石垣たまご理論について

その発想と展開

新年あけましておめでとうございます

統合理論について

ROB治療によって
「上腹部の柔軟性」が生まれ
深く・長く・ここちよい呼気ができると
「生と死」
「予防・治療・ケアー・平穏な死」
「現代医学・東洋医学・各種医療」
が統合される

「現在の日本医療再生への提言」としてスタートしたこの連載は、今年で9年目に入ります。その目的は「慢性疾患の患者主体の予防」です。8年間の臨床研究の結果、あぶりだされてきた本質を述べます。

【統合理論としての15の提案】

その1番目は、「からだ」の「しくみ」の究極の目的は、「いのち」をつなぐところにあることです。それは人間的レベルの現象としては「生まれ・生きぬき・死にゆく」ことです。そして「いのち」をつなぐこと自体が、自覚しようとしまいと、生きものである人間が「生きる」目的となっています。

2番目は、「生きぬく」とは外から必要なものを取り入れ・消化・吸収し、不要なものを排泄して自己の「いのち」をつなぐということです（図1）。

3番目は、「死にゆく」とは多様な適応力を子孫にもたらし、子孫により良い「いのち」をつなぐことです。

4番目は、「生きぬく・死にゆく」ことの「しくみ」は、わたしたちの「からだ」に「しくみ」としてすでにきっちりと組み込まれていることです。

5番目は、この「からだ」の「しくみ」は、どんなに科学・医学が発達しても変わることはないことです。

6番目は、「生きぬく・死にゆく」ことの「しくみ」を滞りなく運ぶには、「からだ」全体の「しくみ」がスムーズに、「はたらく」状態である「健康体」に近い状態を常に維持することで解決できることです。

7番目は、「健康体」時における「からだ」には特徴があることです。

8番目は、「健康体の特徴」（表1）の一つである「上腹部の柔軟性」は「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」と一心同体であることです。（表2）

9番目は、ROB治療で「上腹部の柔軟性」が生まれ、ROB治療にもとづく日常生活処方の実行で「上腹部の柔軟性」を保持することができることです。

10番目は、「上腹部の柔軟性」があると、深く・長く・ここちよい呼気がスムーズとなることです。

11番目は、深く・長く・ここちよい呼気が40億年にわたりつちかわれた「からだ」の「しくみ」をさらに生かすことです。

12番目は、深く・長く・ここちよい呼気をご自分が実行することにより、ご自分の「からだ」全体の状態の良し悪しをご自分が感じとることができることです。

13番目は、深く・長く・ここちよい呼気を、絶えずその人の状態に応じて実行できるようにすることにより、慢性疾患の「予防・治療・ケアー・平穏な死」を一体化し、その流れを一連で診ることが可能となることです。

14番目は、これら一連の知識と行いを実践することにより、医師・看護師・薬剤師などの医療関係者も患者と共通の「からだ」の感覚を共有できることです。

15番目は、これら一連の知識と行いを実践することにより「生きぬく・死にゆく」ことを、「予防・治療・ケアー・平穏な死」を、「現代医学・東洋医学・各種医療」を統合することになることです

《生命史の視点から》

人間を含めた「生きもの」は、より良い生活条件を追い求めて進化してきました。具体的には、表3の「人間が生物として生きる条件」の①～⑥を追い求めて進化してきたのです。生命誕生以来40億年の進化の結果が、わたしたち60兆の細胞からなる人間なのです。

《文明史の視点から》

人間はもともと狩猟採集の生活でした。しかし、地球そのものが温暖化し安定した気候となった約1万年前から農耕牧畜がはじまりました。そして産業革命・情報革命を経ながら、人間の生活をさらにより良いものにしようとして人間の文明は発展してきました。各種の道具・哲学・宗教・文学・教育・政治・経済・法律・社会体制そして科学・医学をつくりだしてきたのです。すばらしいことです。人間の叡智に感嘆せずにはおれません。どれだけ、わたしたちはその恩恵を受けているか、感謝せずにはおれません。

【科学・医学の限界】

しかし、よく振り返ってみると、科学・医学が驚くべきほどに進歩したからといっても「からだ」の「しくみ」が変わった訳ではありません。「いのち」をつなぐ「生きぬく・死にゆく」ことのシステムが変わったわけではないのです。ここで特にわたしたち日本人は、大きな錯覚におちいることになります。

つまり、以前の生活と比べて現在は、あまりにも豊かになったために、ご自分の「いのち」が永遠に続くような錯覚とそれにもとづく過剰な「死」への恐れをいだくことになったのです。

そして、まさにそのことを起因とする科学・医学の人間生活に対する過剰なかかわりがはじまります。そのため、わたしたちはともすると、わたしたちの「からだ」があらわす「からだ」全体の情報である「感覚」よりも、部分的な「知識」としての科学・医学の「情報」をたよりにしてしまいがちです。ここに大きな落し穴があります。

科学・医学がどんなに発達しても、細胞一つつくれません。ましてや、60兆の細胞の集合体である「からだ」全体の情報を確認することなど科学・医学にとっては不可能に近いことなのです。

