日本国民への提言 ⑳

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

前回も、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いることを紹介しました。

その上で、「健康体の特徴」である「上腹部の柔軟度」を「指標」（図３）とすれば、病気の発症・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ＲＯＢ医療により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した。

また、曽野綾子さんが警鐘を鳴らす「年寄をどう始末するか」にも具体的な解決の糸口となる道筋ができることを提案させていただきました。

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。

《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】

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

【Ⅲ人体力学（姿勢と動作）発見に至る経緯について】

【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）】

【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】

【Ⅵ胸腹（むねばら）とはどういう状態か】

【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】

【Ⅷお腹を押さえた痛み＝圧痛と頚の緊張・背中・腰・膝の曲がりなどとの関係】

新たな切口ですので前回に続き掲載してゆきます。

この頚の緊張や背中・腰・膝などがまがると、「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。

それらの関係を再度列挙してゆきます。

①頚の緊張・背中・腰・膝などを曲げることによって、「上腹部」がやわらかくなり、「上腹部」がくぼむ現象が観察される。

②頚の緊張・背中・腰・膝を曲げることによって、「上腹部」をやわらかくし、「上腹部」がくぼみ腹部の圧痛が緩和される現象が観察される。

③頚の緊張・背中・腰・膝を曲げることによって、「上腹部」がやわらかくなり「上腹部」がくぼみ、「からだ」全体の重心を安定させる現象のあることが観察される。

④また、ベッドサイドで自然と斜めに仰向けに寝ている患者さんのケースの場合でお腹の圧痛を3段階であらわすと

㋐自然と斜めに仰向けに寝ているケースでは、本人はその時点で「からだ」の違和感＝「からだ」が斜めになっているのを感じていない。腹部の圧痛は2度

㋑これを強制的に頭から足までまっすぐにしてやると、本人の「からだ」は、なにか曲がっているような違和感を感じるようになる。腹部の圧痛は3度

㋒ＲＯＢ治療後、自然に仰向けになるように指示した後では、まっすぐに仰向けに寝れるようになる。腹部の圧痛はほとんど0

これらのことから、「からだ」自体は「からだ」を無意識に斜めにしてでも腹部の圧痛をとろうとしていることが考えられる。

そのため、ＲＯＢ治療で「上腹部の柔軟度」をやわらかくし、スムーズに「上腹部」がくぼむ状態をつくり腹部の圧痛を取ってからでは、「からだ」が無意識に腹部の圧痛を取るために斜めに寝る必要がなくなりまっすぐに自然と仰向けに寝れるようになるものと考えられる。

⑤また、横向きでないと寝られなかった患者さんのほとんど全てが、ＲＯＢ治療で「上腹部の柔軟度」がやわらかくなるとともに、「上腹部」がスムーズにくぼむようになり、お腹の圧痛が少なくなり、仰向けに＝上をむいて寝れるようになる現象を観察できる。

他にたくさんの例がありますが、特に今回紹介した①②③④⑤の臨床的観察により、「からだ」は無意識のうちに「からだ」そのものをゆがめて「上腹部の柔軟度」をやわらかくすることによって、「上腹部」がスムーズにくぼむ状態をつくり腹部の圧痛を避けていることが観察されます。

そうすれば、なぜ腹部の圧痛を避けようとして「からだ」の各部分をゆがめるのかという

【Ⅸ腹部の圧痛を明確にする】

今までにない新たな視点なので再度、考察を加えてゆきます。

では、お腹に生じる圧痛とはなにか、どういうものかということです。

わたしが大胆に推測するには、腹部の圧痛とは、

すでに新たに提案させていただいた現象

【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】

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

という関連から、「からだ」全体の「体液の移動」の程度をあらわす「体腔圧の変動」の状態が「上腹部の柔軟度」にあらわれ、その時点での「腹腔圧」の状態の程度が表されていると考えられます。

一般的に、「腹腔圧」が高い場合は

①内臓全般の働きが弱い状態―例えば、便秘・下痢などの消化管の運動機能の低下など―例えば胃腸などに器質的な疾患がある場合など―例えば他の内臓疾患の場合など多種多様。

②内臓脂肪が多い状態―例えば、大網・腸間膜などに内臓脂肪が多く沈着している場合

③循環不全の状態―例えば、大動脈弁閉鎖不全があり、循環不良がある場合―例えば、足を冷やして体液の循環と対流が低下している場合―例えば、低気圧で循環不良をきたしている場合など。

④呼吸機能が低下している状態―例えば肺がんで呼吸不全を起こしている場合―気管支喘息がある場合など。

⑤精神的ストレスで悩み・怒り・嫉妬などがある状態などの場合など

⑥「からだ」そのものの疲れがある場合

⑦「からだ」の一部に炎症・腫脹・腫瘍・変形などがある場合など

に観察されます。

「腹腔圧」が高いほど、腹部を圧迫することによって「上腹部」がくぼむ状態をつくるのに、強い力を必要とします。さらに強い力を入れることによって、高い「腹腔圧」で「からだ」全体が維持されている状態が変動するときには、生命維持のためのアラームシステムとして、腹部の圧痛が生じるものと考えられます。

