどこでおこりましたか？先生方が好きな屋台では起こっていませんでしょ。新宿駅で寝ている方の間でも起こっていませんね。自慢じゃないですけども、私の家でも O-157 の感染は絶対起こりませんよ、確信しています。私の奥さん汚いですけど、台所はもっと汚いです（笑）まな板雑菌だらけです。

O-157 が来るとやられてしまいます。O-157 が生き残るのはどこか？それは、世界一綺麗な学校給食なのです。みんなバイ菌を殺してしまうと、柔な菌は生き残るわけです。O-157 の運び屋としてカイワレダイコンがいいのは、カイワレダイコンが無菌で育っているからです。捨てられた大根では運び屋にはなれません。だから、O-157 を飲み込んでうつるぞと思ったら大間違いです。そこにおられる方は全員大丈夫です。顔をみたら分るようになっていきます。ちゃんと大腸菌をお腹の中に飼っている人がいれば、O-157 を飲み込んでも追い出してしまうのです。ところが、大腸菌をちゃんと飼っている日本人が少なくなったのです。それは、うんちを研究しないとわかりません。さきほど言いましたように、うんちの半分は生きた腸内細菌と死んだ腸内細菌ですから、うんちの大きさを測るだけでわかるのですが、今医学部でうんちの研究をしているのは私一人なのです。うんちの研究をしたからといって研究費もきません。そして一番困るのは、弟子がみんな逃げてしまうことです。私は、医学博士を 127 名も作ったのですが、今は弟子がいません。「ボスがウンチを研究するのなら止めた。」と言って、医学博士を取った途端どこかの病院に行ってしまうのです。うんちの研究は大事なのですが、誰もやらないのです。私は、脳の研究をやってくればよかったなあとと思うときがあります。養老先生なんか格好いいですよ。最近、コマーシャルに出て、私嫉妬で狂いそうになっていますけど（笑）養老先生が書いた「バカの壁」なんて、たいして面白くないのにあれだけ売れるんですね。私の本の方がずっと面白いのに売れません。運命だと諦めていますけれども。今、生まれたばかり

の赤ちゃんでアトピーが治らない赤ちゃんのうんちを貰いました。本当に小さいです。そして、調べたらその 40%の赤ちゃんから大腸菌が一匹も出ませんでした。大腸菌が一匹も出ないということは、この世で生き物として育てていないということなのです。生まれたらすぐ無菌室に入れて、無菌の餌を与えていたのです。無菌動物の栄養では赤ちゃんのアトピーは一生治りません。それが、若い青年期になるともう人ではありません。誰でもいいから殺せと、就職クビになったから人を殺せと、変な事が出てきました。なぜかという、腸内細菌が少ないと幸せ物質が脳に行っていないから、いつも不幸だという気持ちにとらわれるのです。だから、変な行動をしているうんちはとても小さいです。私の研究は、今大変なとこにさしかかっています。

変な行動をした人のうんちを貰うということは、非常に難しいのです。この前、秋葉原の事件の時に、警視庁に電話をしたのです。「彼のうんちをください。」と言ったら、「冗談じゃない」と怒られました。これは、大阪の堺でO-157があったときに、私が小学生の便を調べて、O-157の菌が一杯出ているのに1回も下痢をしない子が3人いたのです。でも、片方は下痢を繰り返して入院をする子が出てきます。同じように、O-157を飲み込んでも片方の子は1回も下痢をしないのです。でも、片方の子は下痢を繰り返します。どこが違うのでしょうか。

調べたら面白い結果が出ました。O-157を飲み込んで下痢を繰り返している子は、みんな一戸建てに住んでいました。とても神経質な子供たちでした。長男が多かったですね。お母さんが、めちゃくちゃ神経質な人でした。O-157を飲み込んで1回も下痢をしない子、皆さん方はもう答えを知っていると思います。汚い子供でした(笑)お母さんが、それに輪をかけて汚い人でした。汚いというのは尊敬語です。なぜかという、私たちの体を構成している細胞は、1万年前とまったく変わっていません。私たちの脳も、1万年前とまったく変わっていません。免疫機能も1万年前とまったく変わっていないのです。下痢を繰り返す子を調べると、必ず哺乳瓶を煮沸して飲ませていました。おっぱいも消毒していたのですよ。でも、2番目、3番目になると面倒くさくなって哺乳瓶を洗いもしないで飲ませていたのです。おっぱいも出しっぱなしです(笑)お母さんが働いているとアレルギーになりやすいです。お母さんがじっと子供を見ているとアレルギーになりやすい。おわかりですね。お母さんが、じっと子供を見ていると、落ちたものを拾って食べようとすると、「汚い、いけません。」道具で遊ぶと、「いけません」とやっている、子供がアレルギーになりやすいのです。

