日本国民への提言㉒

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

お釈迦さんは、最期に「怠るな」という言葉を残されました。その真意を、わたしは本紙27年7月15日号でお話しさせていただきました。再度掲載させていただきます。

『ブッダの最期のことば下』田上太秀著　NHK出版より引用

この本の「おわりに」で筆者は、

「釈尊は決してむずかしい哲学的な思想や教義に縛られた仏教思想を説いたのではなく、ただ人の道を説いたにすぎなかったという点です。ガイドブックの上・下巻を通して、釈尊（ブッダ）は八正道（はっしょうどう）が唯一、最上の人の道であり、これのほかにブッダになる道はないと説いたのです。ぜひ、ブッダへの道である八正道を、日ごろの生活の中で実行され、怠らず継続されることを望みます」と結ばれています。

しかし、わたしは、お釈迦さんが八正道を生むことになる源。つまり、「からだ」の「しくみ」がスムーズに「はたらく」状態である「深く・ながく・ここちよい呼気」を怠るな、と捉えています。

なぜなら、お釈迦さんは難行苦行の末に「こころ」も「からだ」もぼろぼろになられほとほと困られていました。そしてスジャータ村の菩提樹のもとで、何も求めずただただ深く長い呼吸をおこなったのです。そのうちお釈迦さんは、深く長い呼気だけでいいことがご自分の「からだ」でお分かりになり、そのことを実行されたのです。徐々に「からだ」と「こころ」が回復してきました。そして3か月が経ち「悟り」を得られたのです。

その意味で、深く長い呼気が「からだ」と「こころ」をスムーズに働かせる基礎であると、わたしは思うのです。

「からだ」の「しくみ」を生かす最良の方法だと思うのです。

つまり、生きもののうちのヒトとして生まれ・生きぬき・老化し・死にゆく人生において、「からだ」の「しくみ」がスムーズに「はたらく」状態である「上腹部の柔軟度」が維持され、深く・長く・ここちよい呼気がなされる状態＝「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」がととのった状態では、「こころ」と「からだ」はととのう「しくみ」になっています。人生をつつがなく送れるのです。臨床研究でそのことがより明確になってきました。

今年は1月1日号から「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」の関係の中から、特に「人体力学」との関係を原始単細胞の生命から説き起こして、最終的には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】

「からだ」を守るための防御反応とは、「上腹部の柔軟度」をやわらかくし「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」をととのえること。

【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】

【Ⅸ腹部の圧痛を明確にする】

「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」にあらわれる

【Ⅹ引き続き腹部の圧痛について】

【Ⅺ日々の生活の中で片寄った動き・姿勢がないにもかかわらず、姿勢の異常・関節の変形・だるさ・痛みがなぜ出るのか】

【Ⅻあらゆる姿勢・動作と上腹部のくぼむ度合い＝上腹部の高低差には、相関関係がある】

【ⅩⅢ臨床研究例（仰臥位＝上向き）姿勢と腹部の圧痛】

【ⅩⅣ臨床研究例（立位＝立った状態）姿勢と腹部の圧痛】

前回は臨床研究の例として仰臥位＝仰向きに寝た状態での姿勢と腹部の圧痛の関係を、腹部の圧痛の度合いと写真が示す姿勢の状態と本人の姿勢の感覚を中心に説明を加えてゆきました。

その結果、仰向けで斜めに寝ている方の場合にも、斜めに無意識に寝ることによって「上腹部の柔軟度」をやわらかくし、「からだ」全体のバランスをとっていることが分かりました。

つまり斜めに寝ることによって「上腹部の柔軟度」をやわらかくし、無意識に「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」をととのえ、結果として生命維持のためのアラームシステムとしての腹部の圧痛を軽減していることが分かりました。

今回は立位での姿勢と腹部の圧痛との関係を述べてゆきます。

この患者さんは、男性、76歳　主訴は、胸水貯留・下肢の浮腫・めまい・睡眠時無呼吸・股関節の運動制限などです。

写真①　腰を伸ばし、正しい姿勢に近づけると顔が左に傾き、顔が左に向く。顔が左に傾き、左に向いていても、本人には違和感がなく正常と感じている＝顔が左に傾き、左を向いていても、本人はその歪みを感じていない。

