日本国民への提言⑰

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

「老化」と「死」の役割は、子孫に「いのち」をつなぐこと

人の一生をながめると、それは「生まれ・成長し・次の世代を育て、生きぬき・老化し・死にゆく」ことだと分かります。時間的な長さは違いますが一年草の草花と基本的には同じです。

「春に芽をだし・成長し、花を咲かせ・種をまき・秋に枯れて死にゆく」一年草の草花と同じです。

お米の一粒が地に入り、芽を出し、苗になります。この苗が水と土と大気と太陽の光により必要なものを取り入れ・吸収し不要なものを排泄し、成長し、穂が出て何百粒というたくさんの実を結びます。一粒の生物の「死」が多くの実を結び、「いのち」のつなぎがおこなわれているのです。

わたしたち有性生殖をおこなう生物は、オスの遺伝子とメスの遺伝子が合わさることにより、父であるオスの精子と母であるメスの卵子が合体するそのことにより、その父とも、その母とも異なった新しい生命が生まれます。この他と違った個性を持つ生物として生まれることが多様性を生み、環境の変化に適応する能力を生むことになります。その「種」の「いのち」をつなぐ確立を高めることになるのです。

わたしたちの「からだ」には、40億年の「いのち」をつないできた適応の結果である進化の痕跡が刻み込まれています。わたしたち一人ひとりの「からだ」には、幾多の困難を乗り越えてきた構造と機能と形態＝「しくみ」を備えています。

よりよく「いのち」をつなぐために「からだ」にプログラムされたその「しくみ」の一つが、多細胞生物である人にとっての「老化」と「死」なのです。「老化」と「死」は、父・母とは違う個性と多様性をもつ次の世代が、よりよく適応できる状態を後押ししてくれているのです。

多細胞生物による有性生殖によって、異なった個性をもつ、多様性のある、環境変化に対して適応力のある新たな生命が生まれます。その新たに生まれた子孫の適応力を生かすために父母の「老化」と「死」があります。

「老化」と「死」には生物が生きのびるための大きな役割があったのです。生物が「いのち」をつなぐために適応し、その結果できた、すばらしい「しくみ」なのです。すばらしいプログラムされた役割なのです。生物が生き残るための大事な「きまり」といっていいでしょう。

そのため、生物としての人が、「老化」と「死」を忌み、嫌うことは、多細胞生物として存在する人の「きまり」に反するものです。

その「きまり」を、腑に落ちるまで納得せず、覚悟なしに、高齢者が、その家族が医療にその「老化」と「死」にいたる道程を丸投げするのは、「いのち」をつなぐ自分自身の役割を否定することになります。また、医師がその「しくみ」をふまえずに医療にあたることは大きな解決できない問題をはらむことになります。

病気と介護にいたるまでの予防について

2025年問題を踏まえて医療関係者が真摯にいろいろな提案をされています。

例えば、井村裕夫　公益財団法人先端医療振興財団　名誉理事長が「先制医療」（図1）を、大内尉義　日本老年医学会理事長は「フレイル」（図2）という概念をそれぞれ提案されておられます。

「先制医療」では発症前期（図1）の段階で、医科学的にその状態をとらえ、発症の遅延・防止を目的に診断・予測、治療的介入をおこなうものです。

また「フレイル」とは、一般的に高齢者は健康状態から要介護状態になるまで、一定の中間の期間があります。この時期を欧米ではFraility（フレイルティー）とよんでいます

Fraility は虚弱という意味です。平成26年5月日本老年医学会は「高齢者の多くは、フレイルの段階（図2）を経て、要介護状態になるので、フレイルの早期発見をして対処することが必要だ」と医療・介護関係者に呼びかけました。

つまり、高齢者の病気の発症と介護の予防をおこなうために未然に手をうちましょうということです。

これらのことに対し、わたしの基本的な考え方を述べてゆきます。

①「老化」と「死」は多細胞生物である人にとって正常なできごとであること。

②「健康体と慢性疾患の関係」（図3）にあらわされるように

「健康体」を起点にして次第に慢性疾患にいたる道筋・関係があり、逆方向にいたる道筋・関係もあること。

③そのうえ「健康体の特徴」である「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」が一心同体（表1）であり、「上腹部の柔軟性」と「元気で生きる・予防する・的確に治療する・ケアーする・穏やかな死に至る」ことに密接な関係（表1）があること。

