

## ●人生を豊かにするホリスティックセラピー

ホリスティックセラピーは自分のためだけでなく  
あなたが人生で触れる何千、何万人のためになる

理事長としてIHTAをけん引しているハワイ在住のテリー・シンタニ氏。医師でありながら栄養学の修士号を持ち、開発した食事療法プログラムは、肥満や健康に問題を抱える多くの人々を救った。そんな同氏に、医学の道を志したきっかけから米国最高栄誉賞の授与、自身が実践している健康法、そして今後の展望について語ってもらった。

IHTA 理事長／医学博士  
テリー・シンタニ

父の病がきっかけで  
医学の道を志す

—テリー・シンタニ先生が医師の道に進もうと思ったきっかけを教えてください。

私が生後6ヶ月の頃、父に大腸がんが見つかり、手術を受けても余命は長くないと医師から宣告を受けました。手術後は幸いにして、40年間がんの再発がありませんでした。しかしそれをきっかけに、私は幼少期から、なぜ従来の西洋医学ではがんを治すことができないのかと思うようになったのです。そしてハワイ大

学医学部を卒業し、今日まで西洋医学と代替医療による健康促進やヒーリング、これらを組み合わせた「ホリスティック医学」に関心を持ち続けています。

—どのような経緯でIHTAの理事長になられたのでしょうか？

以前からお付き合いのある、ハワイ大学医学部アトビーケア研究所室長の松山夕稀已先生の紹介でIHTAを知り、2015年1月から理事長に就任しました。このような機会を与えていただいたことを光榮に思っています。

—テリー先生はアメリカ合衆国保健福祉省から、米国最高栄誉賞を授与されております。その経緯について教えてください。

私はハワイ生まれの日系アメリカ人3世なのですが、ハワイにはアメリカの食文化による健康被害について分かりやすい例があります。肉やファストフードといった高脂質、高カロリーな食生活を取り入れたネイティブ・ハワイアン（ハワイ原住民）の糖尿病の発症率は、全米で最も高いというものです。また心臓疾患や糖尿病、痛などの病気で死ぬリスクも、他州を圧倒的に上回

っています。

ハワイ大学卒業後にハーバード大学で栄養学修士を終え、医学部で得たノウハウを元に、私は栄養学の研究プログラムのデザインを始めました。研修後の最初の職場は、ハワイ最大のコミュニティ保健センターで、常に栄養関連の疾患に悩む患者で溢れていました。日本でも有名な元横綱・曙太郎の母親や、武蔵丸の父親も当時の患者の1人です。体重が150キロを超えている患者数も多く、最大で405キロの患者もいました。全世界で最大の肥満率を抱える地域で私は勤務していたと思います。







2015年1月にフィリピンを襲った大型台風により壊滅的な被害を受けたアルバイ州へ、シンタニ先生がIHTAからの報酬の一部、IHTAと共同名義で寄付しています。そのアルバイ州より、感謝の気持ちをこめた写真が送られています。この義援金を送っている団体、聖ヨハネ騎士団は長い歴史を持つキリスト教徒人道主義団体であり、社会的に認められた人のみ入団可能です。別の協会になりますが、ネルソンマンデラ氏も同じ、騎士団員でした。主に被災地への寄付やボランティア活動をしています。



## 現代病の多くは 栄養と関連している

―具体的にどのようなプログラムを作成したのでしょうか？

古代のネイティブ・ハワイアンの多くがスリムな体型であり、活動的であったことにまず注目しました。その時代の食生活を守れば、自然と肥満や健康問題は解消すると考え、原住民族の伝統的な食生活をベースとした食事療法プログラムを作り上げました。伝統的な文化に近い食事の方が、生活の中に取り込みやすいのではないかと考えたからです。試しに、患者の中でも体重や肥満指数が高い数名の食事を伝統的なものに変えたところ、食べる量やカロリー計算などは一切しなくとも、全員が減量に成功しました。平均で、17・1ポンド（約7・8kg）も減り、それ以上に、薬の服用をやめることができた患者もいました。元々このプログラムは研究として行っていたこともあり、その効果も認められたので、連邦政府に提出することになりました。すると、統計上では全米で最悪レベルの健康指数の個体群に対して、今までにない改善が見られた結果を受け、アメリカ合衆国保健福祉省による栄誉賞をいただけるのです。

