石垣たまご理論について

その発想と展開

「からだ」全体の「しくみ」が主
ＳＴＡＰ細胞・ｉＰＳ細胞・ＥＳ細胞
＝万能細胞の「はたらき」は従 ③

統合理論について ④

ＲＯＢ治療によって
「上腹部の柔軟性」が生まれ
深く・長く・ここちよい呼気ができると
「生と死」
「予防・治療・ケアー・穏やかな死」
「現代医学・東洋医学・各種医療」
が統合される

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
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/

「生きぬく・死にゆく」とは「いのち」をつなぐことです（注1）。「からだ」全体の「はたらき」がよければ、「生きぬく・死にゆく」ことは、スムーズに運びます。自己の「いのち」をつなぎ、子孫に「いのち」をつなぐことがスムーズとなるのです。

それは、人生を楽しみ、また穏やかな死へとつながります。一年草の草花と同じく、自然の摂理にしたがって生きぬき、死にゆくことができるのです。

「からだ」全体の「はたらき」がととのっていれば、40億年にわたってうちかわれた「からだ」の「しくみ」はスムーズに動きます。

【Ⅰ「からだ」全体の「はたらき」がととのっている時、「上腹部の柔軟性」がある】

「からだ」全体の「はたらき」がととのっている状態には、「健康体の三大特徴」（表1）が観察されます。

その三大特徴の中でも、とりわけ「上腹部の柔軟性」が大きな特徴です。

「上腹部の柔軟性」のある赤ちゃんは、大きな声で泣き、おっぱいをぐいぐいと飲み、排便もどっさりとします。まさに、すくすくと成長してゆきます。存分に泣き、笑いころげ、スヤスヤと眠りにはいります（注2）。「からだ」全体の「しくみ」がスムーズに動いているのです。

同じようなことが少年期にも、青年期にも、老年期にも、あの世に旅立つ時にも言えます。その時期、その時期に、その時期なりの「上腹部の柔軟性」があると、その時期の「からだ」全体の「しくみ」がスムーズに動きます。日々を気持ちよく暮らせ、穏やかな死を迎えることができます。

【表１】健康体の三大特徴

(1)「上腹部の柔軟性」＝腹部の柔軟性と形態と温度分布
「健康体」の場合、立位で上腹部が下腹部より少し低く手で上腹部を圧迫しても圧痛は無く、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。

(2)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。

(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

【Ⅱ「上腹部の柔軟性」を24時間・365日・全人生を通して維持することが決め手】

そのためになすべきことは何でしょうか。

40年にわたり患者さんの「からだ」を診させていただいてきた臨床と研究、そして自己の「からだ」と妻と4人の子の「からだ」を通した生活をふまえた上で言えることは、

ただ、ただ、「上腹部の柔軟性」を保持することです。その時期・その時期の「上腹部の柔軟性」があると、必ず「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」がその時期・その時期に応じてととのいます。

「上腹部の柔軟性」を保持すること。（表2参照）

そのことそのものが、「生きる力」を生み、生き方が身につきます。

そのことそのものが、「総合的免疫力」を生み、病気と事故の予防となります。

そのことそのものが、「自然の治癒力」を生み、適確な治療となります。

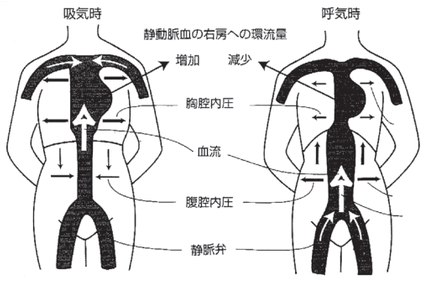
そのことそのものが、全体としてのバランスを生み、無理のない、適確なケアーの土台となります。

そのことそのものが、「からだ」の「しくみ」の最終章である「生と死」を生み、穏やかな死をもたらします。

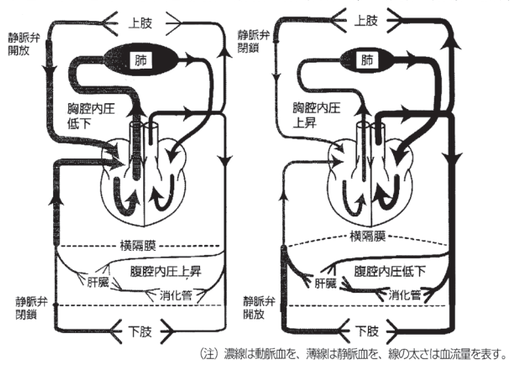
ここで大事なことは、「上腹部の柔軟性」を24時間、365日、その人の一生にわたって維持することです。ここが決め手です。「上腹部の柔軟性」があると、必ず「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」がととのうからです。道はおのずから開けます。

「そんな大変なことは、ちょっとと言う声がきこえそうです。しかし、それは大きな間違いです。ご自分で体験していただければお分かりになられます。ご自分の「からだ」でなんと「気持ちのよいことか」と感じとれます。お釈迦さんが悟りを開かれた例を引いて、そのからくりをお話ししたいと思います。

