日本国民への提言 ⑨

日本の国民一人ひとりが、自らの「からだ」の「しくみ」を生かすことで、日本を再生する

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/

前回は、秋下雅弘東京大学大学院教授の提案を絞り込み、たまご理論で新たな提言をさせていただきました。

その要点は、

「75歳以上・以下にかかわらず、原則、慢性疾患にクスリを使わない」

ということです。

ＲＯＢ医療（注１）とＲＯＢ医療にもとづく日常生活処方で「健康体の特徴」（表１）である「上腹部の柔軟性」が生まれると、「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」がととのい（表２）、クスリを必要としない元気な「からだ」になるからです（図１）。

日本の国民、いや人類一人ひとりに備わっている「からだ」の「しくみ」をスムーズに「はたらく」ように生かせるからです。

【Ⅰ谷口修一虎の門病院血液内科部長の提案を絞り込む】

今回は、文藝春秋２０１５年５月号に掲載された『患者が知らない「医療の真実」』で、４人の医師が指摘していた問題点の４番目、『「先端医療」は最善の医療ではない』

Ｐ２７０　谷口修一虎の門病院血液内科部長のお話を再度紹介し、「健康体の特徴」である「上腹部の柔軟性」（表１）を通して、その解決策を述べてゆきます。

（谷口修一虎の門病院血液内科部長の提案）

「先生、一日も長く生きられるようにお願いします」

70代、80代の親が白血病などの重篤な病気になったとき、40代くらいであろう子供たちのほとんどが、医師である私にこんな風に懇願し、抗がん剤や骨髄移植など高度な先端医療を希望します。高齢とはいえ現代ではまだまだ元気な世代です。年を取ったと思っても親にはいつまでも強く頼れる存在であって欲しい。その気持ちは痛いほど分ります。

ただ、私はそうした時に、こう返します。

「一日でも長くって、あなたは本気ですか?」

落ち着いて「一日でも長く」の意味を考えて欲しいと伝えるのです。

親自身が求めているのは、本当に一日も長く「生きる」ことなのでしょうか。たとえば抗がん剤治療が始まってしまえば、入院することになり、これまでの日常とは全く違った生活が待っています。入院したまま家に帰ることができないという事態も考えられます。

それより、「今の生活」を長くしてあげることが、患者にとっての「一日も長く」なのではないでしょうか。

現状維持のための治療をしながら、ＱＯＬ（Quality of Life=生活の質）を維持する。「今の生活」を続けて半年生きることと、抗がん剤を投与されて、副作用と闘いながら入院して1年生きるのでは、どちらが「患者本位」なのか。

いまの医療現場には、そんな視点が抜け落ちているように感じてなりません。

―中略―

〔本当の患者本位とは〕

日本では九〇年代から、医師が患者に病状や治療の方針を説明して同意を得る『インフォームド・コンセント』が重視されるようになり、近年は「エビデンス（臨床結果）に基づく医療」という意味のＥＢＭ（Evidence-Based Medicine）が広がっています。

いずれも正しい考え方ではありますが、現状では「治す医療」や「最先端医療」に患者を誘導する。

ＥＢＭに基づいた医療とは、「この病気にはこういう治療がいい」ということが臨床試験で統計的に証明されたもので、いわば教科書に載っている治療法です。医師にとっては、患者を説得する強力な武器になります。

それを振りかざして、発症直後のパニック状態の患者に事前に十分説明したと言っても、会話は医師から患者への一方通行です。医師が有無を言わせぬ武器をもってしまったため対話を奪ったともいえます。医師にとっては、裏付けがある分、訴訟リスクからの防衛手段にもなっている。

―中略―

高齢者医療では、若い人を対象とする治療と比べ選択肢が広いので、医師と本当のコミュニケーションが求められます。したがってＥＢＭを超えて、本当の患者本位の医療を実現するには、まず対話からはじまる人間関係が欠かせないのです。

先に紹介した患者さんのように親友のようになるという前提があれば、その人によりよく生きてもらいたいとしか思わなくなる。自ずと最新の医療が最善の医療ではないことが見えてくる。まずこの医師と患者との関係から、医療現場を見つめなおさなくてはならないと私は考えます。

