『現代医学』に新たなページを開く『上腹部の柔軟性』⑨

「からだ」の「しくみ」が喜ぶように生きる

「現代医学」がおちいっている迷路からどうぬけ出すか
「現代医学」のすばらしさをどう生かすか

新年あけましておめでとうございます

早いもので、この連載も8年目に入りました。

1年目は「現在の日本医療再生への提言」と題し、「慢性疾患の患者主体の予防方法の確立と普及」を目指しました。それ以後これまでの道すじは、裏面のバックナンバー、およびこのページ下部のバックナンバーを見ていただければ、よくお分かりいただけるとおもいます。

7年間の連載の全過程を通じていくつかの事実が明らかになってきました。中でももっとも大事なことは、『人が生まれ、生きぬき、死にゆく』ことは、生命誕生以来40億年にわたってつちかわれた「からだ」の「しくみ」であるということです。その「しくみ」は、すでに私たち一人ひとりのそれぞれの「からだ」に、備わっているという事実です。

そのことからおのずと導きだされる大事なこと、それはその「しくみ」が喜ぶように生きることです。それが人生そのものであるということです。だから、その「からだ」の「しくみ」を生かすことが医学の本来の役割であるということです。

どんなに科学・医学が発達しても、この「からだ」の「しくみ」を変えるものではないという事実です。

【Ⅰ 150億年の歴史をもつ「からだ」が中心】

左に掲げた「人体に宿る歴史」の図をご覧下さい。

現代の私たちが存在するのによくよく振り返ってみると、

- ●150億年前とされる宇宙の誕生
- ●45億年前とされる地球の誕生
- ●40億年前とされる生命の誕生
- ●500万年前とされる人類の誕生
- ●1万年前とされる農耕牧畜文明の誕生

という歴史的事実があります（表1・図1）。

私たちは、これらの歴史を「からだ」に内包しつつ今ここにあるのです。私たちの一人ひとりの「からだ」には、実に150億年の歴史がきざみこまれているのです。

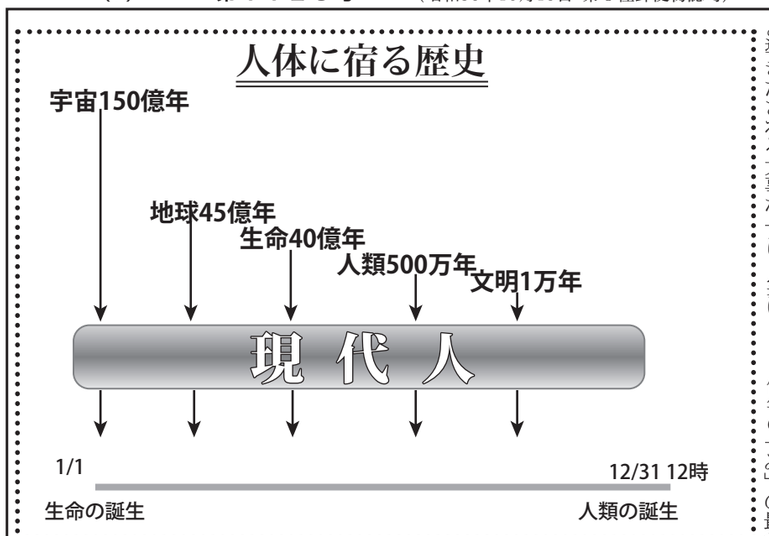
そして、その視点から見れば

- ●わずか200年前から始まる近代科学・医学の発達

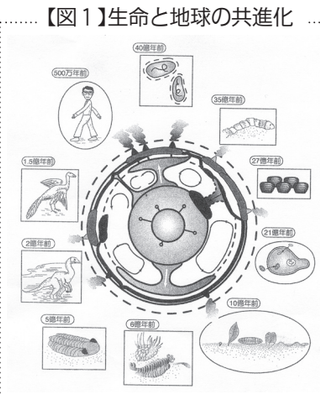
という流れが加わっているのです。

そもそも40億年にわたって形づくられてきた「からだ」の全体の「しくみ」を、科学としての現代医学自体がどれほども確実に捉えて変えるものではないのです。

その意味でも「からだ」の「しくみ」を生かすことそのものが、人間が生きる上で一番大事なことです。



【図1】生命と地球の共進化



生命と地球はともに影響し合いながら進化してきた

【Ⅱ「からだ」の「しくみ」の中心は『入りと出』】

原初の生命からつづく「からだ」の「しくみ」の最たるものは、『生命体をつつむ膜から物質を取り入れ、必要なものを吸収し、不要なものを排泄する』という生命体そのものの「はたらき」です。取り入れ・排泄がないと死んでしまいます。膜内の内部環境を維持し、「いのち」をつなぐ「はたらき」の出発点はここにあります。動物であろうと、植物であろうと、私たちを形づくる60兆分の一つひとつのそれぞれの細胞であろうと、膜を通しての取り入れと排泄の「はたらき」はおなじことです。