写真②　顔を正面に正すと、本人は違和感を感じる。

写真③　写真②と同じ状態＝腰を伸ばし、顔をまっすぐにした状態で上腹部を圧迫すると、本人は腹部の圧痛を感じる。腹部の圧痛を避けるために、唇に力を入れるため前歯が露出し、顔をしかめる（お見せ）できないのが残念）

写真④　腰を少し前かがみ＝折り曲げた状態にすると、上腹部を圧迫しても本人は腹部の圧痛を感じない。

写真⑤　正しい姿勢の状態にして＝腰を伸ばし、顔を正面にした状態で再度圧迫すると、本人は腹部の圧痛を感じつつ、唇に力を入れ歯が露出し顔をしかめる。

顔の状態やその変化をお見せできないのは残念ですが、明らかに姿勢・動作と腹部の圧痛の状態が顔の表情であらわされています。

目は口ほどにものをいうとの諺がありますが、目と口を含む顔の状態の変化は、その人の「からだ」の現在の状態を見事にあらわしていることが分かります。

そして、臨床研究を続けてゆくと顔だけではなく「からだ」のそれぞれの一つひとつの部分、部分が全体のバランスをとることと見事にかかわっていることがわかります。

もう一度この臨床研究からその事実とその「しくみ」を観てゆきましょう

写真①では腰を伸ばすと、顔が左に傾き、顔が左に向きます。これは正常な姿勢と比較すると明らかに歪んでいます。しかし、本人はその歪みをキャッチできていません。違和感を感じていないのです。

前回、治療前に自然に仰向けに（＝仰臥位）寝た患者さんが左方向に斜めに無意識に寝ているのと同じ状況です。つまり、この立位の患者さんも全体のバランスをとるために無意識に顔を左に傾け、顔を左に向けているのです。

※なぜそうなるのかを、解明する

ここで大事なことは、無意識のうちになぜ歪みをつくるのかということです。

なぜ無意識のうちに斜めに寝てしまうのか、なぜ顔を左に傾け、左に向いてしまうのかということです。

その答えは前回仰臥位の患者さんの例でお話しさせていただきました。もう一度確認してみましょう。

①治療前、斜めに自然に寝ている状態では腹部の圧痛は3度・本人違和感なし、

②むりやりまっすぐしてやると腹部の圧痛は増して4度・本人違和感あり、

③ROB治療後は自然と仰臥位になっても、無意識にまっすぐ寝れるようになり、腹部の圧痛は0度・本人は違和感なし。

という臨床的観察があります。

ここで大事なことは、むりやり真っすぐにしてやると、腹部の圧痛度は、痛みを増すということです。

そして、ROB治療後、腹部の圧痛が0度に変化した場合、自然と無意識のうちにまっすぐ寝れているという事実です。

わたしも最初のうちはどうしてだろうかなと不思議でした。しかし、多くの斜めに寝ている患者さんに臨床観察を続けているうちに、ほとんどすべてといっていいぐらいに、ROB治療によって「上腹部の柔軟度」がやわらかくなり腹部の圧痛が緩和されるにしたがって無意識に自然と真っすぐに寝れる状態になることが分かりました。

そしてどんどん追試を行いました。ほとんど例外なくこれら一連の状態が生まれるのです。

つまり、無意識に自然と斜めに寝ている方でも、ROB治療で「上腹部の柔軟度」がやわらかくなるとともに、腹部の圧痛が減少するとともにまっすぐに寝れるようになるのです。

今回の立位の状態でも同じようなことが観察されます。

写真②では、左に傾き、左に向いている顔をむりやり真っすぐに向けると、本人には違和感が生まれます。また、写真③では、写真②と同じ姿勢で上腹部を圧迫すると本人は腹部の圧痛を感じます。