―ハワイ大学卒業後、ハーバード大学で栄養修士号を取得されましたが、栄養について学ぼうと思われた理由を教えてください。

現代病の多くは生活習慣や栄養に関連していますが、この分野について医学部ではあまり学ぶことはありません。そのため、卒業後に自分で学ぼうと思い、栄養学という学問では世界最高峰のハーバード大学に入学しました。例えば、心臓疾患や脳梗塞、癌、高血圧、糖尿、関節炎等といった慢性的な疾患は、栄養と密接な関係にあります。食事療法や生活習慣ベースの治療法を用いることで、これらの疾患を改善させることや、服用する医療薬の量を減らすことが可能となるのです。

## 日頃から実践している 健康法

―現在、ハワイのクリニックではどのような治療をされておりますか？

私はハワイ大学医学部の補完代替医療学科、臨床責任者です。科で勤務している医療従事者は、各特殊分野にて追加資格を持ち、医師もしくは看護の免許はもちろん、最低でもひとつの代替医

療分野トレーニングを受けることが義務付けられています。鍼灸医の資格をもつ医師も2名おり、そのうちの1名はハーブセラピーも行います。アーユルヴェーダの資格を持つ内科医もいますし、小児科医はハーブとサブリメントの専門知識を持っています。

ナースはエナジーヒーリングやヒーリングタッチ（氣功のようなもの）を行います。ちなみに私は、栄養学と伝統的なハワイアンヒーリングが得意です。

―テリー先生が日頃から実践している健康法を教えてください。

私はベジタリアンの食生活を送っています。食べる食材のほとんどは未精製のホールフーズで、大麦や野菜、豆類、果物などです。ごくまれに、祝い事などの行事に参加する場合のみ、私はパーティーフードと呼んでいますが、精製食材など

あなたが世界に向けた愛情や  
良い行いは、必ず返ってきます。



## 人を助けるには、 まず自分が健康であるべき

―先生のこれからの目標を教えてください。

栄養と生活改善プログラムの拠点となるホリスティックヒーリングの設立を目指しています。少しでも多くの研究や情報を発信することで、代替医療が認められ、現代医学の一部分とされるようにしていきたいです。また私は伝統的なハワイアンヒーリング協会（ハワイ原住民族による代替医療を扱う会）の理事メンバーでもあるので、ハーブやロミロミ、スピリチュアルヒーリングなどを専門的に教える学校の設立も目指しています。弁護士としての資格もあるため、こういった活動をサポートできるハワイの法律の書き換えや監修も続けていきます。

―ありがとうございます。最後にIHTA会員に向けてメッセージをお願いします。

ヒーリングという職業は、最高に価値のある仕事だと感じています。ヒーリングは召命であり、その最前線にあるのがホリスティックセラピーです。ヒーリングを学ばれている方にお伝えしたいのは、その術は自分のためだけでなく、人生で触れる何千、何万という人のためにな

テリー・シンタニ  
IHTA 理事長 / 医学博士 /  
ハワイ・ヘルス財団理事長

ハワイ大学法学部、同大医学部卒業後、ハーバード大学で栄養修士号を取得。ハワイ・ヘルス財団理事長、ハワイ大学医学部補完代替医療学科副部長を兼務し、全米生活習慣病協会委員も務める。考案したダイエットプログラムは全米最高賞を受賞。現在、ハワイで主に糖尿病や高血圧患者向けのダイエット指導を行っており、大きな成果を出している。著書に「THE GOOD CARBOHYDRATE REVOLUTION」など多数。

IHTAの全ての会員や関係者様に、健康、幸福、成功、平和、そして神の祝福があることを心よりお祈りします。

とということ。ホリスティックセラピーから得た知識により、自分の人生が少しだけ豊になるとすれば、それをこの先出会う人の数だけ掛ければ、いかにすごいことになるかお分かりになるでしょう。

それと、自分の健康にも気を使ってください。飛行機内で見える安全確認の映像を思い出してみてください。酸素マスクは、まず自分が着用してから他の人を助けるよう、指示されますね。

これは、自分が健康であり余裕があれば、他人をより確実に助けられるからです。この世界では、人は皆どこかで繋がっています。それが因果（カルマ）であろが、どのような関係であろが、あなたが世界に向けた愛情や良い行いは必ず返ってきます。