私は、『「からだ」が「死」に至る三つの条件』から『「からだ」が元気に生きるための三つの条件』への転換を提案しました（表2・注1）。

その転換を促す根底にある考えかたは、『生命体をつつむ膜から物質を取り入れ、必要なものを吸収し、不要なものを排泄する（図2・注2）』という「はたらき」をどのように生かすかということでした。

「食と血液と呼吸の流れと、その三者の相互の関連」を生かすと、「からだ」全体と60兆の各細胞一つひとつそれぞれがスムーズに動き、「からだ」全体（図3）としても、私たちの「からだ」を構成している60兆の細胞の一つひとつとしても、「生きへぬく」ための根源的な「はたらき」である『入りと出』がととのうのです。40億年つちかってできた「からだ」の「しくみ」を活かせられるのです。すばらしいことです。

【表2】

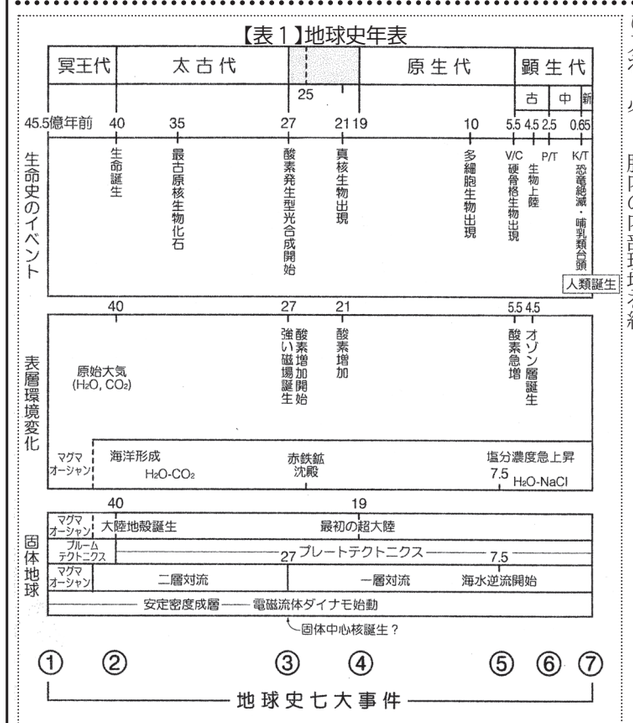
「からだ」が「死」に至る三つの条件

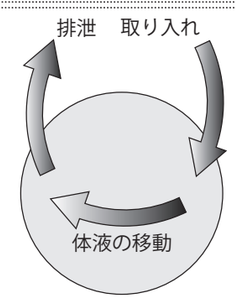
①「食べる」量が減り、または食べられず必要な栄養素を吸収できない状態が続いた結果
②「呼吸」が浅くなり、または停止し、酸素を取り込めず、二酸化炭素を排出できない状態が続いた結果
③「血液の流れ」が悪くなり、または止まった状態が続いた結果

⬇

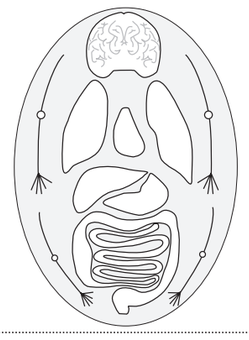
「からだ」が元気に生きるための三つの条件

①「食べる」ことでは、取り入れることも大事だが、この飽食の時代にあっては、排泄（出すこと）がさらに重要であること
②「呼吸」では、吸うことも大事だが、吐くことがもっと大事であること
③「血液の流れ」では、左心室から動脈血を出すことも大事だが、　右心房に静脈血を戻すことが、血液の流れのもとになること





【図2】体液の移動による「取り入れ・排泄」



【図3】人体は体液の中に器官が漂うふくろ状の「生きもの」

今後のあるべき医療
健康体を活かす医療
たまご理論で病気のしくみを考える(1)

たまごビル院長　石垣　邦彦
〒581-0061　大阪府八尾市春日町 1-4-4
電話 072(991)3398　FAX 072(991)4498
ホームページアドレス http://www.tamagobl.com/

