日本国民への提言⑱

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

病気と介護にいたるまでの予防について

前回、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ることをご紹介しました。

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ました。

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

⑤つまり、「上腹部の柔軟度」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、「上腹部の柔軟度」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。

さらに今回は、現代医学の一つの大きな構造的な問題点とその解決策を述べてゆきます。

⑥ＥＢＭ根拠にもとづく医療の最も信頼性（グレード）の高いレベル1の根拠をランダム化比較試験＝疫学的な統計データに、おかざるを得ない理由は、大きくは以下のことです。

㋐人の全体像が分からないこと

㋑ある要素が変化したとき「からだ」にどのような変化がおきるか分からないこと

㋒そのため、原因と結果の間にある経過＝その人の、その時の「からだ」全体の状態を、ブラックボックスにせざるをえないこと

㋓つまり、検査や治療に対するその時の、その人の「からだ」全体の状態＝経過を、とらえることができないのが現代医学の現状です。

⑦ところが、結果としての病気の対極にある「健康体の特徴」である「上腹部の柔軟度」は、その人の、その時点での「からだ」全体の状態をあらわしているため、ある要素が変化したときに、その変化を「上腹部の柔軟度」の変化としてとらえることができます。

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/

そのため、原因と結果の間にあらわれる「からだ」全体の状態をブラックボックスにする必要はありません。逆に「上腹部の柔軟度」を「指標」として活用できるために、その人の、その時の経過をおおわく知ることができます。

⑧そのため、ランダム化比較の欠点である個別性と即時性を、「上腹部の柔軟度」で補うことができます。

つまり、現代医学の一つの大きな構造的問題点を「健康体の特徴」である「上腹部の柔軟度」で解決できる部分があるのです。これを使わない手はありません。有効に使うべきだと思います。

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

①人間は、特に高齢者は、「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、健康な状態に比べて「からだ」全体の「はたらき」が低下しているため、「上腹部の柔軟度」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「上腹部の柔軟度」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「上腹部の柔軟度」をＲＯＢ治療で回復し、「上腹部の柔軟度」がやわらかくなると、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「健康体」に向かう方向の流れとなり（図3）、病気の発症遅延・予防と介護予防ができること。

⑤そして、お迎えが来るまでその人の、その時の「上腹部の柔軟度」を維持すれば、「からだ」にプログラムされている＝「老化」と「死」そのものがスムーズに運ぶこと。

そのため、「上腹部の柔軟度」を「指標」とすれば、病の発症・介護に至る手前でより的確に発見でき、「上腹部の柔軟度」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。

これらのことは、当院・たまごビルでは、日々の臨床で毎日行われていることです。それでは前回と同じく、「上腹部の柔軟度」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「上腹部の柔軟度」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「上腹部の柔軟度」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。

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

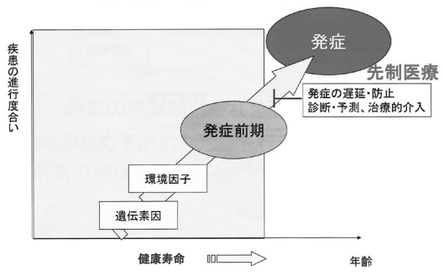


図2　「フレイル」の位置づけ

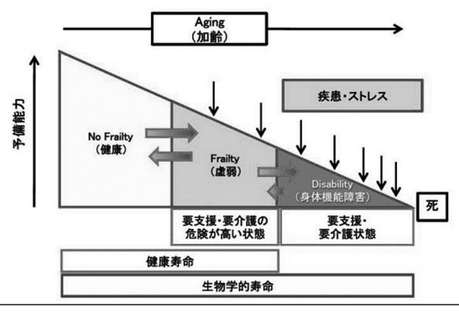


図4

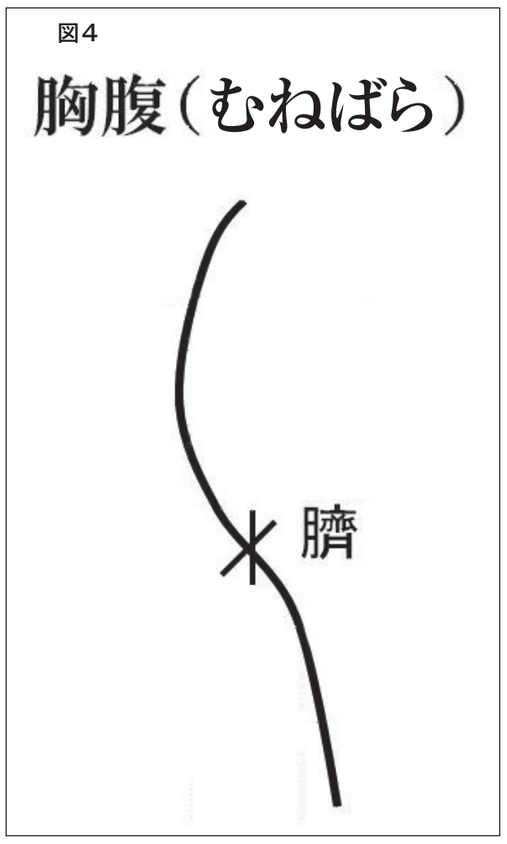
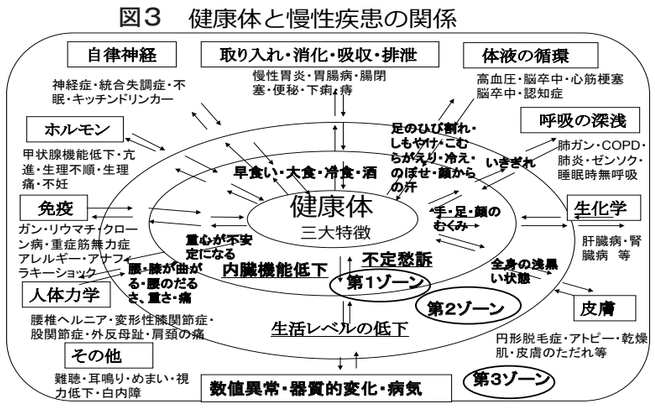