この谷口修一虎の門病院血液内科部長の提案を、私の言葉で絞り込むと、

「人は、楽しむために生まれてきた（注２）。その実現のために「先端医療」をどう生かすか」となります。

今回はこの点に集中して、「健康体の三大特徴」の一つである「上腹部の柔軟性」を通して本質的な解決策を述べてゆきたいと思います。

【Ⅱ「生きもの」である人間の「老化」と「死」は「いのち」をつなぐ大切な役割（注３）】

一年草の草花も、人間もそれぞれの「いのち」をつなぐ一つの環としての存在です。そして、自分自身の一つの環としての存在が、悠久のつながりの一つの環であると自覚できるところに、大きな楽しみと生きがいと誇りと安心が生まれるのです。

「生きもの」である人間が、「生きもの」の本来あるべき姿である「老いる・死にゆく」という「いのち」をつなぐすばらしい役割と異なった認識をもつこと（いつまでも若くありたい、死にたくない）。そのこと自体が、人間のおもいあがった悩みであり、人間という「生きもの」の特徴でもあります。

そのため「老いる・死にゆく」ことを恐れる、という解決できない大きな問題をはらんでしまい、おおいに悩むことになります。

その本質的なすばらしい役割（「いのち」をつなぐ）を体感できないために、ご自分（特に高齢者）の「いのち」を医療に、丸投げすることになってしまいます。患者（特に高齢者）・医師双方に解決できない大きな悩みのはじまりです。「生きもの」の本質（「いのち」をつなぐ）を見失った人間の姿がそこにあります。

高齢者の医療に各種の問題が生じる大きな理由です。

それでは、どうすればいいのでしょうか。

藤原正彦氏は２０１０年文芸春秋７月号『日本国民に告ぐ』で

「一般に多くの困難を解決しようとする場合、一つ一つ着実に解決しようとするのは、誰でもまず考えることであるが、大ていの場合、労力がかかるばかりで成功しない。多くの困難が噴出しているというのは、それら全てを貫く何か一つの原理が時代や状況にそぐわなくなっているということを意味する。したがってこの原理を変えることで諸困難を一気に解決する、というのが最も効果的なばかりか容易でもあるのだ」

と述べておられます。まさに、「そうだ」とわたしも思います（注４）。

では、諸困難を一気に解決する原理とは、ここでは高齢者の各種の医療に関する問題を一気に解決する原理とは、何かです。

結論から述べます。表２をごらんください。本紙でくりかえし述べてきました。「上腹部の柔軟性」が生まれ、「深く・長く・ここちよい呼気」を怠りなく、とぎれなくすると、表２上段の一連の流れがどこおりなく運ばれます。つまり、

①呼吸が深くなる

②体液（血液を含む）の循環と対流が適度になる

③人体力学が安定する（姿勢が安定する＝重力への対応力が安定する）

④自律神経がととのう（「からだ」全体の「はたらき」の回復力がととのう）

⑤内臓全般の「はたらき」が活発になる

以上のことがおこります。

注意深く観てゆくと、どなたでも臨床上確認がとれます。

医師が、施術者が確認をとれるだけでなく、患者さん自身が、「上腹部の柔軟性」と「深く・長く・ここちよい呼気」の関係と①～⑤の「からだ」の変化（注５）を感じ取れることになります。