【図 1-A】横隔膜の上下動と呼吸と胸腔内圧・腹腔内圧と静脈弁・静脈の流れ



【図 1-B】呼吸と肺・心臓と静脈・動脈の循環と全身の静脈の循環の強弱



（注）濃線は動脈血を、薄線は静脈血を、線の太さは血流量を表す。

安倍紀一郎、森田敏子著：循環機能学と循環器疾患のしくみ 第三版、P35、日総研出版より引用　図 1-A・B のタイトルは石垣が付記

お釈迦さんの悟りの体験に学ぶ

お釈迦さんは約2500年前に、天竺（現在のインド）の北部、ヒマラヤ山麓（現在のネパール付近）を治めていた釈迦族の王・浄飯王とその妃・摩耶夫人の間に生まれた王子で、姓をゴータマ、名をシッダッタといいました。

「シッダッタ」とは、古代インドパーリ語で「目的を成就した者」という意味です。

釈迦という呼び名は、その出身である釈迦族からとったものです。後に、真理に目覚めてからは仏陀、または釈迦族の聖者という意味を持つ、釈迦牟尼世尊あるいは略して釈尊と呼ばれるようになりました。その仏陀の教えが「仏教」ということです。

お釈迦さんは人生について悩み、29歳の時に悟りを求め出家しました。そして、想像を絶する苦行の数々をおこないました。六年の難行苦行のあと、お釈迦さんはこれらの行が悟りとは無縁であることを知り、苦行に終止符を打つのです。心身ともにその疲労は極限に達していたそうです。

村おさの娘のさしだした牛乳粥（当時、修行者にとっては飲んではならないものであった）をすなおに飲みほしました。戒律で飲んではいけないものを飲んだのは、疲れ切った一種の忘我の境地で余分な意識がなくなっていたために、「からだ」の要求にすなおに従えたからでしょう。

そして、よく知られるように仏陀加耶の菩提樹の下に座すこと三カ月、ついに悟りを得ることになります。

アナパーナ・サチ（心をこめた呼吸）はこの時お釈迦さんがごく自然におこなった呼吸法なのです。心を鎮めようとして、自然に楽なように呼吸をしようとすれば、出る息を長くし、吸うことは自然の勢いにまかせて結果的に短くなったのです（注3）。これこそが、わたしが提唱している深く・長く・ここちよい呼気です。

【Ⅲ「難行苦行から、深く・長く・ここちよい呼気へ」】

【Ⅳお釈迦さんにとっての深く・長く・ここちよい呼気の効果】

アナパーナ・サチの効果で、

＊ボロボロに傷つき疲れはてたお釈迦さんの肉体はみるみるうちに回復しました。

＊動揺しつづけたお釈迦さんの心の動きが不動のものとなりました。

＊何者をも恐れない強靭な精神力がお釈迦さんに宿ってきました。

＊問答をしかける他の修業者の心のうちが、お釈迦さんには手にとるようにみえてきました。

＊悩める者の訴えのなかに、なぜその者が悩んでいるのかが、お釈迦さんにははっきりみえるようになりました。

その他数えきれないくらいの効果があらわれました。

お釈迦さんは別称医聖とも言われますが、その根拠はまさにアナパーナ・サチを自ら切り拓き、それを多くの人々に勧め、病苦から解放したところにあります。アナパーナ・サチは病気の治療法としても優れていたのです。

【Ⅴお釈迦さんの悟りの体験に学ぶ】

このお釈迦さんの例から、私たちの「生きぬく・死にゆく」ことを、私たち自身のこととして、とらえてゆきましょう。

まず一番目は、お釈迦さんも人間だということです。神様ではありません。わたしたちと同じ人間で悩みがあり、それをなんとか解決したいと思われていろいろと難行苦行をされたのです。しかし、「からだ」を痛めつけたからといって、精神と肉体が消耗するだけでなんの解決にもならないことを理解されました。

二番目に、消化管に負担の少ない滋養のある牛粥を食し、横隔膜の上下動（図1）による深く・長く・ここちよい呼気をされたのです。

同時に、お釈迦さんが自らそうであったようにアナパーナ・サチの実践は悟りをひらく入口をつくり、悟りを得、それを深めるための欠かせない手段でもありました。

そうすると、わたしがいつもお話しさせていただくように表2の現象があらわれます。ある一定のレベルに達すると、どなたにもわきおこってきます。お釈迦さんの悟りへの体験は、そこに原点があります。

三番目に、非常に大事な視点は、お釈迦さんと現在人であるわたしたちとは、なんら「からだ」の「しくみ」は変わらないということです。約2500年前のお釈迦さんの「からだ」とわたしたちの「からだ」の「しくみ」は同じなのです。

そのため、わたしたちの「からだ」と「こころ」の悩みにも、お釈迦さんと同じようにその解決法を身につけることができます。

【Ⅵ「からだ」全体の「しくみ」を生かす具体的な方法】

そこに至る大事なポイントが

①「健康体の三大特徴」の一つである「上腹部の柔軟性」なのです。ＲＯＢ治療で「上腹部の柔軟性」が生まれ、日常生活処方を実践し、その「上腹部の柔軟性」を絶えず保持すること。