そして、その圧痛を避けようとするために唇に力を入れるため歯が露出し目を閉じ、顔をしかめます。

※なぜそうなるのかを、さらに深める。

①なぜ顔をしかめ唇に力をいれるのか

②なぜ腹部の圧痛を感じるようになるのか

③顔をまっすぐにしてやると、なぜ違和感がでるのか、ぎくしゃくした感覚になるのかという疑問が起こってきます。

それらのことについては、今までに発表した臨床研究から答えが導き出されます。

①なぜ顔をしかめ唇に力を入れるのか

胸腹（むねばら）の臨床研究で述べたように、腹部を圧迫すると押された本人は腹部の圧痛を感じます。しかし、それ以上圧迫すると、その痛みを避けようとして膝を曲げて「上腹部の柔軟度」をやわらかくすることによって腹部の圧痛を避けようとします。

これと同じ作用が顔をしかめ、唇に力を入れ歯を露出する表情です。

こころみにご自分で膝を曲げてください。「上腹部の柔軟度」がやわらかくなります。

こころみに唇に力を入れ歯を食いしばり顔をしかめてください。

あなたの「上腹部の柔軟度」がやわらかくなります。眉間にしわを寄せるのもおなじことです。眉間にしわが深くある人は、眉間にしわを寄せることによって「上腹部の柔軟度」を絶えず日々の生活の中でやわらかくしているのです。

②なぜ腹部の圧痛を感じるようになるのか。

これも今までの説明であきらかです。

また、今回の④の写真をみていただければあきらかです。④では腰を伸ばした状態から腰を少しまげた、つまり「からだ」を歪めた状態です。そのことによって「上腹部の柔軟度」がやわらかくなります。つまり、腹部の圧痛を感じなくなるのです。

そして⑤の写真です。腰を伸ばし、顔を真っすぐにしてやり腹部を圧迫すると、本人は腹部の圧痛を感じ、唇の力を入れ顔をしかめその圧痛を避けようとします。つまり、膝を曲げるのも、顔をしかめるのも、頚を傾けるのも、腰を曲げるのも「上腹部の柔軟度」をやわらかくする＝腹部の圧痛を緩和するためであるということです。

つまり「上腹部の柔軟度」が固いと、腹部の圧痛を感じることになるのです。

③なぜ、違和感をともなうのか。

「上腹部の柔軟度」がやわらかい状態では、「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」がととのいます。日々の生活がスムーズになるのです。

しかし、「上腹部の柔軟度」が固い状態では「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」が低下します。日々の生活に不都合をきたすのです。その「はたらき」の低下を防ぐために、日々の生活をスムーズにするために「上腹部の柔軟度」がやわらかくなる必要があります。

そのために膝・腰を曲げ、顔を傾ける必要があるのです。

日々の生活をスムーズに送るためには「上腹部の柔軟度」がやわらかい＝腹部の圧痛がないということが一番大事なことです。

その意味で例え、体が曲がっていても、スムーズに生きる上でもっとも大事な「上腹部の柔軟度」がやわらかい状態を、感覚的に優先するのです。

つまり、生きるためのいちばん大事な要素である「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」の「はたらき」の良い状態を感覚的に最優先するからです。

だから歪んでいても、違和感がなく。「からだ」そのものがまっすぐであっても「上腹部の柔軟度」がやわらかくないと違和感をともなうのです。

そのため、「上腹部の柔軟度」がやわらかいかどうかが最優先として、わたしたちは感じとっているのです。

日々の生活をスムーズに送るためのすばらしい「からだ」の「しくみ」です。

このすばらしい「しくみ」を人類に普及する必要があります。

このすばらしい「しくみ」を「生まれ・生きぬき・老化し・死にゆく」ことに生かす必要があります。

写真1　歪みがあっても違和感を感じない

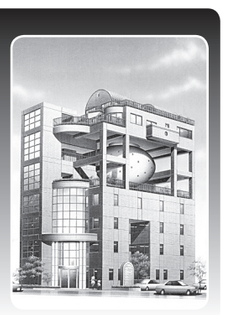
写真2　顔をまっすぐすると違和感を感じる

写真3　腹部の圧痛を感じる・特に目と口に力が入る

写真4　腹部の圧痛を感じない・顔の表情に変化はない

写真5　腹部の圧痛を感じる・特に目と口に力が入る

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/



図

胸腹（むねばら）