お母さんが働いていると、子供をほったらかしです。子供は、結構汚いことをしています。それがアレルギーを抑えていたわけです。私は、だんだんキレテきて、「バイ菌が子供を強くする」と言いました(爆笑)ここまで言うと、バッシングする先生方も諦めたようです。今、生まれる子供の40%がアトピーとか喘息になります。50年前にはなかったのに、生まれる子供の40%がアトピーとか喘息になるようになったのです。私はじっとしていられなくて、『子供の免疫を高める方法』という本を書いています。この本の内容を話していると、あと1時間もかかりますから、ここでは要約させていただきます。

子供をアトピーにさせない方法は二つあります。一つは、子供の食べ物は主として

落ちたものをたべさせて下さい（笑）二つ目は、食事中には必ず足の指をなめさせて下さい。先生方は、私が非常識とっておられると思いますね。でも、私は免疫を50年研究しています。私が常識で、先生方が非常識なのです。このバイ菌の世界は、非常識がみんな常識なんです。サナダムシが腸管を食い破ると誰が言ったのですか。食い破りません。私は、サナダムシを15年飼っていますよ。初代目さとみちゃん、二代目ひろみちゃん、三代目忘れましたが、15年飼ってこんなに元気ですよ。大腸菌が悪いって誰が言ったのですか。大腸菌は悪さをしていませんよ。東京湾で大腸菌が見つかりました。東京湾の水が汚染されていたのは、江戸時代とか明治時代なのです。東京湾で大腸菌が見つかったら、コレラ菌がいるかもわかりません。腸チフス菌がいるかもわからないということで、大腸菌は汚染のせいにされましたが、大腸菌そのものは悪さをしていません。でも、大腸菌みんな悪いとされています。微生物の世界はみんな非常識なのです。落ちたものを拾って食べないといけないのです。これは、人だけです。綺麗な皿で食べて、落ちたものを拾わないのは。赤ちゃんは、いろんなものをなめたがるでしょ。あれは、バイ菌を入れようとするのです。バイ菌を入れた方が腸内細菌を元気にするのです。先生方は、地鶏と家で飼っているニワトリの肉とどっちが好きですか？地鶏の肉の方が好きでしょ。地鶏は何をしていますか？落ちたものを拾って食べています。その時に、バイ菌も一緒に入れているのです。パンダは生まれたら、必ず土をなめますよ。そうしないとパンダにならないのです。なぜかというと、笹を消化する酵素をパンダは持っていないからです。腸内細菌を持っているのです。腸内細菌を大事にしようとするため、すぐ落ちたものを拾ったり、お母さんのうんちをなめたりするのです。コアラも生まれたら必ず土をなめて、お母さんのうんちをなめます。そうしないとコアラになりません。ユーカリを無毒化する酵素をコアラは持っていないのです。腸内細菌を持っているのです。柱にシロアリがいますけれど、シロアリは木の繊維を食べています。しかし、シロアリは木の繊維を消化する酵素を一つも持っていないのです。腸内細菌を持っています。だから、動物の世界は腸内細菌を非常に大事にするのです。人だけです、落ちたものを拾って食べないのは。バイ菌をみんな殺しちゃうのは。腸内細菌非常に大事なのです。このことを分ってもらえませんか、自分の体を使って実験するしかないのです。私は、土壌菌をカップに入れて飲んでいました。私一人で飲んでも誰も褒めてくれませんか、誰か仲間にしようと思っていろいろな人に送っています。この間、東京農大の小泉先生に送りました。そうしたら、小泉先生から電話がありました。「藤田君、土壌菌は効くね。」どうしたのですかと聞くと、「久しぶりに朝立ちした。」って（笑）小泉先生が言ったのですよ。私じゃなくて。元気になるらしいですよ。だから、土壌菌など一杯菌を拾わないといけないのです。分ってもらえませんか、私はいろいろな本を書いているのですが、いよいよ答えをいわないと時間が迫ってきました。免疫力を高める方法は簡単です。70%は腸内細菌が作ります。だから、どういうものを食べればよいか。野菜、豆類、穀類の手作りの食品を摂りましょう。特に、香りがあり色のついた果物を摂りましょう。これね、野菜、豆類、穀類は腸内細菌の餌なのです。餌を食べましょう。直接の餌は、オリゴ糖とか食物性繊維ですね。オリゴ糖を飲むと、ビフィズス菌が一杯出ます。一番いいのは発酵食品です。納豆とか味噌とか漬物とかヨーグ