④その時の、その人の「からだ」全体の状態が「上腹部の柔軟性」にあらわれること。「からだ」全体の状態がよいときは、「上腹部の柔軟性」がやわらかく、「からだ」全体の状態が悪いときは、「上腹部の柔軟性」が固くなっていること。

⑤つまり、「上腹部の柔軟性」がやわらかい時は、「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」がととのっていること、「上腹部の柔軟性」が固い時は、「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」が低下していること。

以上5点については、本紙でくりかえし述べてきましたのでもうみなさんすでにごぞんじのことだとおもいます。

それらのことから、「先制医療」と「フレイル」に対して提案させていただきます。

①高齢者は、「老化」と「死」を通じて子孫に「いのち」をつなぐ大切な役割があることを自覚するとともに

②「先制医療」の概念での「発症前期」と健康と要支援・要介護状態の中間にある「フレイル」の状態では、「からだ」全体の「はたらき」が低下しているため、「上腹部の柔軟性」は固くなっていること。

③そのため、「発症前期」と「フレイル」の状態を「上腹部の柔軟性」を「指標」とすれば早期発見できること。

④その早期発見した時点で「上腹部の柔軟性」を回復していくと、その人の、その時点での「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」がととのうために病気の発症予防と介護予防ができること。

⑤そして「老化」と「死」そのものがスムーズに運ぶこと。

そのため、「上腹部の柔軟性」を「指標」としてすえれば、病の発症・介護に至る手前でより的確に発見でき、「上腹部の柔軟性」を回復させることによって「先制医療」が目指す病気の発症予防が、「フレイル」が目指す介護予防ができることを提案させていただきます。

それでは前回と同じく、「上腹部の柔軟性」という「新しい概念」にいたる道を述べてゆきます。

それと同時に「上腹部の柔軟性」と「人体力学」の関係を詳述し、その後、菊地臣一福島県立医科大学学長・理事長出演・監修のNHKスペシャル『「腰痛・治療革命」～見えてきた痛みのメカニズム』を題材にし、「からだ」の「しくみ」がスムーズにはたらく状態＝「健康体の特徴」である「上腹部の柔軟性」と「人体力学」の関係を核にすえ、「腑に落ちる」・「納得がいく」・「違和感のない」新しい概念の実際を述べてゆきたいと思います。