そのため、腹部の圧痛とは、その時点でこれ以上「上腹部」がくぼんではいけないという、「からだ」にとって危険を知らせる警告反応と受け取れます。

しかし、日々の生活の中では、特にお腹を圧迫して痛みがあるかどうかを確認することなどほとんどありません。圧迫しなくとも感じる痛み＝いわゆる腹痛については病的であるないにかかわらず、すでに皆さんご経験があることです。

病的な（結果としての病気が表す）腹痛そのものについては、現代医学のガイドラインがあるので、ここでは詳しい説明を省きます。

ここでは、先ず人体力学（姿勢）と関係のあるお腹の圧痛について述べてゆきます。

しかし、そうはいってもお腹を圧迫してまで痛みを確認しようとすることなど、日々の生活の中では全くといっていいほどないことです。

だから、今まで「上腹部の柔軟度」と人体力学（姿勢・動作）との関連が分からなかったと言えます。

だから、ほとんどの例えば頚椎ヘルニア・腰痛・膝関節痛などの整形外科的疾患の生活上の原因を特定できない場合が多く、的確な日常生活の指導と予防ができなかったわけです。

その結果、整形外科的疾患についても、結果としての頚椎症・腰痛症・膝関節症などの疾患を部分的に対症療法で診てしまいがちになってしまいます。

【Ⅹ引き続き腹部の圧痛について】

今回さらにお腹の圧痛について臨床的事実から再再度考察を重ねてゆきます。

基本的に腹部の圧痛を、つまりお腹を圧迫して痛みの程度を確認することなど、一般的にはありません。また、医学的な方法論としてお腹を圧迫してその圧痛と人体力学的（姿勢・動作）なかかわりを追究しようとのこころみもありませんでした。

また、わたしたち人類も無意識にお腹の圧痛を避けようとして「からだ」をゆがめているという自覚も、あまりなかったのだと思います。

しかしながら、臨床研究の中からベッド上でわたしが胸腹（むねばら）＝「上腹部」が固くお腹が膨満している状態の患者さんのお腹を強く圧迫すると圧痛がでますが、

さらにおしつづけると膝を曲げ、「上腹部」をゆるめその圧痛をさけようとします。

また、ベッド上で自然に寝ていても「上腹部の柔軟度」を維持するために「からだ」を斜めにしているケースもよくみられます。

ここでの驚きは、明らかに斜めになっているにもかかわらず患者さん本人は、「からだ」はまっすぐだ、との感覚があります。その斜めになっている患者さんの「からだ」を人為的にまっすぐにしてあげると、患者さん自体はなにか曲がったような違和感を例外なくもたれます。

そして、むりやりまっすぐにしてあげた状態では、斜めに曲がった状態よりもお腹の圧痛は強くなります。

また、ＲＯＢ治療後「上腹部」のやわらかさを作ってあげたうえで、自然な状態で仰向けになってもらうと、自然とまっすぐに寝れるようになります。

また、横になって海老状にしか寝れないような患者さんが、「上腹部の柔軟度」がやわらかくなるにしたがってあおむけに寝られるようになってきます。

このような事実から「上腹部」のやわらかさ―「上腹部」がスムーズにくぼむ―腹部の圧痛がない、という現象が正常な姿勢をそのまま正常であると感じ取れるように考えられます。決して小脳や内耳のように今まで知られている器官だけで平衡感覚を司っているのではないと思うのです。

これらの例から、今回はさらに人体力学（姿勢・動作）に限って説明をおこないます。

人類は姿勢・動作に置いて「上腹部」のやわらかさをつくり、「上腹部」がスムーズにくぼむ状態を生み、腹部の圧痛をさけようとして、無意識に「からだ」をゆがめてゆくものと思われます。

逆の表現をすると、お腹のやわらかさがあると、「からだ」のゆがみはおこりません。

つまり、「上腹部の柔軟度」をやわらかくしておくと、「上腹部」がスムーズにくぼむため、お腹の圧痛を避けようとして、「からだ」をゆがめる必要がないということです。

ところが、「上腹部の柔軟度」が固いと、「上腹部」がスムーズにくぼむ状態が生まれず、「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」に支障をきたすため、腹部の圧痛を避けようとして、膝を腰を足の親指を曲げて、頚を斜めにしたり捻り前に曲げ後ろにそり、肩を上げ肘を曲げ、その他あらゆる緊張とゆがみをつくり、「上腹部の柔軟度」をやわらかくし、「上腹部」がスムーズにくぼむ状態をつくることによって「からだ」全体のバランスを、重心を安定させていると考えられます。