ルトですね。納豆には納豆菌がいます。納豆菌がお腹に入ったら、腸内細菌がどうやって相互作用するかは誰もわかっていませんが、納豆菌が入るととても元気になります。お味噌は麹菌ですね。漬物は乳酸菌。ヨーグルトはビフィズス菌です。乳酸菌とかビフィズス菌は、AT ということ薬にして飲んでいますが、とにかくバイ菌を入れるといいのです。小泉先生は、朝起きたら、2パックの納豆をいつも食べていますよ。だから、小泉先生とは午前中会わないことにしているのです。これがいけないのです。食品添加物とか防腐剤。できるだけ避けて下さい。もう、今の食品でね、食品添加物とか防腐剤が入っていない食品は無理ですよ。無理だけれども、できるだけ奥様の手作りの食品を摂って下さい。植物性のものですね。がんを抑える食品は、一番はガーリック、二番キャベツ、三番大豆、生姜、セリ、みんな穀類、野菜、豆類ですよ。植物性のものが、腸内細菌の餌となって Th1 を大きくして、出てくるがん細胞をやっつけるのです。でも、一番なぜガーリック、二番なぜキャベツかということですか。一位ガーリック、なぜかということ、今現代社会で最も大切なものは活性酸素が一杯出てくるということです。我々が作った文明社会は、活性酸素が一杯出るようになったのです。スイカ (S u i c a) って便利ですよ。地下鉄も JR も何でも乗れます。改札口を通った途端に、電磁波がわっと出てきます。電磁波が当たると、活性酸素が出てきます。活性酸素は、細胞をガン化して老化するのです。活性酸素が関係している病気は、脳梗塞、心筋梗塞、高血圧、糖尿病、アルツハイマー認知症、みんな活性酸素からきているのです。活性酸素を消さないといけないのです。それが、食物に入っているのです。ヒトケミカルです。それから、もう一つは水にも入っています。こういうのを多く摂らなくてはいけなくなったのですよ。我々が小さいときには、携帯電話なんかありませんでした。今は、携帯電話がないと生きられませんね。でも、携帯電話は、こうやった途端に電磁波が出て、細胞が老化してガン化しているのです。それを抑えなくてはならないのです。だから、こういった植物化合物を多くとらないといけないのです。どういうものかということ、色のついた果物とか野菜です。それから、赤い色とか紫色とか黄色とか、そういった果物とか、ポリフェノールですね。それから、海藻とか緑黄色の野菜、カルチノイドですね。ネギの香り、大根の辛子、辛子の辛味、ハーブ類、きのこ類、こういうものを摂らなければ、現代社会では生きられないのです。足立区の住職さんには、子供さんが3人いましたが、ひどいアトピーなのです。私は、アトピーを治すにはどうしたらいいのかということ来られたのですが、食べ物をちゃんと摂って、気持ちを明るくしなさいと言いましたが治らないのです。うるさく来るものですから、「南の島でも行ったら」と冗談半分に言ったのですが、そうしたら足立区から電話がありました。「住職が夜逃げして、どこかに行っちゃった。知りませんか。」と言ったので、「知りませんよ」と答えたら、8ヶ月経って手紙がきました。屋久島からきました。

屋久島の自然ガイドやっていました。足立区のお寺を捨てて、一家で屋久島行ったのです。「来て下さい」と言われましたので行ったら、原始林に家を造って、水道も山の水道です。電気も風力発電をしていました。3人の子供全員アトピーが綺麗に治っていました。ということは、この文明社会に住んでいると、活性酸素が一杯出てくるのですよ。活性酸素を抑えるには、原始社会で生活をしないと抑えられないのです。