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/

表1

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！！

図1　先制医療の概念

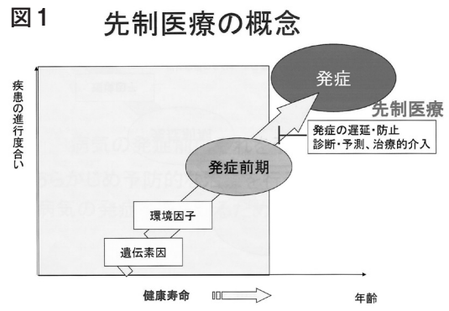


図2　「フレイル」の位置づけ

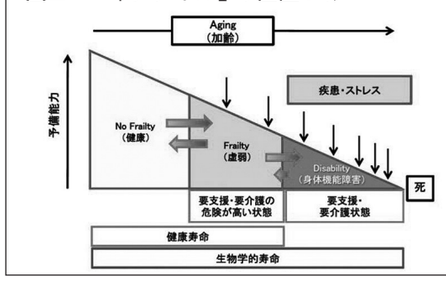


図4

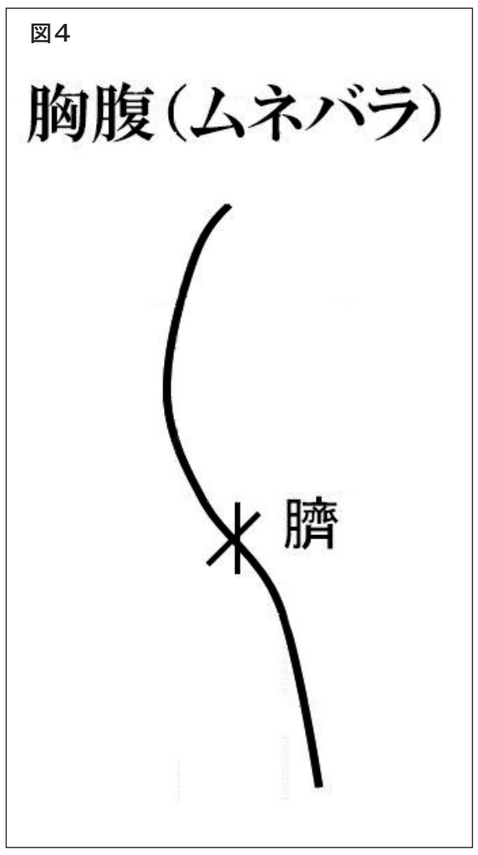
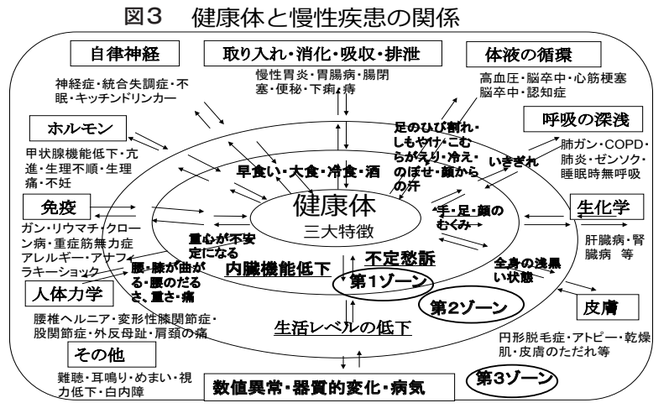


図3　健康体と慢性疾患の関係



《原始の単細胞の生命から人体力学に至るまで》

【Ⅰ「入り出」の原動力＝「体液の移動」による「体腔圧の変動」と人体の「正常機能・構造・形態」との関係】

前回までに大枠を説明させていただきました。

【Ⅱ「体腔圧の変動」状態が「上腹部の柔軟性」の程度にあらわれ、人類の姿・形・動作と密接な関係がある】

前回までに大枠を説明させていただきました。

【Ⅲ人体力学発見に至る経緯について】

「上腹部の柔軟性」観察と「人体力学（姿勢と動作）」に的を絞ります。

（体験と観察に基づく発想）

「上腹部の柔軟性」と「人体力学（姿勢と動作）」の関係については、

①わたし自身の「からだ」の実際の体験

②日常生活における家族の行動・子育ての観察

③日々の診療の中での臨床的研究

から、生まれてきたものです。

つまり、わたし自身の「からだ」と家族の日常の「からだ」の変化を感じ取り、また患者さんの生活と「からだ」の状態・「こころ」の変化を日々の診療の中で観察させていただいて見えてきたのです。

【Ⅳわたし自身の「からだ」の気づきについて（特に人体力学＝姿勢と動作の観点から）】

大事なところなので前回紹介したわたしの体験を再度お話しさせていただきます。

もともと胃腸の弱かったわたしは元気な時はいいのですが、少しでもお腹に不快感があったりすると、自分自身がまっすぐ歩いているつもりでも、まっすぐ歩けずに片寄ってくるのです。幅のせまい通路でしたら、わたしは壁にあたらないように避けて歩いているつもりでも、足先が、また肘があたってしまうのです。

振り返ってみると、中学1年の時に長距離走の練習で胃腸をこわした経験がありました。

その後は野球部に入りそこそこはできるのですが、ボールを投げてもきちっと相手に届くことがむつかしかったり、バットを振っても、もう一つスムーズに振れなかったりということが多かったのです。ボールをバットの芯でとらえても打ったボールが伸びないのです。遠くへ勢いよく飛ばないのです。

また、高校時代は空手をして拳をつき、蹴りを入れても、もう一つキレがないと感じていました。おかしいな、なぜだろうといつも感じていたのです。

また、背中が少し丸まっていたり、のどぼとけが前に出ていたり、O脚であったり、長距離を歩くと右の股関節が痛んだりしていました。小学校入学時のランドセルを背負った記念写真を見ると、すでに頚が左に傾いていました。