しかし、その結果その部位に余分な力学的な荷重がかかり、長期にわたると筋肉・神経・関節・血行などに負担がかかり、だるさ・痛み・しびれ・変形が生ずると考えられます。

つまり、だるさ・痛み・しびれ・変形などは、「からだ」全体のバランス、ここでは特に重心を安定させようとして、一個の人間としての物体の重心を安定させようとして、人体の各部分に過剰な物理的負担が加わり生じてきたものと思われます。

そのため、逆に「上腹部」のやわらかさをつくってあげると、「上腹部」がスムーズにくぼむ状態が生まれるため、「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」に支障をきたすとの、「からだ」の危険を知らせる警告反応としてのお腹の圧痛がなくなると考えられます。

そのため、「からだ」をゆがめて、「からだ」の各部位に物理的な力の負担をかける必要がなくなるのです。自ずと、膝が伸び、腰が伸びることになります。

82歳の8月度体験発表の患者さんが、初診時に歩くのがやっとで、タクシーで来院されました。腰・膝の治療を直接全くしていなくとも、ＲＯＢ治療後は、帰りスタスタと歩いて帰れ、3か月で5センチ身長が伸びました。その治効原理がこの「しくみ」です。

図１

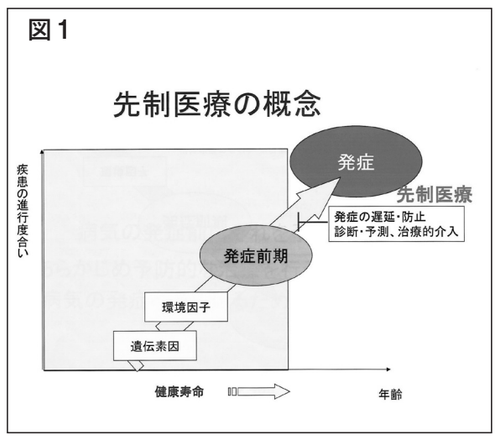


図２　「フレイル」の位置づけ

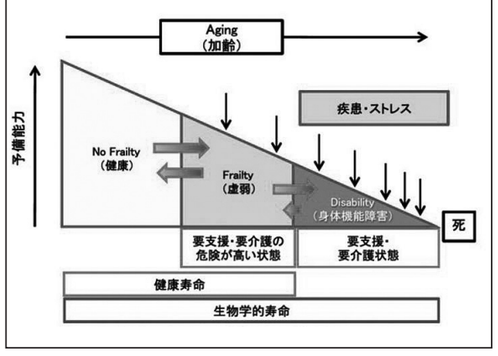


図４

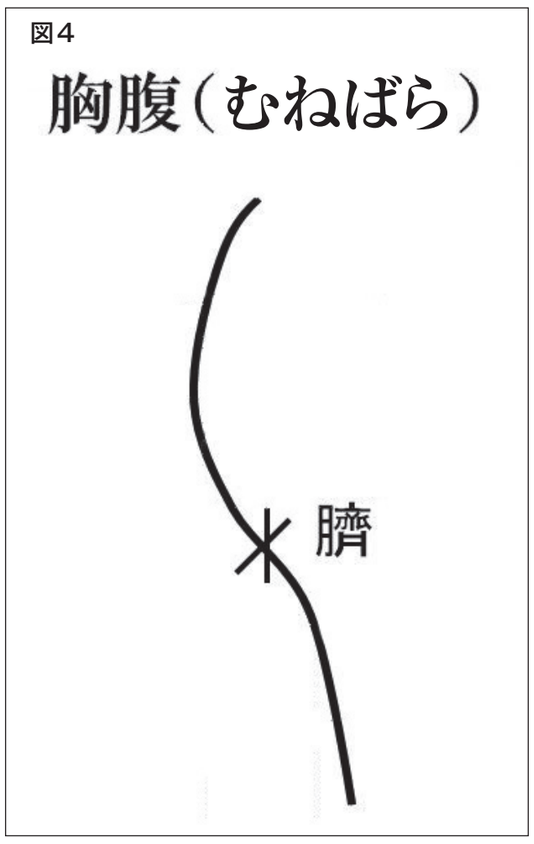
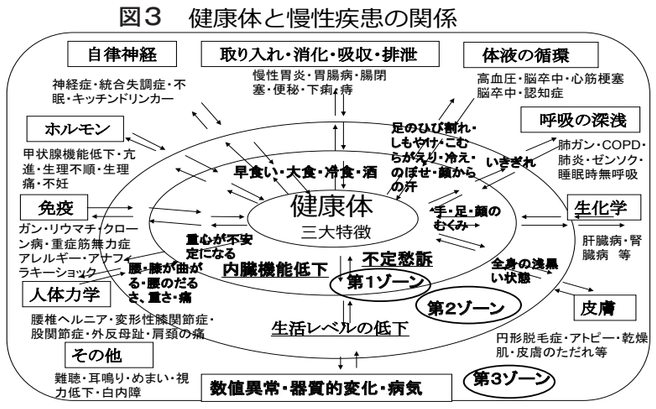


図３　健康体と慢性疾患の関係



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/