【Ⅲ あなたの人生を生かすも殺すも、あなた自身が、あなたの「からだ」の「しくみ」を生かすかどうかです】

この原初の生命から受けつがれてきたあなたの「からだ」の「しくみ」が喜ぶように生きること自体が、あなたの人生の目的です。あなたの「からだ」の「しくみ」がスムーズに動くように、あなたがコントロールすることが、慢性疾患の患者主体の予防です。また、あなたの「からだ」の「しくみ」が破綻を来たした時には、あなたの「からだ」の「しくみ」が、もとのようにうまく「はたらく」ようにすることが、実は医療の役割です。

消化器も循環器も呼吸器も泌尿器も自律神経なども、一番大事な「はたらき」である『入りと出』をととのえるために原初の生命から長年かかってできた「しくみ」なのです。

「生きもの」である人間が、「からだ」を通して『入りと出』を体感し生きれば、おのずと『生まれ、生きぬき、死にゆく』ことがととのう「しくみ」になっているのです。

そして、大事なことは、あなたの「からだ」の「しくみ」がスムーズに動く時には必ずあなたに「上腹部の柔軟性」が観察されます。

それが、あなたの「健康体の三大特徴」（表3）の一つです。そのあなたの「上腹部の柔軟性」をたえず維持していれば、あなたの「からだ」は、おのずと、全体の「はたらき」がととのうようになっています。そして、その原動力は今までお話させていただいたように「消化管の運動機能」と「体液の循環・対流」と「呼吸の深浅」にあります。

現代医学のパラダイム（注3）である病気中心の医療から「健康体」（図4）中心の医療へと転換が必要です。

次回は、この基本的な考え方をもとに、前回、前々回と2回にわたって説明させていただいた安倍先生の生活習慣が引きおこすことになる「体内の圧力差が原因でおこる高血圧」と、いわゆる「脳卒中体質の特徴」との関係をさらに煮詰め、新たな脳卒中予防の提案をしてゆきたいと思います。

注1　『血液の循環は消化管（胃腸）が支配する』中の【Ⅱ「食」・「血液循環」・「呼吸」の流れは消化管の筋肉の「動き」と連動する】2010年9月25日号

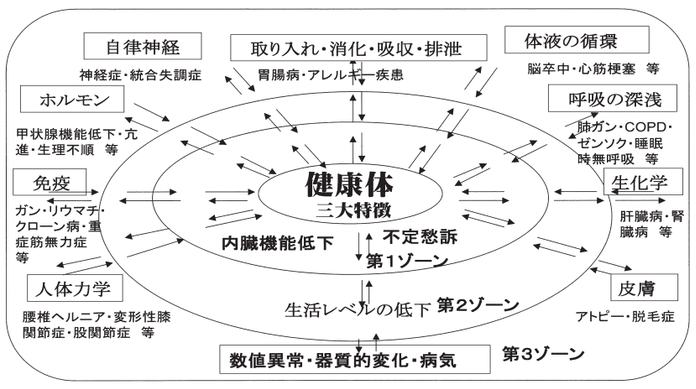
注2　『「現代医学」に新たなページを開く「上腹部の柔軟性」④』中の【Ⅱ「からだ」の「はたらき」のもとは、「体液」の移動による「取り入れ・排泄」。「からだ」の「かたち」のもとは「球形」】2012年7月25日号、『同⑤』中の【Ⅰ「体液」の移動による「取り入れ・排泄」から人体の正常構造と機能が生まれた】2012年8月25日号　注1・2とも、それぞれ河内新聞参照

注3　パラダイムとは、その時代、時代の支配的な考え方の意

【表3】健康体の三大特徴

(1)頭部と足先の温度差
「健康体」の場合、頭部が足先より約１度から３度高い範囲である
(2)腹部の形態と腹部の温度分布
「健康体」の場合、立位で上腹部が下腹部より少し低く手で圧迫しても圧痛はなく、しこりもなく、その圧迫をとくとすぐに元に復する柔軟性があり適度な緊張がある。また、腹部全体は温かくほぼ同一温度である
(3)立位での姿勢
「健康体」の場合、正面からみると脊柱は正中線上でまっすぐであり、側面からみると生理的に適切なＳ字状の湾曲を保ち、人体の各部位に余分な緊張と力の過剰な負担がない