図３　健康体と慢性疾患の関係



《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】

前回までに大枠を説明させていただきました。

【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）】

前回までに大枠を説明させていただきました。

【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】

大事な視点ですので、妊娠した妻の人体力学（姿勢と動作）に絞った話をくりかえします。

その妻が第一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。

【Ⅵ胸腹（むねばら）とはどういう状態か】

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（図4）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。

このようなお腹を圧迫してもなかなかへこみません。圧をすこし増加して圧迫してもへこみません。さらに圧迫していくとすこしへこみますが、圧迫されたところに痛みを訴えます。さらに圧を加えて圧迫すると膝をまげる動作をともない、それとともにお腹の圧迫された痛みはなくなります。

まとめてみましょう。

①軽度の圧→へこまない

②中等度の圧→へこむ

③強度の圧→へこむが、圧迫されたお腹の部分と全体に痛みを訴える

④さらに圧を加えると→膝が曲がる

⑤膝が曲がると→お腹の圧迫された痛みがなくなるという現象が観察できました。

つわりは消化器症状があらわれるとは、よく言われます。つまり、妊娠によりホルモンの異常をきたし、胃腸症状があらわれる現象をさしているのでしょう。確かに胃腸の弱い方は「上腹部の柔軟度」が固く、姿勢の悪い人が多いのは事実です。

妊娠して、つわりの症状がでる、胸腹（むねばら）である、膝が曲がる、腰が曲がる、さらに、胸腹（むねばら）のお腹を最大に圧迫するとお腹に痛みを感じる、さらに膝が曲がる、膝が曲がると同時に圧迫されたお腹の痛みがなくなる。

という一連の現象が観られるのでした。

その時思いついたのは、これは防御反応ではないかということでした。

【Ⅶ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は、「からだ」全体を守るための防御反応】

例えば、インフルエンザウイルスにかかると、熱がでる、咳が出る、鼻水がでる、下痢をする。熱がでるのは、もともとウイルスは熱に弱いので人の「からだ」が熱を出してウイルスの活動を抑えている状態です。咳・鼻水・下痢はウイルスを体外に出そうとする状態です。

つまり、熱・咳・鼻水・下痢などは「からだ」そのものを守ろうとする反応であり、その治ろうとする防御反応を病気としてとらえ、症状を緩和するためにクスリを処方し、症状をおさえるのは例外的なことを除き誤りです。

初期の段階では「からだ」の「しくみ」を生かしたこの「はたらき」＝熱・咳・鼻水・下痢を活用すべきです。

その意味で、頚が緊張して動きが悪くなる、腰・背中・膝が曲がる。手が上にあがらない。ということもひょっとして「からだ」全体の重心を安定させるための「からだ」そのものによる防御反応ではないかということに思いがいたったのでした。

つまり、頚を緊張させ、腰・背中・膝が曲がり、「からだ」全体をゆがめているのは、「からだ」全体の重心を安定させているのではないかということにつきあたったのです。

そして次の謎解きは、お腹の最大限に圧迫されたときの痛みが、さらに膝を曲げると痛みがなくなるという現象です。

これも、「からだ」の「しくみ」を生かした防御反応として観察されるところです。

わたしたちはよく経験します。お腹が痛むとき海老のように腰・背中をまるめ、お腹の痛みをとろうとすることがよくあります。

この現象をよく観てゆくと、背中・腰をまるめることによって上腹部がやわらかくなり、へこむのが観察されます。

同じことが膝を曲げることによっておこります。つまり、膝を曲げることによって「上腹部」がやわらかくなるのです。ということは、背中・腰・膝がまがると、「上腹部」がやわらかくなりお腹の痛みがとれるという現象につきあたることになります。

次回は、この背中・腰・膝がまがると、「上腹部」がやわらかくなりお腹の痛みがとれるという現象を題材にして

妊娠―ホルモン異常―胸腹（むねばら）と背中・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を解明してゆきます。

この一連の流れの中で、姿勢と動作の異常に至る原因と経過と結果が明らかになり、いわゆる整形外科的疾患も予防できることがお分かりになられます。

「腑に落ちる」・「納得がいく」・「違和感のない」新しい概念のはじまりです。