②深く・長く・ここちよい呼気を実践すること。

③そして、そのことを24時間・一年365日・一生とぎれなく行うこと。

これが、40億年にわたりうちかわれ生まれてたわたしたちの「からだ」の「しくみ」＝「宝もの」を生かす最高の方法なのです。

「からだ」全体の「しくみ」が生かされ、「生きぬく・死にゆく」ことがスムーズとなります。

【表2】

人は楽しむために生まれてきた！

～人間の生死は「上腹部の柔軟性」が指標となる～

ROB 治療で「上腹部の柔軟性」が正常化されると・・・
「入り出」がととのい、深く長くここちよい呼気ができる

・呼吸が深くなり
・循環が良くなり
・人体力学が安定し
・自律神経がととのい
・内臓全般の動きが活発になる

●生きる力がつく　⇒　生き方が身につく
●総合的免疫力がつく　⇒　予防ができる
●自然の治癒力がつく　⇒　治療が的確に
●自然なバランス力がつく　⇒　自然なケアー
●自然な死への流れができる　⇒穏やかな死

■人間の体の自然な「しくみ」が生かされ
ROB 治療で人生が統合される！！

【Ⅶ万能細胞の研究が発展し、より簡単に、安全に、適切に人類に貢献できることを願う】

このようなことがらをふまえて、

『「からだ」全体の「しくみ」が主で
ＳＴＡＰ細胞・ｉＰＳ細胞＝万能細胞の「はたらき」は従』であるという提案をさせていただいたのです。

しかし、老化してゆく「からだ」にとって大きな穴があいて日々の生活に大きな支障を来たした場合は、ある程度のリスクがあっても科学・医学の力が必要です。

ＳＴＡＰ細胞・ｉＰＳ細胞・ＥＳ細胞＝万能細胞の「多様性」と「同一性」（図2）を生かして、その研究がさらに発展してゆくことを願わずにはおれません。老眼にメガネをかけて生活が快適になるような程度にまで、簡単に、安全に、適切にその発展がなされることを願わずにはおれません。

今、ＳＴＡＰ細胞の実在性？が問われています。わたくしは、この三種類の万能細胞以外にも数多くの万能細胞が、これから続々発見されると思います。

「からだ」の「しくみ」には、人間の叡智のみでは計りきれない「多様性」と「柔軟性」があります。万能細胞という一つの「はたらき」にも、多くの山の登り方がさらに発見されることでしょう。

【図2】三つの万能細胞はこう違う

	ＥＳ細胞	ｉＰＳ細胞	ＳＴＡＰ細胞
歴史	M・エバンス博士（英） 1981年　マウスで成功 98年　人で成功 2007年　ノーベル賞	山中伸弥京大教授 2006年　マウスで成功 07年　人で成功 2012年　ノーベル賞	小保方晴子・理研ユニットリーダー 2014年　マウスで成功 ??年　人で成功
作り方	受精卵 5～7日成長した胚 内部の細胞を取り出して培養（3～4週間） ＥＳ細胞	体の細胞（最初は皮膚細胞） 3～4種類の遺伝子を加える 培養（2～3週間） ｉＰＳ細胞	体の組織（最初はリンパ球） 弱酸性の溶液中に25分間置く 得た細胞を培養（3日間） ＳＴＡＰ細胞
特性など	ノックアウトマウスなど、動物実験に大きく貢献。人間への応用は倫理面で大きなハードルがある	網膜など再生実験の臨床研究が始まる。がん化など安全性に課題がある。患者の細胞を使った難病解明や創薬に向く	細胞自身に手を加えないので、作製が簡単。仕組みが解明できれば究極の再生医療などへの道が開く可能性がある

注1　『安心と生きがいは、「いのちをつなぐ」ところにある』（河内新聞23年10月15日号）、『「からだのしくみにおまかせする」という新たな発想』（同11月25日号）をそれぞれご参照ください。

注2　『高齢者のくすりの副作用を予防する』　ＤＩＰＥｘ・ＮＢＭ・ＥＢＭをさらに活かす（同20年11月15日号）をご参照ください。

注3　『丹田呼吸法』―白隠禅師『夜船閑話』に学ぶ　村木弘昌著　三笠書房を参照

好評分譲中　大型公園墓地
八尾　普泉寺霊園
バリアフリー　大駐車場完備
八尾市福栄町３丁目５番地
お問い合わせは ☎072-996-1111　普泉寺霊園　検索

有料老人ホーム・高齢者専用賃貸住宅のことなら
当社の豊富な実績により、蓄積されたノウハウをもとにプランニングから事業計画・施工までお任せください
KOTAKI 株式会社 小滝工務店
〒581-0016　八尾市八尾木北６丁目55-２
TEL 072-996-6820　FAX 072-923-0015

信頼で地域とつながる
大阪シティ信用金庫
本　店：〒541-0041 大阪市中央区北浜2-5-4　TEL.(06)6201-2881(代表)
八尾営業部：〒581-0003 八尾市本町２-８-１　TEL.(072)923-1988
http://www.osaka-city-shinkin.co.jp/
平成26年1月1日現在