【図4】健康体と慢性疾患の関係



2011年河内新聞バックナンバー

生命と地球の共進化により生まれた健康体を生かす医療
・ｉＰＳ細胞は現代医学の最先端――これをどう生かすか
・現代医学のすばらしさをどう生かすか
現代医学がおちいっている迷路からどう抜け出すか

1月号
Ⅰ　知らなかったｉＰＳ細胞の驚異
Ⅱ　ｉＰＳ細胞がおこす医療革命
Ⅲ　ｉＰＳ細胞が生命を変える
Ⅳ　人と動物の混合＝キメラはどこまで
Ⅴ　科学技術の長所と短所
Ⅵ　ｉＰＳ細胞が映す生命のなぞ
Ⅶ　人間はどこへ行くのか
2月号
Ⅰ　「老い」と「死」は防げない
Ⅱ　「人体」はすばらしい「いきもの」
Ⅲ　「人体」は「いきもの」であって、単純なロボットではない
Ⅳ　身近な例、高血圧で考える
Ⅴ　クスリで本当に病気が治るか
Ⅵ　お迎えがきつつあるんだなと分かってから、本当に自分と向き合える
Ⅶ　ＲＯＢ治療で高齢者に「生きている」ことを楽しんでいただく
3月号
Ⅰ　患者主体の慢性疾患の予防方法の確立とその普及が必要
Ⅱ　慢性疾患予防の世界基準づくりに解決すべき２点
Ⅲ　「死」は「生命」と「地球」が共に進化することによって生まれたすばらしい「しくみ」
Ⅳ　「子」は〈授かりもの〉、「死」は〈お迎え〉を再認識
Ⅴ　現在の医学（現代医学・東洋医学・その他の医学）の一番の問題点
Ⅵ　医師が悩む一現代医学の構造的欠陥
4月号
Ⅰ　地球の驚くべき変動
Ⅱ　地球環境の変動に対応して「からだ」をつくり変える
Ⅲ　私たちの母なる細胞に、異物である細菌を取り入れ、「いのち」を守る
Ⅳ子孫が「生き残る」ための私たちの「死」
5月号
Ⅰ　私たちはなんと恵まれた生活をしていたのか
Ⅱ　必ず起こる「死」の準備はできていますか
Ⅲ　人間中心の考え方が問題の根底にある
Ⅳ　「死」が「生」を生かす
Ⅴ　人間には生きぬく「しくみ」がある
6月号　人間も「動物」。その「死」を中心にして「生」を観る
7月号　一人ひとりの真の「生きがい」をつくることが、日本を再生する
8月号　『生きもの』である人間が、本当にいきいきと生きられる原則
9月号　私たち一人ひとりの「からだ」にきざみこまれている進化の「しくみ」を生かす
10月号　安心と生きがいは『いのちをつなぐ』ところにある
11月号　『からだのしくみにおまかせする』という新たな発想

