

試行錯誤を繰り返し  
自らあみだした食事法で  
保存期 11 年をキープ。  
音楽家人生を大切にする  
バイオリニスト

りゅう うえい  
劉 薇 さん

一病  
松村満美子のインタビュー

自・災

「誰でも自分にあった食事法を見つけることができる」  
演奏しながらそれをメッセージとして送っています

6月号のトピックスでも取りあげましたが、食事療法も個人に合わせる時代になってきました。それを11年前から実践してきたのがバイオリニストの劉薇さんです。試行錯誤をしながら自分に合った食事法をみつけて保存期をキープ。その体験を2冊の著書「人工透析なしで10年!でも元気な私の食生活」「なぜ私は人工透析を拒否してきたか」にまとめました。病気と上手につきあって、自分らしく生活したかったという劉さんをご自宅にお訪ねしました。

インタビュー 松村 満美子

なんでも質の良い物を少量いただきます。

**松村** 病院で指導される食事療法をしないで、保存期を保たれているんですって。

**劉** はい、まったくしてません。薬も飲んでません。今はクレアチニンはどれくらいなんですか？

5.82です。腎機能は8%しかなく、医師からは透析を勧められています。

どれくらいキープしているんですか？

細かい変動はありますが、

5～6年は変わってません。それはすごい、5になったら8ぐらいですぐに上がることが多いでしょ。

お医者様もそういってます。指導された食事療法はまったくしたことがないのですか？

自分にあった食事をしています。11年前にCKD（慢性腎臓病）ステージ3といわれたときは、茫然としてどうしたらよいかわからなくて、指導された食事療法を始めました。野菜は茹でこぼし、味噌汁は薄めて、バナナは半分にと、そのうちに何を食べた

ら良いのか分からなくなり、このままでは栄養失調になってしまうと思いました。

栄養失調になる人が最近は問題になっていますよね。

それで悩みながら、人の話を聞き、本も読み、いろいろな方法を試みて、3年くらいかかって自分の食事法が確立したんです。

どのような食事法ですか？

雑穀を中心に、あとは野菜。野菜は生が多く茹でこぼしはしていません。

茹でこぼさないんですか？

カリウムが多いからといわ

れますが、他の方法もあると思っています。

タンパク質の調整はどうしていますか？

雑穀から摂っています。雑穀には良質なタンパクがありますから。

お肉や魚は？

良質なものを少量。肉だけでなく何でも、質を選ばないと思っています。量を少なくしても、添加物がたくさん入っていたら、意味がありません。雑穀も品種にこだわり原種をとっています。品種改良をしていない古代種です。

## 制限せず美味しく食べて、指導の範囲内！

その食事法で、薬も飲まないで、お医者様は何と？

「薬を飲みましょう」といわれます。でも、いつもお医者様の話が納得できなくて。

違うと感じるんですか？

違うとはいえないけど、別の方法がないかなというのがずっとありました。私が中国生まれだからかもしれません。中国では薬膳や養生という、美味しく食べて病気を予防し回復するという考え方があるので、「これは食べては

いけない」というマイナスの考え方に疑問を持ったんです。駄目なリストじゃなくて、食べたら良くなるという薬膳の考え方で養生すればいいのではないかと。

プラス思考ですね。

ええ、でもいろいろ試して試行錯誤を繰り返し、雑穀に巡り会いました。私の故郷の中国蘭州はすぐ先はゴビ砂漠という辺境の地でしたが、子供のころはよく雑穀を食べてました。「食べる宝石」ともいわれ滋養が多い雑穀、これだ！雑穀で病気を改善しようと思いました。

それで調子はどうですか？

体が軽くなり、倦怠感も減り、肩こり、花粉症、頭痛、便秘もなくなりました。検査値も悪化しなくなりました。

検査は病院で？

ええ、でも納得がいかになく、今までに6回も病院を変っています。少し前の先生は「しばらく透析は見送りましょう」といってくださったので4年くらい通っていましたが、遠かったのでいなくなってしまいました。

今は病院にいない？

いえ、三重の腎臓病大会に



呼ばれてスピーチと演奏をしたのですが、そのときに鈴鹿病院の村信介先生に出会い、「病院にいかないと様子が分からないから、近いところで、劉さんのことを理解して見守ってくれるような先生がいれば」とおっしゃってくださいだったので、の村先生を信じて吉祥寺のあさひ病院を紹介してもらい、今は月に一回、通っています。

