石垣たまご理論について

その発想と展開

たまご理論の「人体力学」③

昔から、「年をとると食べ過ぎと転ばないように気をつけることが大事だ」と、よく言われます。

また、前々回から紹介している作家の五木寛之さんは、ご自身の体験から次のように言っておられます。

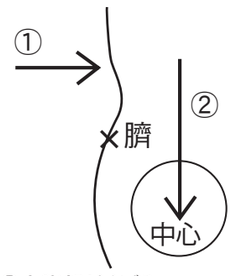
「片足で立って、ふらつかずにスーッと靴下をはけるときは、意識が自然に、うまく丹田のところへいってるときなんです。」

今回はこの二つの「からだ」の事象をむすびつけるたまご理論の「人体力学」を述べ、高齢者の転倒防止方法を具体的にお話しさせていただきます。

まず、図1をごらんください。これは、『「腰痛」を予防する』というタイトルで2009年3月～11月にわたって河内新聞に連載し、この世界ではじめて、その理論を発表したものです。

『体の重心の安定と上腹部・下腹部との関係』です。上腹部がくぼみ、下腹部にある体の中心に力がかかり、体全体の重心が安定する現象を表す図です。

【図1】体の重心の安定と上腹部・下腹部との関係



①上腹部がくぼみ
②体の中心に力がかかり体の重心が安定する

【Ⅰ たまご理論にもとづく「人体力学」の「しくみ」】

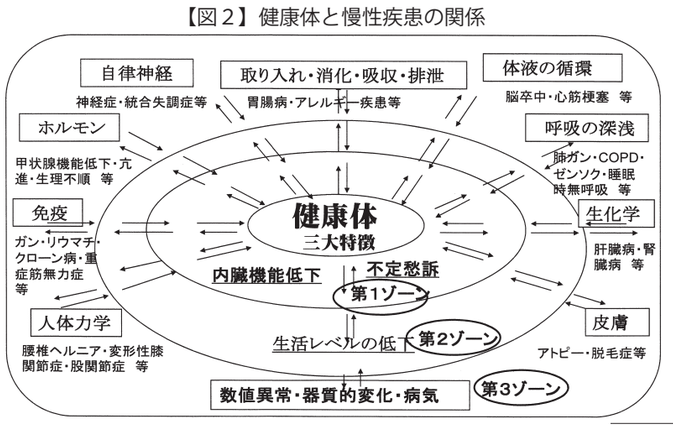
現代医学的には、耳石器・神経・筋肉・関節などから集められた情報が求心的に小脳につたわり、体全体の重心のバランスがとられていることになっています。しかし、もうひとつ大きな、体全体の重心の取り方があります。それが、わたしが世界ではじめて発表した「健康体の三大特徴」（表1）の一つである「上腹部の柔軟性」です。「健康体と慢性疾患の関係」（図2・3）は、そこから生まれてきました。

もう一度図1を見て下さい。

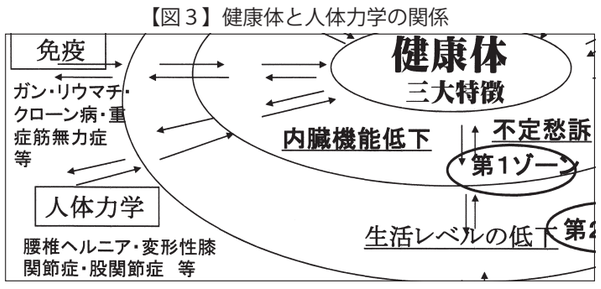
①の↓は、上腹部がくぼむ状態を表しています。

②の↓は、①の上腹部のくぼむ状態を受けて、体の中心である下腹部の奥に力が加わり体の重心が安定する状態を表しています。

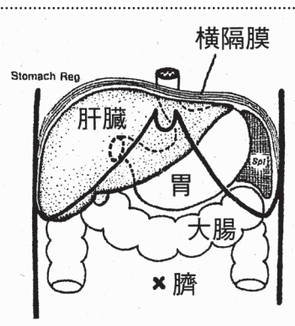
【図2】健康体と慢性疾患の関係



【図3】健康体と人体力学の関係



【図4】胃は上腹部にある



上腹部の解剖学
Anatomy of upper Abdomen

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】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 重心が不安定になって、病気となってゆく「しくみ」】

症例はここでは省きますが、その主な「しくみ」を、さらにくわしく説明させていただきます。

この発見に至った経過には、いろいろな臨床上・生活上の体験がありました。私自身の体と、家族のそれぞれの体の変化とともに、患者さんの体の治療前後の状態を、長年観察してきて次のことが分かってきました。

