

不調を改善
したいなら、

心と体と、

どちらも

温めましょう

於保哲外先生は、
裏でカウンセリングにあたる
真理子先生と共に、生き方や
自分を変える根本治療を
行っているらしいです。



●教えていただいた方

於保 哲外 先生 於保 真理子 先生
オボクリニック院長

東京大学医学部卒業。東京大学医学部付属病院分院
神経科、久保クリニックなどを経て、オボクリニックを開院。
院長として「人間を診る」医療に取り組んでいる。著書に、
「ドクター・オボのこころの体操」、「病気が治りやすい人、
治りにくい人」（兼社社）などがある。

腸にはたらく『乳酸菌生成エキス』と、
脳にはたらく『ホタテプラズマローゲン』。
どちらも必要に応じて患者様にすすめて
いらっしゃる、
心療内科医、於保哲外先生に伺いました。

生き方を変える治療と 冷えとりの両輪で

「クリニックの治療方針を
教えてください。」
於保先生「患者さんの病気の原
因になる生き方、考え方、生活
習慣のゆがみを根本から治す治
療を心がけています。日本人は
諸外国に比べ、小さいころから
「人に笑われないように」、「人
に迷惑をかけないように」と言
われながら育ち、「世間の目」人

目」を気にして生きる傾向にあ
ります。いつも人目を気にして
いるということは、自分の評価
を他人にゆだねているというこ
と。これが自己抑制、自己否定
の癖につながり、心や体の歪み
となり、やがては病気という形
で現れます。ですから、心の病
は投薬中心の対症療法では難し
く、これまでの生き方を変えて
いく根本治療が有効だと考えて
います。
また、十数年前からあわせて

「冷えとり」指導を全面的に取
り入れています。
「なぜ「冷えとり」治療を？」
於保先生「心の問題が解決して
いくと、大半の患者さんは順調
に回復に向かいますが、中には
そうではない方もいらっしゃい
ます。その原因を模索した結果
共通していたのは「体の冷え」
でした。体が冷えていると、自
律神経のバランスがくずれ、心
身ともにストレスに弱くなりま

す。回復力も鈍るのです。そこ
で生活の中に体を温める治療を
取り入れたところ、絶大な効果
がありました。

9割近くのケースで、症状が
大きく改善されたのです。なか
なか治りきらなかった患者さん
は治るようになりましたし、そ
れ以外の患者さんも「冷えとり」
療法を併用することで早く治療
効果が上がるようになりました。

書籍で知った 「乳酸菌生成エキス」

「乳酸菌生成エキス」を、
治療のために患者さんにおすす
めすることもあるようですが、
「冷え」と関係がありますか？

於保先生「患者さんの場合、単
に冷えているというよりも、食
べ物、住環境、ストレスなど生
活全体が冷えにつながっていま
す。中でも腸と冷えとの関連性
が見えてきました。腸内環境が
悪いと便秘や腸内腐敗を起こし、
代謝も落ち、血行も悪くなりま

す。それが冷えの原因になりま
す。

冷えの改善には何より腸内環
境をととのえることだと感じ、
自ら玄米ヨーグルトなども作っ
たりして、乳酸菌というワード
がちょうど気になっていったとき
でした。偶然にも書店で藤田紘
一郎先生のご著書「乳酸菌生活
は医者いらず」と出会ったので
す。なるほどと教えられる内容
で、藤田先生が飲んでいらっ
しやる「乳酸菌生成エキス」の
記述部分にも大変興味をわかま
しました。自分の乳酸菌を増やす視
点や、長年の研究で生まれた成
分であることに惹かれ、さっそ
く取り寄せ、飲んでみました。

印象はいかがでしたか。

於保先生「体に親和性がある、
あのすっぱさがいいですね。私
自身が「乳酸菌生成エキス」で
調子のよさを体感しましたので、
患者さんにもおすすめています
。患者さんの冷えの場合、一
筋縄ではいかない、相当な冷え

「夏冷え」対策を！



手先など体の先端部分に冷えを感じる「夏冷え」に対し、「夏
冷え」は、肩やおなか、背中など体幹部に冷えを感じるのが特
徴。そうならないよう於保先生おすすめの対策が、次の「冷え
とり3点セット」です。

①37~39℃で
30分以上の長湯
理想は2時間



②体を冷やす食べ物・
飲み物をさける。

クーラーの効いた部屋では
温かい飲み物を！

③頭寒足熱
長湯できない方は
足湯や靴下を



なので、とにかく少しでもその
冷えがもみほぐされ、解消して
ほしい思いでおすすめるよう
になりました。
真理子先生「患者さんで、「乳
酸菌生成エキス」の顕著な改善
例がいくつもあります。一週間
で便秘が解消された方、慢性の
下痢が改善された方をはじめ、
できやすかった大腸ポリープが

できなくなつた方もいらっしゃ
います。この方は私たちの知人
ですが、検査で毎年30個前後の
ポリープが見つかり、切除され
ていた方なのですが、「乳酸菌
生成エキス」を1年間摂取後の
検査では、3つだけだったそう
です。「乳酸菌生成エキス」は、
意欲的に働いていらして、傍か
らは健康的に見えるけれど、実