その患者さんの「からだ」の変化を、わたしは長年・数多く観させていただきました。また、私自身の「からだ」でも感じ取ってきました。そして大きな気づきに至りました。

「上腹部の柔軟性」が生まれ・深く・長く・ここちよい呼気」を怠らずに、とぎれなくおこなうと、表２下段の

①生きる力がつく↓生き方が身につく

②総合的な免疫力がつく↓予防ができる

③自然の治癒力がつく↓治療が的確になる

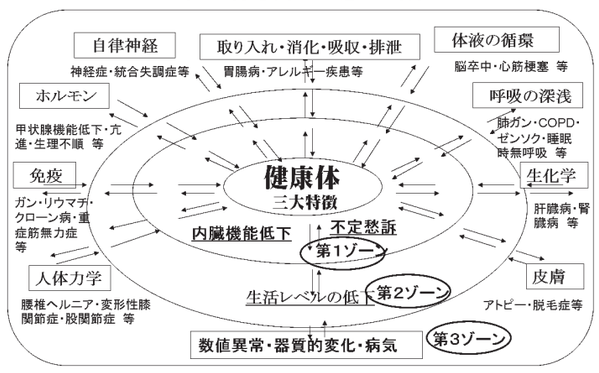
④自然なバランス力がつく↓適切なケアーができる

⑤自然な死への流れができる↓穏やかな死に至ることが分かってきたのです。

つまり、「生まれ・生きぬき・老化し・死にゆく」ことがとどこおりなく流れてゆくことが分かったのです。

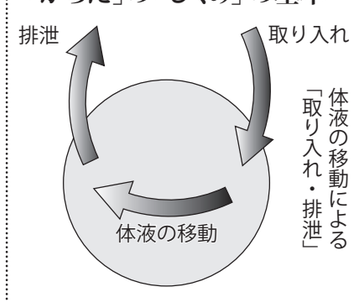
【Ⅲ「からだ」全体の「はたらき」がスムーズに流れる状態である「上腹部の柔軟性」を生かす】

【図１】健康体と慢性疾患の関係



「生きもの」としての高齢者の最後の流れは、高齢者自身に「上腹部の柔軟性」を生み、自然な死の流れができるようにし、穏やかな死にいたることだ。とわたしは思います。

【図２】「からだ」の「しくみ」の基本



【Ⅳ日本国民への提言―「先端医療」を生かすことについて】

わたしたち人間は「生きもの」です。1年草やミミズや犬や猫と同じ「生きもの」です。

「生まれ・生きぬき・老化し・死にゆく」ことも、1年草やミミズや犬や猫と同じです。

しかし、1年草には、ミミズには、犬には、猫にはそれぞれの特徴と生き方があります。人間の特徴と生き方とは、どんなことでしょうか。2足歩行を行う。大脳皮質が発達している。手を器用に使うことができる。発明・発見をする。思いわずらう。いろいろあるでしょう。

その中でも他の「生きもの」とすこし違うところは、いろいろなものを発明・発見して「生きもの」の定めである「生まれ・生きぬき・老化し・死にゆく」ことの生活を、人工的に快適にしようとすることだと思います。

いわゆる文化です。

例えば身近な例ですが、わたしも人並みに老眼になってしまいました。読みづらくなってきました。

ところが、ありがたいことに人類が発明した老眼鏡（文化）を使うと、あれだけ読むのに大変であった字が、するすると読めるようになりました。テレビ・新聞・車の運転・仕事での動きなど、非常に快適でこちよいことです。人生を楽しむことができます。ありがたいことです。

高齢化とともにあらわれる白内障にたいしても、手術も安全で簡単になりました。手術する前と比べると、目に映る風景が明るくなった。大変生活しやすくなった。と、みなさん異口同音にいわれます。すばらしいことです。その文化（発明・発見）の蓄積による過ごしやすい生活は、現在に生きるわたしたちにとってありがたいことです。人生を楽しめます。先人に対する感謝以外言葉がありません。

しかし、ここで大事なことは「からだ」全体が「老化し、死にゆく」ことは、いくら文化が発達しても必ず訪れるということです。

なぜなら、「いのち」をつなぐために、「老化し・死にゆく」システムが、わたしたちの「からだ」にプログラムされているからです。

つまり、その時代、その時代における先端的な発明・発見（現代の先端的医療、ｉＰＳ細胞による医療も、その一つ）は、すばらしいものです。この発展に、わたしたちは、これからもまた、その恩恵を受けるでしょう。

しかし、ここで非常に大事な視点があります。

それは、先端医療は、あくまでも空いた穴を塞ぐ行いであって、高齢者にとっては、一時的に死をまぬがれても、いずれ近いうちに訪れる死を防ぐものではありません。もちろん、「からだ」の「しくみ」を変えるものではないのです。

とすると、大きなルールが浮かび上がってきます。

先ず、わたしたちがなすべきことは、40億年にわたってつちかわれた、わたしたちの「からだ」の「しくみ」を、「生まれ・生きぬき・老化し・死にゆく」ことの中で生かすことです。「からだ」の「しくみ」を生かした予防が一番です。

