

## 現代医療からの推薦のことば

医師 西田 元彦

西洋医学は、外傷とか感染症などの原因が外から来ている病気には効果的ですが、間違った生活習慣やストレスといったものの積み重ねで起きた病気は西洋医学だけでは限界があります。

私は、この西洋医学の診療の弱点を補うため東洋医学や民間療法も積極的に取り入れていくホリスティック医学の普及に取り組んでいます。

「病気だけを診るのではなく、病気の間人そのものを診る」ことから治療が始まり、体内のバランスを整え自然治癒力を高めることが治療の基本です。

その中で、「未病を治す」ため、薬などの頼らずに、日常の食習慣、運動習慣などの改善を目指す「養生」が今後ますます大切になっていくと考えています。

長年の盟友でもあるmixs.の松本先生は、呼吸、血液の流れなど人間が生きていく根源である身体のメカニズムに武道家としての独自の勘から目を向け、人の心と身体がバランスよく統合されイキイキと暮らせるためのメソッド、技術体系を創始し、その指導実践から多くの人々を治癒に導いている養生の最先端を走っている指導者と言えます。

多くの人々が病んでいる現代にあって、養生を伝えるmixs.の意義は決して小さくありません。

mixs.が世の中のあらゆるカテゴリーを超えて、大切な身体の基本を伝えるバイブルとなり、多くの人々の健康につながることを一医療人として心から祈っています。

**西田 元彦**（にしだ・もとひこ）プロフィール

医療法人メディプラス 西田メディカルクリニック理事長 （愛知県豊橋市）

1984年 藤田学園保健衛生大学医学部  
卒業。

名鉄病院、西尾市民病院等を経て現在に至る。

ホリスティック医学の中の「良い空間が人間  
を健康にする」という観点から笑いの健康効果  
に着目して、「笑いの免疫力に及ぼす影響」「作  
り笑いの健康効果」などについての研究発表や、  
日本テレビ「おもいきりイイ！！テレビ」出  
演や講演活動を通して笑いの効能”について啓  
蒙中。

資格・所属学会：漢方専門医、日本生気象学  
会評議委員、東海ホリスティック医学振興会理  
事等。

著書：『花粉症を体質から治す』（ライフ企画）、  
『新・笑い与健康のススメ共著』（日本笑い学  
会）

医療法人メディプラス 西田メディカルクリ  
ニック

<http://nishida-medicalclinic.or.jp/about/>



松本 孝一 白井 奈津 西田 元彦  
(コーディネーター)

2013年 講演「今、養生を考える」より  
後援 豊橋市