①腰の曲がり具合が、長時間にわたって前後どちらに曲がり過ぎても、腰に物理的圧力が増加し「腰痛」がおこる。

②上腹部がわずかにくぼむことにより、下腹部にある体の中心部に物理的圧力が加わり体全体の重心が安定する。

③あらゆる体の動き（例えば、腰を伸ばす、手をあげる、あごを引く、肩・肘・手関節の曲げ伸ばす、股・膝・足関節の曲げ伸ばす、寝返る、歩く、呼吸するなど）は必ず上腹部がわずかにくぼみ、下腹部にある体の中心部に物理的圧力が加わる現象を生みだす。

④上腹部が固いと、上腹部がくぼむことができず、体の中心部に力が加わらない。したがって重心が定まらず、体全体が不安定になる。

⑤その体全体の不安定な状態を安定させようとして、無意識に重心を下げ、前後・左右に重心を安定させようとする。

例えば、腰を曲げる、反らす、捻る。股関節を曲げる、内・外にむける。膝を曲げる、O脚にもX脚にもする。足のゆびを曲げ地面をつかむ、親指を外に曲げる。

さらに例えば、頸を前に曲げる、後ろに反らす、左右に傾ける、捻る。

例えば、肩をいからす、落とす、内がわにいれる。肘や手首を曲げる、伸ばす、捻る。筋肉を緊張させるなど。体全体の重心の安定を促すために、ありとあらゆる動作をおこなう。

⑥しかし、不安定になった重心を安定させるために、バランスをとり過ぎた部分については、例えば、腰を前に曲げて体全体の重心を安定させている場合↓腰に絶えず物理的圧力がかかる↓そのため、腰の筋肉・神経・血管・骨・関節は、代謝が悪くなる↓筋肉・神経・血管・骨・関節が受け持つ「はたらき」が低下する↓それらが劣化をきたす↓腰に段階的に重だるさがでる↓疼痛がでる（注1）↓変形と進行してゆく。

このように上腹部が固くなり「上腹部の柔軟性」が失われると、体全体の重心が不安定になります。その不安定をカバーし過ぎた場合は、体のいたるところに物理的圧力が加わります。そして、長年の間に、骨や関節などの変形やそのためにおこる痛みなどを、はっきりと感知できる病気となるのです。

それが、頸椎ヘルニアであり、腰椎ヘルニアであり、脊柱管狭窄症であり、変形性股関節症であり、腰椎ヘルニアであり、変形性膝関節症であり、外反母趾などの病となるのです。

「上腹部の柔軟性」が失われて上腹部が固くなる現象が生じる要因は、河内新聞第1014号（平成21年11月5日号）ですでに述べた通り以下の3点です。

①食の間違い＝「消化管の運動機能の低下」

②心理的ストレス

③血液循環不全（正しくは、体液の対流と循環の不全）

【表2】最先端の現代医学の「腰痛」の原因に関する現状と問題点

①２足歩行は「腰痛」の宿命的原因ではないこと
②農耕文化がはじまり腰を曲げて種をまき、土を耕し、刈りとり、粉を挽くなどの作業により腰部に圧力が加わり「腰痛」がはじまったこと
③「腰痛」の一番大きな原因は腰部に加わる物理的力であること
④しかしながら未だに「腰痛」の原因の85％は不明であること
⑤最近の研究では心理的ストレスが加わると「腰痛」の原因となる腰部・腰椎に加わる圧力が増加すること
⑥しかしながら、心理的ストレスが加わるとなぜ腰椎に加わる圧力が増加するのかが不明であること

【表3】胃の動きと上腹部の状態と「腰痛」の関係

腹いっぱい食べた時はどういう状態か
①胃は上腹部に位置し、ふくろ状でその役割は食べた物を一時的にたくわえる貯蔵庫である。
②腹いっぱい食べた状態をイメージすると良く分かる。
胃に食べた物がたまりすぎると、上腹部が前に出て固くなる。
③そして、腰が前かがみになり、背中がまるくなる。頭が前にでる。
④そのため、腰・背中・首・肩等に、圧力が過剰に加わり、腰・背中・首・肩等の緊張・だるさ・痛みを感じるようになる。
⑤その状態が長年つづくと器質的変化としてあらわれ、現代医学で診断可能な腰椎すべり症や腰椎ヘルニア・頸椎ヘルニア等となる。
⑥器質的変化がない場合、原因不明の「非特異的腰痛」と診断される場合が多い。

