日本国民への提言 ⑥

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/

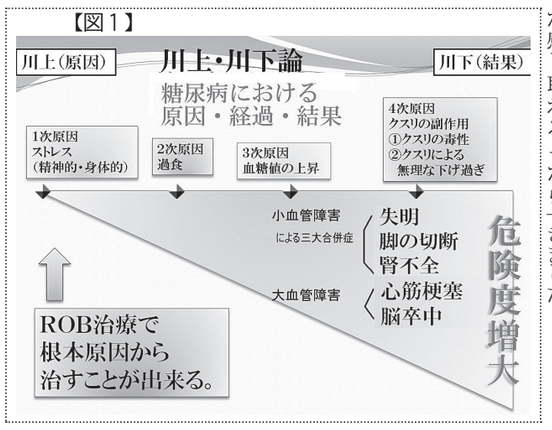
前回は、白澤卓二順天堂大学大学院教授の提案を絞り込み、たまご理論で新たな提言をさせていただきました。

その要点は、本当にやるべきことは、「健康診断」を通した慢性疾患の早期発見ではなく、慢性疾患の原因となる日常生活を正すこと（注1・図1）です。

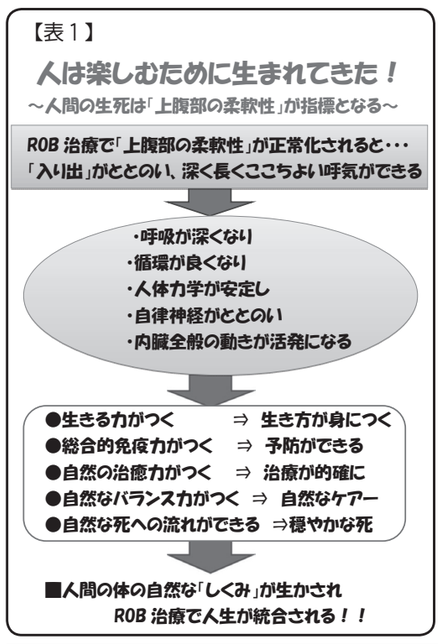
医学的知識や科学的という「あいまいさ」（注2）に引きずり回されないで、「日々、気持ちよく過ごせているか」、というだれもが感じ取れる「からだ」全体の情報である感覚を基準とすることが一番大事であることを述べました。

その上で、慢性疾患の原因である日常生活のストレス（注3・図1）をコントロールする手段として、「上腹部の柔軟性」を維持し、「深く・長く・ここちよい呼気」を24時間・365日・お迎えがくるまで行うことが、「からだ」の「しくみ」（注4）である「生まれ・生きぬき・老化し・死にゆく」ことをスムーズに運ぶことになること（表1）をお話しさせていただきました。

【図1】



【表1】



【Ⅰ大島伸一国立長寿医療研究センター名誉総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『愚者が知らない「医療の真実」』で、4人の医師が指摘していた問題点の2番目、『団塊800万人が後期高齢者に　2025年医療は間違いなく崩壊する』（P248）大島伸一国立長寿医療研究センター名誉総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」を通して、その解決策を述べてゆきます。

（大島伸一国立長寿医療研究センター名誉総長の提案）

実はほとんどの医師が私のように臓器別の専門医として育てられてきています。ですから総合医としては失格です。

―中略―

若いころの病気は『一臓器、一傷害、一原因』という病態で表れます。ある臓器がおかしくなると、その原因を徹底的に調べ、科学的に根拠の確かな方法で治療する。そうやって臓器の機能を正常な状態に戻すことが医療だと叩き込まれているのです。では、正常って何なのか？簡単に言ってしまうと若くて健康な人の臓器機能と形態のことです。高齢者は、どの臓器も老化によって変化していますから、若い人の正常とは違うのです。

―中略―

ある救急部長は『大きな声では言えないが』と断った上で、『80歳でも90歳でも、病床が空いていればノーとは言えない。やれる限りのことをやらなければならない。しかし、その最中に心筋梗塞で倒れた40歳の連絡が入ることがある。その時に搬送を断らなくてはいけない気持ちがわかりますか』

―中略―

医療保険の財政も苦しくなってきました。現在、約39兆円の医療費のうち、全人口の4分の1に当たる高齢者が実に60％もの予算を使っている。さらに言えば、後期高齢者（全体の12％）が35％を使っています。

