

## 土のアーユルヴェーダ



## 三林 寛

Hiroshi Mibayashi

上田生協診療所内科医  
結の手主宰・罌獵師

私は、体外の循環「体外フロー」を整えられる医師になるため、「半農半医」生活を始めました。病気の治療だけでなく、人間の生きる基盤である食・農・自然の循環そのものを健やかにしたいと考えたからです。しかし、最初に挑戦した自然栽培はなかなか上手いきませんでした。そんな中、畑の「グライ土壌」（水が停滞して酸素が不足し、鉄が還元されて青白くなった土）の特徴が、アーユルヴェーダで言う「アーマ」（体内の未消化物や毒素）にそっくりであることに気づいたのです。これにより、アーユルヴェーダの知恵は人間の身体だけでなく、畑の土の改善にもそのまま応用できるのではないかと思いました。

アーユルヴェーダでは、心身の健康のために体内の「滞り」を無くし、不要なアーマを溜め込まないことが最も重要視されます。この原理は畑の土でも全く同じでした。

最初に取り組んだのは、30 年間も耕作放棄され、排水路が詰まって沼地のようにになっていた土地でした。この土をアーユルヴェーダ的に診断すると、水の要素が停滞し、空気（風）が途絶えた状態です。そこで、滞っている排水を整え、土に空気を入れる作業を行いました。流れを復活させて土に空気を入れることで、見事に豊かな畑へと再生させることができました。

次に挑戦したのは、焼き物ができそうなほど硬く、麦を植えても貧弱な黄色い葉しか育たない粘土質の土壌です。こちらも同様にアーユルヴェーダ的に診断し、排水を整えて水の滞りを解消するとともに、有機物を投入しました。これにより土壌の代謝が活発になり、生命力あふれる豊かな畑へと生まれ変わりました。

これらの経験をもとに、私は現在、「結の手」（ゆいのて）という屋号で、「体外フロー」を整える活動を続けています。「結の手」のミッションは、医・食・農・自然をつなぎなおすことで「体外フロー」を整え、楽しく、美味しく、みんなを元気にすることです。

具体的な活動として、

「医」の分野では、アーユルヴェーダを普段の生活に取り入れていただくべく、講演会や「あーゆる班会」を開催しています。

「食」では旬の野菜を生かしたお料理教室、すんき漬け体験などのイベント

「農」では自然栽培や微生物の力を借りる「菌ちゃん農法」、様々なイベントを行っています。

さらに今後は、狩猟を通じ、自然の循環の中で育ち滋養豊かなジビエを供給できる体制づくりにも挑戦しています。私たち人間の身体だけでなく、畑の土も全く同じアプローチで改善することができます。適切な循環とバランスを整えることで、自然は本来の豊かな生命力を自ら取り戻します。アーユルヴェーダは単なる医学ではなく、地球全体を貫く「自然の摂理」なのです。これからも「結の手」を通じて、自然とのつながりを取り戻し、多くの皆さまを楽しく・美味しく・元気にするべく活動していきたいと考えております。

## 略歴

某大学附属病院等にて消化器内科医として研鑽を積む。現代医学ではうまく対応できない病気が多いことに疑問を感じ、医局を辞めシンガポールへ移住。多様性に富む環境で「医学は身体のみには囚われているのでは」と視野が広がり、栄養・食事・農業・環境を学ぶ。その中で、身体外の物質やエネルギーの循環である「体外フロー」の乱れが病気の原因になると確信する。日本帰国後、「体外フロー」を実践で学ぶため半農半医生活を始め、アーユルヴェーダに出会う。能登にて「結の手」を立ち上げ、場づくりを始めるも、風力発電事業計画による健康被害の懸念から移転を余儀なくされる。2024 年、長野県青木村にて「結の手」を再始動。「楽しく・美味しく・みんな元気に！」をモットーに、自然と調和した健康的な生き方を提案すべく活動している。

## 所属団体等

日本アーユルヴェーダ学会  
日本内科学会  
日本消化器病学会  
日本消化器内視鏡学会  
日本アンチエイジング学会  
日本キレーション協会

## 資格・肩書等

アーユルヴェーダ・ヒーリング・コンサルタント  
罌獵免許（農）  
能登里山里海マイスター  
日本キレーション協会認定医  
日本消化器病学会専門医  
日本消化器内視鏡学会専門医