でも、こういうものを摂れば、抑えられるということです。先生方は、フレンチパ
ドックスを知っておられると思います。フランス人は、ドイツ人とかイギリス人に比
べて、脳梗塞、心筋梗塞になっていないのです。なぜか調べたら、フランス人は毎日
赤ワインを飲んでいるからです。ワインのポリフェノールが活性酸素を減らすわけ
です。私たちは、コレステロールを善玉と悪玉に分けていますが、悪玉コレステロール
は活性酸素とくっついて初めて悪玉になるのです。活性酸素を消せば、無くなるので
す。だから、こういうものを摂らなくてはいけないのです。だから、がんを抑える順
位は、一位ガーリック、二位キャベツというふうに決まったのです。アメリカでは、
ファイバーデー運動というものをやっています。大統領が、一日に5種類の色の付い
た野菜類、果物類を摂りましょうとやったら、見て下さい。アメリカ人の一人当たり
の野菜消費量は、毎年のように増えて、1994年に日本と逆転しました。アメリカは
がんの発生率が低下してきたのです。日本は、がんの発生率が増え続けています。が
んの研究は大事ですが、一日に5種類の色の付いた野菜を摂りましょうというだけで
変わってきたのです。私が言うと、「藤田先生は、穀類とか野菜類とか豆類だけを摂
りましょう。」というふうに捉えられてしまいます。これはだめですよ。免疫を上げ
るには、こういったものが需要ですが、肉類も摂らなくてはいけないのですよ。コレ
ストロールも摂らないといけないのです。我々の研究によりますと、40 過ぎますと
赤味の肉は週一回食べたほうがいいですよ。週二回ぐらいまではいいです。私は、日
野原先生と仲良くさせていただいていますけど、日野原先生はこの10月で100歳に
なられました。夜はステーキを食べられています。肉も食べないといけないですが、
週3回ぐらい食べると免疫力が落ちるのです。4回食べると、グッと落ちます。肉ば
かり食べていると、TH1 が小さくなって、がんになりやすくなります。だから、バ
ランスよく摂らないとだめなのです。コレストロールも、正常値よりちょっと高い人
が長生きしています。だから、そういうものをちゃんと摂らなくてはいけないのです。
バランスよく摂らないといけないということです。あとの30%は気持ちの問題です。
自然に親しむ、運動する。免疫を上げるのは、お金はかかりません。奥様の手作り野
菜、果物、豆類を摂る。発酵食品を摂る。なるべく、食品添加物の入ったものは摂ら
ない。あとは気持ちの問題です。自然に親しむと、免疫は上がります。ストレスが一
番いけません。ストレスが溜まると、交感神経が興奮して免疫が下がるし、視床下部
が刺激されて免疫が下がります。だから、ストレスが一番いけません。何か心に感情
があったときに、脳にPMC というタンパクができます。これが、楽しいときには免
疫が上がります。悲しいときには免疫が下がるのです。だから、いい方に考えましょ
うということなのです。私は、1日一回大声で笑いましょうとっているのです。今
日も、いろいろダジャレを考えて来たのですが、後ろの方の人ほとんど笑わない人が
いましたが、笑ってほしいのです。私の大学は、東京医科歯科大学です。医科と歯科
大学です。だから、喉頭がんになったら、すごいです。私は、喉頭がんになった人を
集めて、藤田のダジャレを聞く会を月1回やっています。私がダジャレを言うと、「藤
田先生のダジャレは面白いよ。」と言っている人は、再発率ゼロです。ほんとですよ。
「藤田のダジャレなんて面白くないよ。」と言っている人は、再発率50%です。皆さ
ん方信じないと思ってデータを持ってきています。見て下さい。喉頭がんになった人