マット運動・鉄棒・バスケットボールでのジャンピングシュートなど空中動作がどうも苦手でした。

別に平衡感覚を司る小脳に異常があったり、筋肉・骨・関節に障害があったわけでもありません。

しかも、痛みがあって生活できないわけではありません。普通には生活できるし、高校時代の体育祭では400メートル走で3年間トップでテープを切ってきました。

空手部でもキャプテンとして大学生相手に試合にも臨んできました。

しかし、なにかおかしい。「からだ」が一つになっていない。どうもいろいろな動作がぎこちないということは、いつも感じていたのです。

もちろん、その当時はまさか内臓そのものの動きが悪いために「上腹部の柔軟性」が固くなり、「からだ」全体の重心が不安定になったため、腰・膝・頚だけでなくあらゆる「からだ」の部分に余分な力学的負担が増し、この「からだ」の動きのぎこちなさが出ているとは思いもよりませんでした。

その原因がなにで、どういう経過をたどり、どういう「しくみ」になっているかは知る由もありませんでした。

しかし、その大きな原因究明に至るキッカケが妻の妊娠による「からだ」の変化でした。

ようやく大きな解決の糸口がつかまれることになったのです。わたし自身の長年の疑問も氷解することになったのです。

あーあそうか、なるほどと「腑に落ちる」ことになったのです。

【Ⅴ妻の妊娠による「からだ」の変化が大きな発見につながる】

私は妻とともに4人の子の出産・子育てにかかわってきました。

子育ては最初のうちは分からないことだらけです。

例えば、おぎゃーと泣いても何を求めて泣いているのかはじめのうちは分かりません。

しかし、慣れるにしたがってお腹を空かして泣いているのか、おしっこ・うんちゃんで気持ちが悪くて泣いているのか、暑くて泣いているのか、寂しくてかまってほしいから泣いているのか、その違いが段々と手に取るように分かるようになってきます。6年の間に4人の出産があり、子育てをしてきましたが特に3人目からは無我夢中で、振り返ってみれば泣き笑いの連続でした。

今回は、妊娠した妻の人体力学（姿勢と動作）に絞った話です。

その妻が第二子を妊娠すると姿勢・動作に劇的な変化が現れました。ハイヒールをはき階段を2段飛ばしで飛んで走っていた妻が、べた靴でないと歩けなくなり、ピンと背筋を伸ばしてさっそうと歩いていたのが前かがみになり、背中が、腰が、膝がまがり、すり足でないと歩くこともままならなくなりました。また腕が上に挙がらなくなりました。頚を右に左に回すこともできません。驚くべき変化です。本人はもちろん、わたしにもどういうことが起こったのか理解できませんでした。

ただ、事実として妊娠後、姿勢と動作にそれらの変化が現れたのは紛れもない事実です。

どうしたんだろう。なぜこうなったんだろう。あまりの変化に二人とも気が動転するばかりです。

しかし、ある日一つの明らかな変化に気づくことになります。良く観察してみると、妊娠前と比べ、妻のみぞおち部分が、あきらかに俗にいう胸腹（むねばら―図4）になっているのが分かったのです。胸腹（むねばら）とはどういう状態かというと、みぞおち部分が膨らみ固くなり、下腹部がぺしゃんこになった状態です。みぞおち部分が膨らんで固く胸のようにせり出しているような状態です。妊娠によるホルモンの影響がひとつの大きな原因ですが、その確かな「しくみ」は未だ分かっていません。

ただ、事実として妊娠―ホルモンの異常―胸腹（むねばら）―背中・腰・膝の曲がり、頚が回らない、すり足でないと歩けない、手が上がらないなどの姿勢と動作の異常があるという関係に気づくことになったのです。

しかし、その時点では、それらの関係は未だ不確かでした。胸腹（むねばら）と姿勢と動作の異常にいたる「しくみ」は分かりませんでした。

次回はその「しくみ」を発見するにいたる経過を述べてゆきたいと思います。ROB治療でどういう変化が「からだ」に出てきたのか、二人目の子供から四人目にいたってはどういう変化が出てきたのかを詳しくお話しして、その「しくみ」発見にいたる経過を述べてゆきます。