劉さんの食事法を認めてくださるんですか？

私の食事法は否定されているわけではなく、5年もクレアチン5代をキープしているので、お医者様も「あなたは食事療法の成功者だね」といってくださいます。指導された食事療法はやっていませんが、私の食事法でもタンパク質40g、塩分6g以下をクリアしています。この間の検査では塩分は3.6gでした。制限してなくてそれはすごいですね。

普通に美味しく食べていてです。無駄な調味料を省いていくと、減塩は簡単にできます。だったら納得していない食事療法に切り替える必要はないと思っています。

## 劉 薇さん

1963年生まれ、53歳。バイオリニスト・音楽博士、料理研究家。1986年来日。東京芸術大学大学院博士課程修了。2004年に腎不全と宣告され、現在は腎機能8%で保存期をキープ。国内外の演奏活動のかたわら、「劉薇と雑穀の会」を立ち上げ、生産者との交流や講演会、料理教室を開催し、バイオリニストとしてだけでなく食の大切さを伝える活動もしている。

## 自分を信じて 実行すればできる！

では、将来、透析になるってことは考えてない？

ないです。実は腎盂炎になって入院したことがあるんです。それまで3.8だったクレアチニンが4になり、5になるとガガッと悪くなり、透析だといわれました。やってきた食事はダメだったのか、透析をしたほうがいいのか悩みました。他に方法はないと思って移植をしようと中国に帰ったこともありました。

それはいつ？ どうして移植しなかったんですか？

5年前です。父が内科医なのですが、私に会って「むくみがないのだから、倒れるまで我慢しては」というんです。お父様の言葉に納得して止めたんですね。

それと経験者の話を聞き、移植しても腎機能は40%しか回復しなくて、やっぱり腎不全なんだと知りました。免疫抑制剤を飲みながらやっていけるのか考えたんです。

でも今の8%よりはずっとよ

くなるのでは？

実は、その時は自分のバイオリンが聞けないくらいへたくそになっちゃって。こういう精神状態でこういう音楽しかできない私が、免疫抑制剤を飲みながらでは元には戻れないと思った。音楽は繊細で、すべてが音に反映されます。自分の演奏を誰も聴いてくれないことが一番怖かった。移植や透析で命が延びても、演奏家としての人生が終わることが恐怖でした。それで移植は止めて日本に帰ってきたんですけど、それから数値が動かなくなったんです。

特別なことをしたんですか？

読んだ本のなかに「毎日血圧を測ることは、自分の病気を確認することで、自分の細胞に自分が病人であることを確認させること」だとありました。それで細胞に私は病人ではないといい聞かせなければと、毎日「私は病人じゃない、近いうちに治ります」と書いてました。そしたら、いつの間にか血圧も測らなくなって、字も書かなくなって、検査値も安定したんです。



食事療法や薬だけでなく、心の持ち方も大切なんですね。

それでも、いずれは透析しなければならぬかもしれないかもしれません。それまでの間やれることをやりたいと思っています。そのためにご自分の食事法を厳しく守っているのですね。

私の食事法は試行錯誤の末に自分に合った方法を見つけたもので、誰でも自分にあった食事法を見つけることができるはずですよ。

それには、勉強し、模索し、実践する努力が大切ですね。

はい、それをいつも演奏するときにはメッセージとして送っています。私ができることを、あなたができないことはない。やりたいかどうかだけ。自分の能力を信じて実行すればあなたもできると。

## インタビューを終えて・・・・・・・・・・



「透析を否定しているわけではないけど、その前にできることがあるのではないかと」と、中国の薬膳や養生の考え方を食事法に取り入れています。自分の病気を徹底的に勉強し、常に自分の体の様子を確認しながら、食事や運動だけでなく、体の毒素をとるデトックスにも励んでいるとか。「体が辛いときもあるけど、倒れるまで自分らしく生活したい」と、一人で中国から訪日し一流のバイオリニストになられた方です。誰もが劉さんのようにできるとは限りませんが、自分に合った食事療法を見つけ、自分の音楽を全うする努力には頭が下がります。彼女の姿勢には学ぶところがあるのではないのでしょうか。