で、NK細胞の強い人は再発していません。NK細胞なんて簡単ですから。笑えばいいのです。笑いたくなくても、無理して笑う顔をすると、脳が間違ってNK細胞を出すのですから。藤田のダジャレを聞く会でも、絶対笑わない人が5人います。一番前に座っている人たちです。「俺は笑わないぞ」という顔をしているのです。なんとか笑わせようと思って、いろいろやっていますよ。この間、マスクを五つ買ってきて彼らにかぶせました。マジックで笑う絵を描いてね。「鏡を見なさい」といっても笑いません。私のダジャレの質が落ちてきたのかなって反省をしています。私は貧乏していますから、車はトヨタのパッソだけしか乗ったことがありません。パッソ知っていますか？ピッツよりもっと小さい車ですよ。しかも、中古車ですよ。私は、死ぬまでに一回でいいからベンツに乗りたいのです。そうしたら、昨日患者さんがベンツに乗ってきたのですよ。私は患者さんに聞きましたよ。「ベンツはいいですか」と言ったら、「藤田先生、“便通”はいいですよ。」1日1回便通と間違えられました（大爆笑）うけましたね。ありがとうございました。笑うとね、本当にがん細胞をやっつけるのですよ。もっといいのは、自己免疫疾患です。これは、自分の免疫が狂ってしまって、自分の免疫で自分の組織をやっつけてしまうのです。これはちょっとやっかいですね。関節リウマチは、自分の免疫で自分の関節をやっつけるのです。笑うといいのがわかりました。私じゃないですよ。これは防衛医大の吉野教授が知っているのです。吉野先生は関節リウマチの大家です。吉野先生は、関節リウマチの患者さんを見て2つのグループに分けました。こちらのグループには、関節リウマチに一番効く薬を飲んでもらいました。こちらのグループは林家木久蔵（現木久扇）さんの落語を1時間聞いてもらいました。どっちが効いたか調べました。もう、先生方も知っておられると思いますが、木久蔵さんの話を聞いたほうが「キクゾー」（大爆笑）先に、誰か言った人がいますね。ビックリしましたよ。薬よりも木久蔵さんの話を1時間聞いたほうが効いたのです。私は、いいことは多いほうが効くと思ひまして、3時間笑う実験をしました。そうしましたら、免疫が落ちた人が出てきました。いいことがわかりました。「いいことも、ほどほどに」ってわかりました。これ、日本人は弱いのですね。いいとなると、日本人はめっちゃくちゃやっちゃうのです。スポーツは体にいいと、みんな知っていますが、スポーツクラブ行ってごらんください。自転車の上で死にそうになって漕いでいます。免疫がっつきりですよ。一番いけないのは、ストレスですね。嫌な世の中になって、嫌な人が増えたから、いいほうに考えましょうとみんな言っていますが、私はダメです。いいほうに考えられません。嫌な人とは付き合わない。決めているのです。私は、嫌な人とは食事をしない、嫌な人とはお酒を飲まないと決めています。私は、この世で一番嫌いな人は、ケチで大酒のみの人です。明太子1枚で、3時間も飲む人大嫌いです。明太子チビツと食べてね、お酒チョット飲んでグジュグシュ言う人大嫌いです。「明太子1回で食べてくれえ」と言いたくなりますね。「お酒も一度でグツと飲んでくれ」と言いたくなります。木山先生とも飲ませていただきましたが、やっぱり柔道をしていた方は豪快ですね。明太子を3個いっぺんに食べちゃいます。実はね、昨日嫌な人につかまってしまいました。嫌だなあと思ひましてね、何か話そうと思ひまして、花咲じじいの話をしたのです。終わっても、花咲かんで、“話さんかじじい”となつてしまいました。すみません。時間も迫っているのに、くだら

ない話をしてしまいました。

お酒の研究もしています。お酒を飲める人と飲めない人がいます。お酒を飲める遺伝子は、お父さんから一つ、お母さんから一つきているのです。二つとも飲めない遺伝子を貰った人は一滴も飲めません。臭いをかいただけでもうだめです。この人はいいのです。飲めませんから。困るのは、どちらかが飲める酵素を貰って、どちらかが飲めない酵素を貰った人です。これが困るのです。ビールなんか飲めちゃいますが、すぐ顔が赤くなります。でも、お酒は付き合い上、お付き合いしなくちゃいけないと、木山先生も無理して飲んでいますが、あれいけないですよ。お酒は、付き合いをしないといけないと思って、飲めない遺伝子1個を貰った人は飲んではだめですよ。自分で飲むのはいいですが、付き合いはいいけません。免疫が落ちていきますし、遺伝子に傷がつきます。食道がんになり易いのです。だから、一つでも飲めない酵素を持った人は、一緒に飲まないほうがいいです。自分で飲むのはいいです。飲める人、お父さんからもお母さんからも飲める酵素を貰った人は、飲まないより飲んだほうがいいですよ。もう1回いいですよ。お酒を飲める人は、休肝日なんか決めないで飲んだほうがいいです。本当ですよ。その変わり、条件が二つあります。一つ目の条件は、気の合う人と飲まなければいけません。飲める人でも、嫌々ながら飲んでいると免疫が落ちます。もう一つは、2合までです。酒と女は2合(号)まで(爆笑)どうもすみません。柔道の先生方ばかりと聞いていましたら、後ろの方に女性の方もおられました。失礼しました。2合まで。2合までなら、飲まないより飲んだほうがいいですよ。ビールなら大瓶2本までならいいです。飲まないよりも飲んだほうが免疫を上げます。3合になると、飲まないのと同じになります。飲めるのに、飲まないで我慢していると、免疫がグッと落ちていきます。だから、飲める人は2合まで飲んで下さい。フィンランドでこういう研究をしています。定刻に帰って、そしてお酒もタバコもやらないというグループと、いつ帰るかわからない、お酒もタバコも好きなだけ飲んでいるグループとどちらが長生きをしているかを調べたら、圧倒的に好きな事をしている人が長生きをしているのです。だから、ストレスを除くのが一番ですね。この間、イギリスで面白い研究が出ましたよ。自分の失敗を人のせいに行っている人が、非常に長生きしているのです(爆笑)本当に、見事な結果ですよ。これね、先生方、社長さんに言って下さい。「部下のやったことは全部俺の責任だと思っている会社は全部潰れますよ。みんな人のせいにするとう潰れませんよ。」とね。