―中略―

とほいえ、暗い未来ばかりではありません。今の70歳は、10年前の60歳と同程度の体力ですし、知的能力は年齢によってさらに蓄積されることも分かっています。高齢化社会の最大の財産は高齢者であると考えればよいのです。

この大島伸一国立長寿医療研究センター名誉総長の提案を、私の言葉で絞り込むと、

①ほとんどの医師が臓器別専門医として教育されているため、総合的に人間を診ることがむつかしい。

②高齢者の臓器は、若い人の臓器の「つくり」・「はたらき」・「かたち」とは、違う。

③高齢者が亡くなるのは、自然だ。

④高齢者が元気になり、医療費を削減すべきだ。

⑤高齢化社会の最大の財産は高齢者だ。

今回はこの5点を論点にして、「健康体の特徴」である「上腹部の柔軟性」（表2）を通して本質的な解決策を述べてゆきたいと思います。

【表2】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

【Ⅱ「上腹部の柔軟性」の「変化」を捉えることが慢性疾患の患者主体の予防の要】

①ほとんどの医師が臓器別専門医として教育されているため、総合的に人間を診ることがむつかしい。

さらに、その実態を深めると、ほとんどの医師は正常ではない、長年使いふるして傷んだ「結果」としての病気の臓器を「部分的」に診る専門医として従事している場合が多いのです。

また、「専門の臓器とそれ以外の臓器が機能的に協調して働いている時の体全体の状態」を診察する訓練を受けていません。そのため、脳神経外科医が単なる風邪の治療にも、手を出せないというような状態になってしまいます。

また、体全体を見通す体験と体の部分と全体の関係を診断する方法がないため、こころある医師にとっては不安がつのります。

そのため、こころある医師に、こういった表現が生まれます。約10年前のたまごビル健康講座でのできごとです。ある大病院の心臓内科がご専門の院長の言葉です。

「今、行われている医療が、いつ間違った医療になるかもしれない」

そういった不安を持ちつつ診療にあたるのは、医師にとって大きなストレスになってきます。

そのため、ビーカーでの化学実験のように限られた条件下での、ある一つの方向を示すあいまいな基準値やガイドラインであるとわかってはいても、どうしてもそういった基準値やガイドラインに頼りがちになってしまいます。

体全体を見通す体験と体の部分と全体の関係を診断する明確な基準がなく、ガイドラインに頼ってしまうため、頭で考えなくなり、また体で感じ取れなくなります。そして、あのエビデンス、このエビデンスと血眼になって探し回り、結局はどうなんだということになります。

「健康体の特徴」のように多種類のエビデンスを取捨選択し、統合化する考えと技術がありません。そのため不安に満ちた、あるいは能天気なガイドライン医師の誕生となります。

そのため、患者・医師双方にとって、なにか釈然としない、違和感のある、不安の入り混じった責任逃れに終始するもたれあいの医療となってしまいがちです。

特に若い医師には、基準値やガイドラインを補完し、凌駕するアート（注5）を育てる必要があります。

ある大学病院の病理部教授が語ります。

「病理診断をするためには、正常な細胞とはどんなものか、を知ることが一番大事だ」

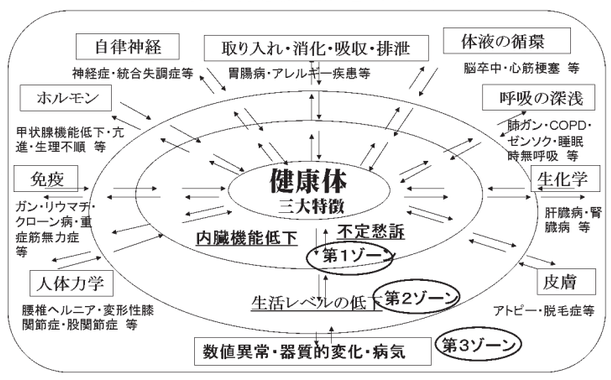
まさにそのとおりだと、私も思います。正常をしらずに、その違いを指摘して、これは異常だとは判断できません。

それとよく似たことですが、健康な体が、どういう「つくり」と「はたらき」と「かたち」とをもっているかを知らずに、すなわち健康な体がどういう「特徴」をもっているか知らずに、病にいたる「経過」は分かりません。その正常な状態から、異常な状態にいたる「変化」をとらえられないからです。そのため、まさに慢性疾患に対して的確な予防ができていないのが実情です。

「健康体の三大特徴」＝正常（表2）を知識として、実技として身につけ、「からだ」で感じ取れるようになれば、「健康体の特徴」の「変化」を嗅ぎ取ることができます。その「変化」＝慢性疾患に至る「経過」（図2）を、患者・医師双方が理解することができます。病＝異常に至る「経過」がわかるのです。