2012年河内新聞バックナンバー

今後のあるべき医療　健康体を活かす医療
1月号
Ⅰ　そもそも人間は、特別な「生きもの」でしょうか
Ⅱ　そもそも「飢え」と「死」が人間を生き生きとするとは、どういうことでしょうか
Ⅲ　近代科学・現代医学に落とし穴があるとは、どういうことでしょうか
Ⅳ　現在の日本には、慢性疾患の「患者主体の予防」が必要なのは、どうしてでしょうか
Ⅴ　医学的な「基準値」や「ガイドライン」はどうしてこうも、あいまいなのでしょうか
Ⅵ　どうして「健康なからだ」の、しかも「部分」ではなく「全体」をあらわす「指標」が必要なのでしょうか
Ⅶ　現代医学は高齢者の「死」を防ぐことが目的でいいのでしょうか
2月号
Ⅰ　慢性疾患に対する医療の方法にひそむ1つ目の構造的問題
Ⅱ　慢性疾患に対する医療の方法にひそむ２つ目の構造的問題
Ⅲ　慢性疾患に対する医療の方法にひそむ３つ目の構造的問題
Ⅳ　現代医学の慢性疾患の予防・治療・ケアそのものが解決に向かう５つの方向
3月号
Ⅰ　生（なま）の人間の「こころ」と「からだ」の変化
Ⅱ　生の人間の「こころ」と「からだ」が変化した結果
Ⅲ　「上腹部の柔軟性」と「呼吸・循環・人体力学・自律神経・消化管の運動機能」との関係
Ⅳ　「上腹部の柔軟性」と「生きる力」と「総合的な免疫力」と「自然の治癒力」
「現代医学」に新たなページを開く「上腹部の柔軟性」
4月号
Ⅰ　「上腹部の柔軟性」と「自然の治癒力」と「生きものが生きぬく原則」
Ⅱ　「上腹部の柔軟性」という指標の特徴
Ⅲ　「上腹部の柔軟性」という指標を測定する装置とシステムについて
5月号
Ⅰ　「頭寒足熱・冷えのぼせ」と「上腹部の柔軟性」
Ⅱ　「いのち」をつなぐ「はたらき」と「かたち」の関係
Ⅲ　「生命」とは
Ⅳ　球形の中でおこる「対流」
Ⅴ　「消化管の運動機能」と「体液の循環と対流」
6月号
Ⅰ　「消化管ポンプ」を構成する「しくみ」
Ⅱ　高齢者の「食べ過ぎ」の害をひもとく
Ⅲ　「からだ」の「しくみ」が喜ぶように生きる
7月号
Ⅰ　血液は「体液」の一部
Ⅱ　「からだ」の「はたらき」のもとは、「体液」の移動による「取り入れ・排泄」。「からだ」の「かたち」のもとは「球形」
Ⅲ　「取り入れ・排泄」をおこなうために、「体液」の移動か特殊化されたものが「呼吸・循環・人体力学・自律神経・消化管の運動機能」
8月号
Ⅰ　「体液」の移動による「取り入れ・排泄」から人体の正常構造と機能が生まれた
Ⅱ　静脈血の特性
Ⅲ　「横隔膜」・肺・心臓と「胸腔内圧」・「腹腔内圧」と呼吸と静脈弁・「静脈還流」・全身の循環
Ⅳ　「上腹部の柔軟性」と「横隔膜」の上下動と「呼吸・循環・人体力学・自律神経・消化管の運動機能」
9月号
Ⅰ　「横隔膜」の上下動による体腔（頭蓋腔・胸腔・腹腔）と上肢・下肢での圧力差が、「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓の動き」の要
Ⅱ　いわゆる、脳卒中体質について
Ⅲ　脳卒中体質を明らかにする
Ⅳ　脳卒中体質の特徴的現象をまとめる
10月号
Ⅰ　脳卒中体質の特徴的現象を「上腹部の柔軟性」から再確認する
Ⅱ　脳卒中の一番大きな原因である高血圧、その高血圧治療ガイドライン（2009）の生活上の修正項目
Ⅲ　高血圧治療ガイドラインにない高血圧を起こす原因
※「こころ」を込めて「呼気」を深く・長くすると、「呼吸と循環」は整う
11月号
Ⅰ　「脳卒中体質の特徴的現象」と「上腹部の柔軟性」の関係に気づく
Ⅱ　安倍先生が高血圧になられた生活習慣を、「健康体の特徴」である「上腹部の柔軟性」の視点から解明する
※「上腹部の柔軟性」から「心臓」と「膝」のつながりを診る

日本医療機能評価機構認定
厚生労働省臨床研修指定病院
医療法人 徳洲会 八尾徳洲会総合病院
TEL　072-993-8501(代)
老人保健施設 八尾徳洲苑
TEL　072-991-2291
◎居宅介護支援事業所　八尾徳洲会介護センター
TEL (072) 925－5687
◎よろこび訪問看護ステーション
TEL (072) 997－4083
◎よろこび訪問看護介護センター
TEL (072) 925－9211

介護老人福祉施設
長生園
特別養護老人ホーム
ショートステイ・デイサービスセンター
地域包括支援センター
ケアプランセンター・ヘルパーステーション
第二長生園　永祥庵
住所　八尾市高美町1-3-57
電話 072-995-0115
〒581-0007　八尾市光南町1丁目4-8
電話 072-991-5837(代)
社会福祉法人　養珠会

日●祝●年末年始●ゴールデンウィークも診療しています。
［訪問診療もしています。まずはお電話下さい］
マイデンタルクリニック
〒581-0803　大阪府八尾市光町2-3　アリオ八尾２Ｆ
phone：072-922-8148　fax：072-997-4411
もりかわ歯科
西武百貨店診療所
〒581-0803　大阪府八尾市光町2-60　西武百貨店７Ｆ
phone：072-992-8148　fax：072-997-1304
志紀診療所
〒581-0031　大阪府八尾市志紀町2-45　小枝ビル１Ｆ
phone：072-949-4673　fax：072-949-9578

糖尿病内科・漢方内科・産婦人科
正田医院
TEL 072・993・3000
和漢薬・漢方エキス剤
正田漢方薬局
TEL 072・922・1612
八尾市本町５－５－５

謹賀新年