本当に、気持ちの問題が大事ですね。私は、今イメージトレーニングをしています。今、上野にいるけれど、沖縄の珊瑚礁にいると思うのです。頑固な人は、上野から離れないという人はだめですね。眼をつぶって下さい。「珊瑚礁綺麗ですね。熱帯魚綺麗ですね」と言うと、みんな免疫が上がりますよ。見て下さい。30分のイメージトレーニングで全部免疫が上がりました。だから、今スポーツの世界でやっていますね。柔道なんかもそうです。厳しい試合だから、勝った瞬間を考えて下さいという練習をすると、実力以上の力が出るのです。マラソンもそうです。医学の世界でもやっています。がんになった人を放射線とか抗癌剤の治療をしていいいますが、そのほかに、サイモントン療法というイメージトレーニングをしています。「あなた、今NK細胞の絵を書きなさい。がん細胞の絵を書きなさい。」「あなた、今NK細胞ががん細胞を食

べていますよ。」「がん細胞がだんだん小さくなっていますよ。」と言うと、本当にがん細胞が小さくなっているのです。だから、気持ちの問題が非常に大事です。特に、NK細胞を増やしますから。私の弟は、静岡の整形外科の部長をしていましたが、自分でお腹の調子がおかしいことに気がついて調べたら膵臓がんでした。初期に見つけて最高の治療をしたのですが、1年以内に死んでしまいました。弟が入院している静岡市民病院に行きましたら、奥さんが一回も見舞いに来ていないことがわかりました。3人子供がいますが、1回も来ていないのです。病室には、花が一つも飾ってありません。私が行きましたら、弟は「兄貴、カサブランカを買ってきて」と言うのです。カサブランカって知りませんから、看護師さんに聞いたら白い百合の花でした。私は、静岡市内の花屋さんみんな回って白い百合の花を一杯買ってきて、彼の病室に活けるました。ところが、カサブランカという花は、別れの花だったらしくて弟はすぐ死んでしまいました。私の友達の橋本さんは今北海道の札幌にいます。橋本さんは、お腹の調子がおかしくなって北大病院に行きました。「もう手遅れです。あなたの命はあと2ヶ月です。」といわれました。橋本さんは、奥さんとは上手くいっていませんでした。子供は3人いますが、みんなニートです。橋本さんは、家族みんな集めました。「俺の命はあと2ヶ月らしい。考えてみたら、家族旅行に一回も行ったことがなかったじゃないか。俺は小さい頃、ハワイで働いたことがあるから、お前たち今日から働いてハワイに連れて行ってほしい。」と3人の子供たちに言ったのですね。3人のニートの子供たち、可哀そうに朝から晩まで働いて、やっと家族の旅費を貯めて、初めての家族旅行でハワイに行きました。橋本さんにとっては、こんなに楽しいことはなかったのです。初めて、家族が団結してとっても楽しかったのです。と思っているうちに、彼の病気がよくなりました。橋本さんは凶々しい男ですから、「俺の病気がよくなった。お前たちもう1回働いてくれないか。」可哀そうに、3人のニートの子供たちは、朝から晩まで働いて、2度目に家族旅行でハワイに行ったら、もう車椅子もいらなくなって、あれから5年経っていますが、まだピンピンしています。弟と橋本さんは同じ歳です。同じすい臓がんです。弟は、初期に見つけて最高の治療を受けましたが1年以内に亡くなりました。橋本さんは、あと2ヶ月だといわれましたが、まだ生きています。こういう例は、皆様はたくさん知っておられると思います。それは、NK細胞を増やすというのは気持ちの問題なのです。やりがいがある。世の中に貢献する。ボランティアでもなんでもいいから、いいことをする。家族で楽しく話す。これが結構大事です。時間がないので、他の例も話したいのですが、一杯ありますよ。姫路の市営アパートに住んでいる人も、私が胃がんをみつけたのに、手術をしないのです。親から貰った体を切るわけにはいかない。ほっといてくれ」と言ったのでほっといたのです。そうしたら、胃がん細胞でお腹がこんなに大きくなり、ご飯をとうとう食べられなくなりました。彼は、ご飯を食べないと生きられないから手術してほしいと3年後に言ってきたのです。私が「ほっといてくれといたから、知らないよ」と言ったら、「藤田冷たいなあ」と言うものですから、岡山大の外科の先生に頼みました。「なんとか手術をしてくれないか」と言ったら「藤田先生だめです。もうがん細胞が充満しています」と言ったのですが、なんとかお願いして切ってもらったのです。それから5年経ってもピンピンしています。彼は、姫路の市営アパートに住んで

