

小林弘幸教授が考案! 最強の美腸食「梅干しヨーグルト」

# ゆほびか

心も体も健康になる暮らし方

8月号

真の癒しに包まれる  
「ハワイ 聖なる母の  
ヒーリングCD」  
宮崎ますみさんが導く!

自宅が世界一のパワースポットになる!

聴くだけ・見るだけ・吸うだけで人生が変わる

## 聖地ハワイ 癒しのパワー

CDつき  
42分収録!

腰痛・糖尿病・子宮筋腫・うつ・不眠症が改善! 肌も目も若返る!

医大教授・医師・神官らが勧める簡単メソッド

吉瀬美智子さんの美の秘訣! 小林弘幸教授の新健康法

## やせる! 腸が整う! 梅干しヨーグルト

4週間で10kg 13cmやせた! 便秘・ガス腹・シミ・耳鳴り・生理痛も一掃



野際陽子さんが300万円貯めた  
「500円玉貯金」の秘法

中河原啓「富が集まる貯金箱シート」付録

あなたの悪臭の正体は? 「体臭・口臭」最新撃退法  
藤原紀香さん熱烈推薦! 1回3分「美顔バランス筋トレ」

# 潜在意識につながれば 自律神経が整い免疫力アップ！ 花粉症、腰痛、 ガンにも効果

イーハトーヴクリニック院長 萩原 優



はぎわら まさる イーハトーヴクリニック院長、医学博士。広島大学医学部卒業。聖マリアンナ医科大学第一外科にて消化器外科、内視鏡診断・治療、緩和医療に従事し、第一外科講師、消化器外科准教授を経て、外科部長に就任。30年以上にわたり3000件以上の手術に関わる。現在は、イーハトーヴクリニック院長、聖マリアンナ医科大学客員教授、日本緩和医療学会評議員などを務める。著書に「医師が行う「ガン」の催眠療法」CDブック（マキノ出版）など。

## 誰でも毎日 催眠を体験している

私は診療でヒプノセラピー（催眠療法）を用いています。ヒプノセラピーを語る上で欠かせないのが、「顕在意識」と「潜在意識」です。私たちの意識のうち10%は、理性、思考、判断を司る顕在意識。残り90%は感情、感覚、記憶を司る潜在意識と言われます。潜在意識は、文字通り隠れています。自分では意識できない領域で

すが、情報処理能力は顕在意識の100万倍と言われます。

催眠とは、ふだんあまりつながっていない潜在意識にアクセスし、「顕在意識と潜在意識がつながった状態」になることです。ちゃんと意識（顕在意識）が働いているので、操られることはありません。安心してください。催眠を特別な状態と感ぜられるかもしれませんが、誰でも1日に十数回は催眠状態を体験しています。起床時や就寝前の意識がぼんやり

しているとき、瞑想やヨガなどをしているときに、実は催眠状態にあります。

習慣化していることも、広い意味では催眠状態です。毎日通う場所には、無意識でたどり着きますよね。映画を観て共感しているときも催眠状態。顕在意識では作りごとと分かっているのに、潜在意識では映画の世界と自分の感情が共鳴し、涙ぐんだりします。映画の世界をあたかも自分が、体験しているかのよう

## 催眠状態になると 免疫力が上がる

人間の生命活動に欠かせない自律神経（※1）は、交感神経と副交感神経の2つから成り立っています。交感神経は私たちの心身を興奮、緊張させ、活動状態に導きます。しかし、常に交感神経が優位だと疲れてしまい、高じるとうつにもなり得ます。

顕在意識だけで過ごしていると、日常生活で入ってくるたくさん情報を見逃し続けることになり、そのため、交感神経優位になりやすく、ストレスを感じやすくなります。一方、副交感神経は、私たちの心身を弛緩させて、リラックス状態へと導きます。

催眠状態では、脳波に「アルファ波」や「シータ波」（※2）が現れることがわかっています。つまり、潜在意識につながった催眠状態は、リラックスしているのと同じで、副交感神経優位になりやすいのです。

（※1）呼吸、体温調整、消化といった、人間の生命活動に欠かせない機能を支える、体中に張り巡らされたネットワーク。  
（※2）いずれも脳波の種類を表す。アルファ波は安眠時、シータ波は深いリラックス状態のときに出る脳波。

## 催眠状態とは「潜在意識と顕在意識が繋がった状態」

私たちは、ふだん意識することはないが、  
日常のさまざまなシーンで催眠状態を体験している

起床時に  
ぼんやりして  
いるとき



瞑想を  
しているとき

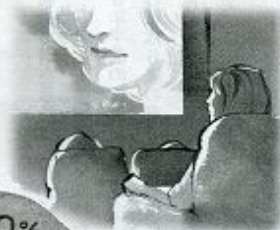


約10%  
顕在意識

約90%  
潜在意識

潜在意識と顕在意識が  
つながった状態

映画を  
観ているとき



習慣になっ  
ていることを  
しているとき



(例：酔っ払っていても  
帰宅できる)

と、リンパ球による免疫力が向上します。ガンの免疫を司っているのはリンパ球ですが、実はこれらは、副交感神経が支配しています。経験上、緊張している人は、ガンなどの病気が治りにくい傾向があります。リラックスして、副交感神経優位になる時間が必要なのです。

### 潜在意識とつながり 本来の生き方を取り戻す

潜在意識は、私たちの体ともつながっています。

例えば、心臓移植をすると、心臓を受け取った人は、食べ物の好みや習慣が提供者とそっくりになるケースがあります。また、殺されて亡くなった提供者の記憶が蘇り、犯人が捕まった例もあります。

つまり、細胞には感情や記憶が埋め込まれているということ。細胞は潜在意識とつながっているのです。心臓が単なる血液ポンプであれば、こうしたことは起こり得ません。

細胞に記憶があるなら、ガン細胞にも記憶があります。私がガン患者さんにヒプノセラピーを行う場合、

潜在意識につながっていき、ガン細胞と話をします。すると、潜在意識にある。感情のしこりが明らかにあります。これがガンを作っていることも多いのです。

以前、講演会で100人ほどのかに催眠誘導をしました。講演を終えるとある女性がやってきて、「死のうと思っていたが、内側から声が聞こえて『死んじゃだめだ』と言うので、生きようと思った」とおっしゃっていました。

患者さんは病気を治す答えを、自分の潜在意識の中に持っていて、答えに気づくお手伝いをするのが催眠というわけです。

これ以外にも、潜在意識とつながることによって、拒食症や対人恐怖症を克服されたり、家族問題を解決されたり、花粉症や腰痛が改善したり、胃ガンの進行が止まったりと、催眠療法には多くの実例があります。

人は誰しも潜在意識の中に、問題解決力や自己治療力を持っています。そうした力を思い出せば、本来はもともと輝いて、自分らしい生き方ができるのです。