そのため、確実に予防にいかせます。人間を総合的に診ることが、より身近なものとして、患者・医師双方に違和感なくできることになります。

【図2】 健康体と慢性疾患の関係



【Ⅲ「上腹部の柔軟性」を維持すると、「老化し・死にゆく」ことがスムーズに運ばれる】

②高齢者の臓器は、若い人の臓器の「つくり」・「はたらき」・「かたち」とは、違う。

使い古したゴムホースは、ひび割れ・固くなり・隙間ができ・垢がたまり・崩れてきます。わたしたちの臓器もまったく一緒です。

人間では、使い古したゴムホース全体（高齢者の体全体）を、新品にもどすわけにはいきません。

使い古したゴムホースには、それなりの使い方があります。やさしく・様子をみながら、本来の役目がなるように、古びたホースの「つくり」と「はたらき」と「かたち」に応じた使い方が必要です。人間にとっても同じことです。

それには、その時々の「からだ」全体の良い状態をあらわす「上腹部の柔軟性」を、高齢者にいつもあらわれるように維持することです。そうすれば、原則が当てはまります。

つまり、「上腹部の柔軟性」があると、その時点での、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」がととのうからです。

これは、末期患者にも応用できる現象です。

③高齢者が亡くなるのは、自然だ。

昔、老人の健康保険料が無料から、1割負担になったときのことです。テレビの中の老人が、怒って叫んでいました。

「年寄りを殺す気か」、なんと馬鹿げた報道だったことでしょう。人権、人権で、なんでもかんでも権利の主張をすれば、問題の片が付くとおもっていたのでしょう。

しかし、人間は「生きもの」です。4月号でお話しさせていただいたように、「生まれ・生きぬき・老化し・死にゆく」ことは、全く正常な現象です。「生きもの」は、「生まれ・生きぬく」ことで、自分の「いのち」をつなぎ、「老化し・死にゆく」ことによって子孫に「いのち」をつなぐ大切な「役割」があります。

つまり、「老化し・死にゆく」高齢者には、「いのち」を子孫につなぐ誇り高き役割があるのです。その誇り高き役割が、一人ひとりにとっては悲しいことではあっても、「種」としては「いのち」をつなぐすばらしい「役割」なのです。高齢者の死は自然で正常なできごとなのです。

④高齢者が元気になり、医療費を削減すべきだ。

そんな崇高な役割がある高齢者の「老化と死」を、ハゲタカがむらがるように医療・介護のおいしいエサにしてはいけません。

さきほど述べたように、「生まれ・生きぬき・老化し・死にゆく」ことは、人間にとっては、正常なできごとです。

そして非常に大事なことは、その時点、その時点で「上腹部の柔軟性」を維持していれば、「生まれ・生きぬき・老化し・死にゆく」ことがスムーズに運ばれることです。

基本的に、医療は不要です。大事なことは、「生きもの」である人間には、この「しくみ」があることを知り、体験を通し、実践しつづけることです。

【Ⅳ高齢者は、社会の財産。高齢者を生かす「上腹部の柔軟性」】

【表3】たまご理論の食べ方７カ条

「生きもの」の「いのち」と消化管の「しくみ」を生かして

①人間とおなじ 仲間 である「生きもの」の「いのち」 をいただくことに深く感謝しつつ
②お腹が 空 いて、食欲のある時に
③腰を 伸 ばし、正しい姿勢で具体的に以下のことを守りましょう
④ゆっくり 味わいながら、よく噛む 1口30回
⑤水分は少なく、約１杯（食前・中・後すぐを含め）
⑥冷たいものは取らない
⑦食事中、深く・長く・ここちよい 呼気 を行う

⑤高齢化社会の最大の財産は高齢者だ。

まさに、大島伸一名誉総長の目にくるいはありません。国立長寿医療研究センター名誉総長として真骨頂を発揮されたお言葉です。

繰り返しますが、高齢者は「老化し・死にゆく」ことによって子孫に「いのち」をつなぐ誇り高き・崇高な役割があります。その中に、ご本人は大いなる「生きがい」と「安心」を享受できる存在です。ご自分が元気でいればいるほど、その栄えある役割を担えるのです。

例えば子育て方法の身をもっての伝承、物の見方・考え方・時代の流れへの体験的なアドバイス、仕事をする上での心構え、公園や道路の清掃等、いたるところに子孫に「いのち」をつなぐ役割があります。