いまして、100人ぐらいのお年寄りの面倒を見ているのです。朝4時ぐらいに起きて、「あんた、ご飯は大丈夫か。元気か」と声を掛けて歩くのです。「俺が死ぬと、みんな生きられない。」と自分で思っているのですね。その力が、生きる力となってがん細胞をやっつけたんだろうと思います。こういう例は、皆さん方にもよくある例だと思いますが、気持ちを前向きに持って、世の中に貢献する。そういう気持ちが非常に大事だということをお分かりいただければと思います。喘息がこんなに増えていますが、喘息は公害が原因だといわれたのですが、我々が作ったストレス社会とか、それから便利な食品を作ってしまったということが起因していると思います。キレイ社会が心を不安にしております、生きる力も弱っています。今の若者は我々の若い頃と比べ、精子が半分ぐらい減っています。我々の時は、子供をどうやって産まないようにしようかと努力をしたものですが、でも今は産まれないのです。結婚した4組に1組が不妊外来です。50年で非常に変わったのです。これは、免疫が非常に落ちてきているということに関係していると思います。

今日は、免疫の話をしていただきました。免疫というのは、がんとかアレルギーばかりではなくて、生きる力、うつなどにも関係しているという話を聞いていただきました。免疫力は、体が70%をつくり、心が30%をつくります。だから、特に抗酸化力を持ったものを摂って、ストレスがないようにすると125歳まで生きられることがわかりました。私は、「125歳まで元気で生きる」という本を書いてしまいました。当面、死ぬなくなりました（笑）私たちの体を構成している細胞は1万年前と同じです。だから、キレイ社会の落とし穴の話をしていただきました。私は、「山川草木国土悉皆成仏」という言葉が大好きです。これは、もともと仏教の言葉でしたが、日本人が持っている素晴らしい自然観だと思います。山も草も木も土も、みんな成仏する。すなわち、生きているものが、みんな意義があるという自然観です。日本人は、世界で最も生き物に対して優しい民族でした。回虫でさえも、お腹の中にいても仕方が無いものと思っていました。ですから、日本では虫に関する言葉が一杯あります。虫の知らせ、虫が好かない、虫唾が走る、みんなお腹の回虫のことです。虫の知らせ、私は知らなかったけどお腹の虫が知らせてくれます。虫が好かない、私はあなたのことが大好きだけれど、お腹の虫が嫌っている（笑）浮気の虫なんかいいですね。私は真面目だけど、お腹の虫が悪さをします。回虫まで、お腹に入れて大事にしたのです。そういう日本人がいつのまにか、自分さえよければいいというふうになってしまったのです。それが、子供たちに、アトピーとか喘息を生んで、若者の心を変えているのではないかと思います。私は、寄生虫や細菌を仏とみたてて、今後とも研究したいと思います。今日は、大変貴重な時間を1時間半いただきました。会長先生はじめ、関係の先生方に厚く御礼申し上げます。それから、最後までご清聴いただきました多くの方々に心から感謝申し上げます。ありがとうございました。（大拍手）