【表4】「食習慣」―「失体感症」―「腰痛」の関係

①食習慣―②ストレス食い―③失体感症―④胃腸の動きの弱り
⑤上腹部が固くなる―前かがみ―腰部に圧力―「腰痛」
①たくさん食べられることこそが、元気のあかしであるという考えの下で日々食べ過ぎの傾向が習慣化される。
②精神的ストレスによる交感神経緊張状態を緩和するために、無意識に食べ過ぎ、飲み過ぎが習慣化される。
③そのため、必要な物・量を食べて満足できる内臓感覚がなくなってしまう。
体が感じることを失ってしまうのである――失体感症
④長年にわたると、老化とともに胃腸が疲れ、弱り、動きが悪くなる。
⑤その結果、さらに上腹部が固くなり、前かがみになり、腰部に圧力が加わり「腰痛」が発生する。
⑥しかし、胃腸の動きの良し、悪しは胃カメラ・大腸ファイバーでは分からない。診断できない。失体感症のため本人も自覚できない。
人一倍食べられる、食べてもお腹が痛まない、検査の結果異常なし。
Ｔさんが変形性腰痛症・股関節症にいたったカラクリである。

【Ⅲ 整形外科的疾患は予防できる】

現代医学的に見て85％が原因不明とされる「腰痛」（表2・注2）の原因が、この理論で解明されました。いや、「腰痛」だけではありません。寝違いによる頸の痛み・スワンの頸・頸椎ヘルニア・頸椎症・五十肩・猫背・変形性股関節症・変形性膝関節症・外反母趾などに至るまでのほとんどの整形外科的疾患の「しくみ」が解き明かされました。

そのため、ほとんど、の整形外科的疾患は予防ができます。薬にたよらない治療ができます。病にいたるまでの「しくみ」が分かるため患者さんの日常生活の中にあるその整形外科的疾患のもとになる原因が分かります。

それゆえに、その原因を除去するための生活指導をハッキリとできるのです。そして患者さんご自身が、その因果関係を正確に理解し、徐々に生活上に生じていた原因に対応できることになってこられます。ここで初めて「患者主体の慢性疾患の予防」が可能となります。

【表5】ROB療法で上腹部の柔軟性が正常化されると

～人間の生死は「上腹部の柔軟性」が指標となる～

ROB療法で「上腹部の柔軟性」が正常化されると「入り出」がスムーズとなる

・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　⇒　治療が的確になる
●体のバランスがとれる　⇒　自然なケアー
●スムーズな死の流れへ　⇒　大往生

■人間の「からだ」の自然な「しくみ」を生かしたROB療法とその生活処方で人生を統合する！！

人は楽しむために生まれてきた！

【Ⅳ 年をとると、食べ過ぎが命とりになる理由】

この知識をもとに、「年をとると食べ過ぎと転ばないことが大事だ」を解明してゆきましょう。

この言い回しは、お年寄りの体験を通して出てきたものです。結論から言うと食べ過ぎて、「上腹部の柔軟性」が失われると、重心が不安定になり（表3・4・注3）、転びやすくなることです。

お年寄りの内臓の動きは、シワシワの風船と同じです。食べ過ぎると、風船ごと下にたれさがって動きません。当然、便秘・下痢・軟便・痔・口内炎・口唇の痛み・腹部膨満感など消化器症状が生じます。

ここで大事なことは、胃は上腹部にある（図4・注4）ということです。胃は貯蔵庫です。食べ過ぎると、胃は膨張し、上腹部が固くなります。そのため、上腹部がくぼまず、下腹部の体の中心に力が加わらないため、重心が不安定になります。その結果食べ過ぎると転びやすくなるのです。食べ過ぎて、上腹部が固くなり、体全体の重心が不安定になり、転びやすくなるのです。

また、このように「人体力学」だけが食べ過ぎの影響をうけるのではなく、「呼吸・循環・自律神経・内臓全般の動き」もそれぞれ悪くなります。その「しくみ」については、河内新聞の読者のみなさんはすでにお分りのことおもいます。

年をとると、食べ過ぎは要注意です。くりかえしますが、「人体力学」だけが影響を受けるのではありません。「呼吸・循環・自律神経・内臓全般の動き」も低下するため、肺炎・脳卒中・痴呆・心筋梗塞・排尿障害・不眠など、「人体力学」の異常から来る病気以外に、ありとあらゆる病気の原因にもなってきます。

【Ⅴ 高齢者に薬・注射は不要】

また、さらに気をつけねばならないのは、薬の副作用です。なぜなら、高齢者の転倒の原因の70％は薬の副作用によるものだからです。

また、ここからがさらに大事な視点ですが、どんな薬でも胃腸障害をともないます。注意深く薬の説明書をよむと、どんな薬の副作用にも、腹部膨満感・便秘・下痢・軟便という消化器の機能低下をあらわす副作用があります。もちろん肝臓・腎臓の障害も時にあらわれます。もちろんその薬特有の重篤な副作用も、まれにあらわれます。

