石垣たまご理論について

その発想と展開（下）

「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

【Ⅲ「上腹部の柔軟性」と「からだ」全体の「はたらき」との関係】

ここで、おもしろい発見がありました。「入り出」がスムーズな時（誰もが感じとれる例では、①深い呼吸＝二酸化炭素を多くはきだし、酸素を多くとりいれること。②快食快便＝食欲にしたがって美味しくいただき、気持ち良く排便すること）には、人体においては「上腹部の柔軟性」が必ず出現しているという臨床的事実です。

また、「上腹部の柔軟性」がある時は、われわれ人体の「正常機能・構造・形態」は、スムーズにその役割を果たしているという臨床的事実です。具体的には、「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全体の動き」などが円滑に「はたらく」という臨床的・医学的事実があります。

そのため、「上腹部の柔軟性」がある時点では、呼吸が深くなり、血液循環が旺盛になり（図6）、重心が安定し（図7）、自律神経の切り替えがスムーズとなり、肺・心臓だけでなく、横隔膜下から骨盤底筋群にいたる肝臓・胃・腸・膵臓・脾臓・膀胱などの全ての内臓が、よく動き代謝がよくなります（図8）。また、非常に大事なことですが、気持ち良く生活をおくれるという人間的レベルの事実があります。

「入り出」の一つの現象として「呼吸」があります。特に長くこちよい「呼気」を積み重ねると、さらに「上腹部の柔軟性」が深まり、「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓の動き」などの生きる要素が、円滑に「はたらく」事実があります。「からだ」全体の「はたらき」がさらに高まるのです。

そのために、日常生活を気持ちよく送ることができる「生きぬく力」が生まれ、「総合的免疫力」が生まれ、慢性疾患の予防ができるのです。

また、病気になってしまった人については「上腹部の柔軟性」をROB治療でつくりだすと、「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓の動き」などからなる「からだ」全体の「はたらき」が高まるために、「自然の治癒力」が生まれます（表3）

【Ⅳ「からだ」全体がスムーズに「はたらいている」という情報である「上腹部の柔軟性」と「プレジャー」の感覚との関係】

とすると、生物としての進化の40億年でつちかわれてきた現在の人間の「正常機能・構造・形態」がうまく「はたらく」ように、絶えず「上腹部の柔軟性」を保持するように生活すること、またその方向に向かって、治療すること、ケアーすることが大事なことになります。

そのことによって、生き生きとする生を「生きぬく力」と「総合的免疫力」が生まれ、病気の予防にもなります。病気になってしまった人にとっては「自然の治癒力」が旺盛となり、医療のリスクが軽減され、患者も医者も納得し助かることになります。そして最終的に「いのち」を全うできることになるのです。

＊「上腹部の柔軟性」がある時

「からだ」全体の情報が上腹部にあらわれます。「からだ」全体がスムーズに「はたらいている」という情報が「上腹部の柔軟性」としてあらわれるのです。その時こちよい爽快感があります。これが英語でいう「プレジャー」です。ありのままでいて、すでにすがすがしいという感覚があります。楽しみ・おもしろみがおのずからわきあがってきます。それは、その時点で「からだ」全体が「うまくはたらいている」という情報なのです。その時、身心が完全に束縛から解きはなされた「プレジャー」を感じとれるのです。

日常生活における「プレジャー」の感覚を感じとる具体的な方法としては、長くこちよい「呼気」がいつもできるようにしておくことです。「からだ」があらわす「プレジャー」を、長くこちよい「呼気」を通して感じられるように、絶えず「上腹部の柔軟性」を保持することが大事なことです。

＊「上腹部の柔軟性」がない時

逆に、「からだ」全体がスムーズに「はたらいている」情報である「上腹部の柔軟性」が失われると、「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓の動き」などの「はたらき」が、すでに低下しています。「からだ」全体の「はたらき」が弱っているのです。もちろん、長くこちよい「呼気」はできない状態です。そういう状態がつづくと、人間的な「いのち」の生活レベルが低下してゆきます。

そのような状態では、気持ちが良くないのです。すがすがしくないのです。おもしろくないのです。つまり「プレジャー」ではないのです。朝起きづらい・体がだるい・便秘・軟便・下痢・不眠の現象がおこります。決断がつきにくく、同じことで悩み、短気となり、覇気がなく、意欲がわかなくなります。その状態がさらに長く続くと、結果的に各種の慢性疾患となってゆくのです。

【Ⅴ「上腹部の柔軟性」が「生老病死」を俯瞰するものさしであり、医療を統合する要となり、患者主体の慢性疾患予防の礎となる】

そのため、「上腹部の柔軟性」を慢性疾患予防の最高の「指標」とすることができるのです。現代医学には、その発想がありません。「からだ」全体があらわす慢性疾患にいたる連続的な情報＝途中経過を「ブラックボックス」にすることはありません。

なぜなら、患者さんと医師がともに感じとれ、客観的にも測定できる「上腹部の柔軟性」を「健康体」から慢性疾患にいたるまでの「指標」とすることで、慢性疾患にいたるまでの「経過」をありありととらえられます。そのため、慢性疾患のしかも、患者主体の予防が可能となるのです。