「からだ」の「しくみ」を生かして、「老化し・死にゆく」ことがスムーズに運ばれるようにするには、24時間・365日・お迎えが来るまで「上腹部の柔軟性」をその人なりに維持し、「深く・長く・ここちよい呼気」を怠りなく、途切れなくおこなうことです。

実際に実行してゆくと、そのことが、「元気で生きる・予防する・治療する・ケアーする・穏やかに死にゆく」ことの中心であり柱であることがおのずからわかってきます。

「からだ」はウソをつきません。

また、人生の途上でその「からだ」の「しくみ」に穴があいた場合は、文化を、ここでは先端的な医療も活用することです。

しかし、こころしておく必要があります。どんな先端的な医療も

①「老化と死」を防ぐものではないこと

②リスクがあること

（特に、高齢者は「からだ」全体の「はたらき」が低下しているため、そのリスクは必ず大となる）

を理解しておく必要があります。

『「先端医療」は最善の医療ではない』を提案されているＰ２７０谷口修一虎の門病院血液内科部長が、よく遭遇される高齢者の白血病のケースの場合に、その認識を医師も患者も、また患者の親類縁者も心得るべきことだと思います。

その上で、谷口修一虎の門病院血液内科部長が提案される「医師と患者さんの本当のコミュニケーション」が必要となります。

その本当のコミュニケーションを促すために大事なことがあります。患者さんの「からだ」の「しくみ」がスムーズにながれるように患者さんに「上腹部の柔軟性」を作ることです。

例えば、ガン末期のかたでもＲＯＢ医療で「上腹部の柔軟性」が生まれると、その人なりの「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」が生まれ、飲み込みが楽になり、食べられ・呼吸と循環が深まり・寝起きが楽になり・こころが落ち着いてこられます。そのため、患者さんとの言葉の、こころのやりとりがわだかまりなくスムーズになってきます。

もちろん、受け入れ側の医師をはじめとする医療従事者にも「上腹部の柔軟性」が必要です。そうすると、患者さんの悩みに寄り添い、患者さんの希望を生かす言葉とこころのやりとりが、おのずからできるようになってきます。

谷口修一虎の門病院血液内科部長が提案される「医師と患者さんの本当のコミュニケーション」が生まれてくるのです。

予防はもちろん、末期医療にも、「からだ」の「しくみ」を生かしたＲＯＢ医療は欠かせません。

【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

【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！！

注

注1　ROB医療とは

「生きもの」が「いのち」をつなぐために一番大事な条件である「必要なものを取り入れ・消化・吸収し・不要なものを排泄する」＝「入り・出」の現象（図２）を医療に生かしたものです。

具体的には、「入り・出」の「しくみ」がスムーズに「はたらく」状態である「上腹部の柔軟性」が生まれるように治療し、その維持を目的に自宅での養生法を身につけ、「呼吸・循環・人体力学（姿勢の安定度）・自律神経（こころの安定度）・内臓全般の動き」を活性化して、「元気で生きる・病気の予防をする・的確な治療をする・行き届いたケアーをする・穏やかな死に至る」ようにしてゆく医療です。

注２　人の源をたどっていくと、宇宙の創造→地球の生成→生命の誕生→人類の出現となり、わたしたちの「からだ」も「こころ」も大きな宇宙の流れの一つであるということを感じずにはおれません。わたしたちが今ここに存在すること自体が「有り難い」ことです。つまり、奇跡に近い存在であるのです。

その「有り難い」存在そのものを素直に受け取ると、「人間は恵まれた存在である」ということに気づきます。

その状態を素直に受け入れると、「人は楽しむために生まれてきた」という前向きな、これほどすばらしいことは他にないという思いを持つことができるように思います。

そのため、たまごビルでは、「人は楽しむために生まれてきた」を実現することが、社会的役割分担としての仕事であると、とらえています。たまごビルは医療分野から、その実現にむかっています。（『内臓調整による医療革命』石垣邦彦著　P32「人のなりたち」引用）

注３・注４　非常に大事な視点なので、あえて再度本年１月１日号の内容を、９月号に掲載しました。

注５

○『「自然の治癒力を」を生むROB 治療』

「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

【Ⅰ生の人間の「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・内臓全般の動き」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」】24年３月15日号参照

○『「現代医学」に新たなページを開く「上腹部の柔軟性」』

【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】24年４月15日号参照