しかし、消化管の運動機能を低下させる薬のありふれた副作用は、ボディーブローのようにジワジワと影響してきます。ジワジワと「上腹部の柔軟性」を失わせてゆくのです。ジワジワと「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」を低下させてゆくのです。

食べ過ぎ・薬の副作用により、「上腹部の柔軟性」が失われて上腹部が固くなります。そのため「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。老化にさらに追い打ちがかかるのです。

原則として、特に高齢者の慢性疾患に薬は不要です（注5）。害はあってもほとんど益はありません。薬はここぞという時に、短期間使うものです。慢性疾患を治す注射はありません。ROB療法で「上腹部の柔軟性」を作り、ROB療法にもとづく生活処方で80点をとり、「上腹部の柔軟性」を維持することが解決の全てです（表5）。

「からだ」の「しくみ」を生かすことが一番大事なことです。そのことが、確かな予防・治療・ケアー・穏やかな死に通じてきます。相互に関連がない医療、つまり予防だけ、治療だけ、ケアーだけ、死の看取りだけというのは、「からだ」の「しくみ」を生かしていないということです。

次回は、この知識をもとにいよいよ五木さんのおっしゃる冒頭に引用した言葉、すなわち

「片足で立って、ふらつかずにスーッと靴下をはけるときは、意識が自然に、うまく丹田のところへいってるときなんです」

という表現の含む意味を解き明かしてゆきます。

注1　劣化を防ぎ、その本来の「はたらき」を回復するために、循環を良くしようとしてプロスタグランジン・アセチルコリンなどの副交感神経を優位にする物質が出て発赤・発熱・疼痛を出す。

注2　『「腰痛」を予防する③　胃腸の弱りで上腹部が固くなり「腰痛」が発生する』第997号（21年5月15日号）参照

注3　『「腰痛」を予防する④　上腹部を固くする「生活」上の「原因」と「腰痛」との関係を解く』第1000号（21年6月15日号）参照

注4　『「腰痛」を予防する②　胃腸の動きと「腰痛」の関係を解く』第995号（平成21年4月25日号）参照

注5　『高齢者のくすりの副作用を予防する』DIPEX・NBM・EBMをさらに活かす　第979号（平成20年11月15日号）参照　いずれも河内新聞『クスリの副作用にどう対処するか（特に高齢者に対する）』平成24年10月13日　たまごビル健康講座DVD参照

日本医療機能評価機構認定
厚生労働省臨床研修指定病院
医療法人 徳洲会 八尾徳洲会総合病院
TEL　072-993-8501(代)
老人保健施設 八尾徳洲苑
TEL　072-991-2291
◎居宅介護支援事業所 八尾徳洲会介護センター
TEL (072) 925－5687
◎よろこび訪問看護ステーション
TEL (072) 997－4083
◎よろこび訪問看護介護センター
TEL (072) 925－9211

いつでも　だれにでも　はぁとふる
医療法人 永広会
八尾はぁとふる病院
院長　島田永和
＜診療科目＞
内科・整形外科
リハビリテーション科
通所リハビリテーション
八尾市美園町２－１８－１
電話　072－999－0725
介護サービスセンター はあとふる 999－8126

河内地域で事業展開！
しょうなん調剤薬局
有限会社しょうなん
代表取締役 薬剤師 堀江　昭伸
八尾市安中町8－3－20

暑中お見舞い申し上げます

無料 八光殿社葬相談会
企業も事前にお葬式を考える時代です。
開催日：毎月第２水曜日
開催場所：八尾商工会議所 3階小会議室
開催時間：13:00～17:00
＊上記時間内でご都合の良い時間帯にご来場下さい。
あなたの街の葬儀社 八光殿 HAKKODEN
お気軽にお問い合わせ下さい。0120-39-8510

八尾モール株式会社
八尾市北本町二丁目二番
ペントモールやお三番街
電話(072)九九六－二一五

学校法人 大阪経済法律学園
大阪経済法科大学
理事長　金澤俊孝
学長　藤本和貴夫
花岡キャンパス
〒581－8511　大阪府八尾市楽音寺六丁目一〇番地
電話（〇七二）九四一－八二一一(代)
八尾駅前キャンパス（オーバル）
〒581－0026　大阪府八尾市北本町二丁目一〇番四五号
電話（〇七二）九二〇－四七一一