これらのことが、高齢者の「生きがい」であり「安心」となります。

船が難破したとき、一番先に降りるのは、子供です。そして、子供を育てる母であり、若者です。最後に降りるのは、高齢者です。

なぜなら、高齢者には子孫に「いのち」をつなぐ誇り高き・崇高な役割があるからです。

高齢者は人生の船長です。そのためにも、高齢者が、高齢者であることの役割を実行し、「誇り」と「生きがい」と「安心」につつまれるように、「上腹部の柔軟性」を維持し、「深く・長く・ここちよい呼気」を、24時間・365日・お迎えがくるまで実行する必要があります。

お釈迦さんは、最期の言葉に「怠るな」（注6）と言われたそうです。

わたしは、その言葉を、こうとらえています。

24時間・365日・お迎えが来るまで「深く・長く・ここちよい呼気」を怠らず、とぎれないようにすれば「あなたの人生を楽しませていただけますよ」、との意味であると。

国民一人ひとりが、「深く・長く・ここちよい呼気」を怠ることなく続けること自体が、2025年には54兆円となる医療費を削減でき、世界に誇れる公的医療保険制度を残せ、国家財政の健全化に寄与することになります。

「たまご理論の食べ方七カ条」（表3）の最後の7番目に、「食事中、深く・長く・ここちよい呼気を行う」とあります。その意味を、再度みなさんで考えていただきたいとおもいます。幼いころからの「食べ方」教育が、本当に必要な時代となっています。

注

注1　『川上・川下論』とは、慢性疾患が重症になるまでの原因・経過・結果を理解し、例えば、糖尿病だけでなく、高血圧・高脂血症・肥満・腰痛・変形性膝関節症などに至るプロセスをよく知ることで、三大合併症・脳卒中・心筋梗塞・ガン・寝たきり・認知症などを予防しようという大きな考え方です。

注2　「科学と医学の関係について」

科学は無数の自然現象の中から、科学が取り扱い得る部分だけを抜き出してなりたっているという事実があります。

自然という「全体」の「一部」から取り出した科学的法則を手段に使って、自然や「生きもの」である人間の「全体」を判断すること自体に限界があることを、わたしたちは認識しておく必要があります。

その近代科学の影響を現代医学は強く受けています。（『科学と医学』石垣邦彦著より抜粋）

注3　医学的には、多種類の外部刺激が負担として働くとき、心身に生ずる機能的変化のことをストレスといいます。

さまざまなストレスの原因となる要素（ストレッサー）は寒暑・騒音・化学物質など物理化学的なもの、飢餓・感染・過労・睡眠不足など生物学的なもの、精神緊張・不安・恐怖・興奮など社会的なものなど多様です。その結果としての精神的・身体的に生じるストレスにも多様性があります。

注4　「からだ」の「つくり」がスムーズに「はたらく」状態の「しくみ」を生かすため、応用範囲が広く「元気で生きる・予防する・治療する・ケアーする・穏やかな死に至る」人体の正常な流れをすべてカバーできます。

注5　わたしは、「アート」とは、一人ひとりの体験にもとづく体全体の情報を総合した「直感」より生まれる技術と定義しています。「直感」とは、説明や証明を経ないで、物事の真相を心でただちに感じ知ることです。

注6　『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。詳しくは2014年４～６月15日号をご参照ください。

暑中お見舞い申し上げます

50℃ 八尾天然温泉
政府登録国際観光旅館
八尾グランドホテル
日帰り温泉にも是非お越し下さい
Tel (072)994-3591
八尾市八尾木北5丁目101番地

クリーンな街作りを目指す
産業廃棄物処理業
松尾産業
代表取締役　松尾庚太郎
事務所　〒581-0854　大阪府八尾市大竹1丁目15番地　☎072（993）8331
自宅　〒581-0085　大阪府八尾市安中2丁目3番3号　☎072（993）9506

好評分譲中　大型公園墓地
八尾　普泉寺霊園
バリアフリー　大駐車場完備
八尾市福栄町３丁目５番地
お問い合わせは ☎072-996-1111　普泉寺霊園　検索

あなたの街の葬儀社
八光殿 HAKKODEN
社葬、それは承継と決意の場です。
「後継者の志＝会社の未来」
社会的信頼・社内の結束・会社発展の為、
後継者による社葬の運営が大切です。
社葬の企画・運営は八光殿にお任せ下さい。
0120-39-8510