【「健康体」のはじまり】

わたしは、約20年前から「健康体」という概念を発表してきました。なにも新たに作り出したわけではありません。人間の「からだ」をつぶさに観察することにより積み重なり生まれ出てきたものです。

現代医学はどうして生活の結果としての病気を診てしまいがちなのか。また、東洋医学は「未病」とは言うが、どうして病が主になってしまうのか。わたしには、常々疑問でした。わたしたちには、40億年にわたってつちかわれ生まれ出た精巧な「からだ」の「しくみ」があるではないか。この「からだ」の「しくみ」はあらゆるところでわたしたちに「感覚」というシグナルを発して注意をうながしてくれているではないか。もっと根本的な何かががあるのではないかと。

それからは、調子の悪い「からだ」の状態だけではなく、調子の良い「からだ」の状態はどうなっているのかにこころを配るようになりました。もともとは調子の良い「からだ」が、段々に悪くなって慢性疾患にいたります。至極当然のことです。そして観察をつづけているうちに、調子の良い時の「からだ」の特徴とはどんなものだろうかということが段々と分かってきました。それが「健康体の特徴」（表1）としてまとまってきたのです。

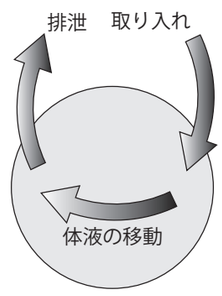
そして「健康体と慢性疾患の関係」（図2）が分かるようになり、「健康体」を維持する方法も構築することができました。

【医学の本来の役割】

その結果、「からだ」の「しくみ」を生かすことが医学の本来の役割であることがよりハッキリとしてきました。「からだ」の「しくみ」が喜ぶように生活すること、そのこと自体で「からだ」の「しくみ」がスムーズに働くことになります。そしてそのこと自体が、ご自分の「いのち」をよりよくつなぐことになります。総合的な免疫力がつき病気の予防となるのです。すでに病気の人にとっては適確な治療・ケアーとなります。また、お迎えの近い人にとっては、その日その日のつみ重ねそのものが40億年つちかってできた「死」の「しくみ」をスムーズなものとしてゆくのです。

「からだ」の「しくみ」が喜ぶように生活すること自体がご自分の「いのち」をよりよくつなぐことになり、またスムーズな「死」へのいざないとなります。子孫により良い「いのち」をつなぐことにもなるのです。

【図1】体液の移動による「取り入れ・排泄」



【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

【表２】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　⇒　穏やかな死

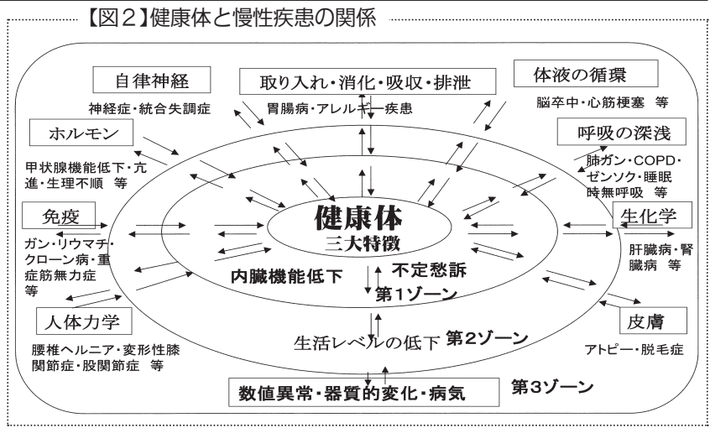
■人間の「からだ」の自然な「しくみ」を生かした ROB 療法とその生活処方で人生を統合する！！

人は楽しむために生まれてきた！

【表３】人間が生物として生きる条件

(1)食べられて生きている
(2)殺されずに生きている
(3)自然に適応して生きている
(4)生殖し、子を生み育てるために生きている
(5)我とは何か、どこから来てどこに行くのかを確かめるために生きている
(6)我は生物・地球の環境のためにいかに貢献できるかを発見し、活動するために生きている

【図２】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/

2011年河内新聞バックナンバー

生命と地球の共進化により生まれた健康体を生かす医療
・ｉＰＳ細胞は現代医学の最先端――これをどう生かすか
・現代医学のすばらしさをどう生かすか
現代医学がおちいっている迷路からどう抜け出すか

1月号
Ⅰ　知らなかったｉＰＳ細胞の驚異
Ⅱ　ｉＰＳ細胞がおこす医療革命
Ⅲ　ｉＰＳ細胞が生命を変える
Ⅳ　人と動物の混合＝キメラはどこまで
Ⅴ　科学技術の長所と短所
Ⅵ　ｉＰＳ細胞が映す生命のなぞ
Ⅶ　人間はどこへ行くのか
2月号
Ⅰ　「老い」と「死」は防げない
Ⅱ　「人体」はすばらしい「いきもの」
Ⅲ　「人体」は「いきもの」であって、単純なロボットではない
Ⅳ　身近な例、高血圧で考える
Ⅴ　クスリで本当に病気が治るか
Ⅵ　お迎えがきつつあるんだなと分かってから、本当に自分と向き合える
Ⅶ　ＲＯＢ治療で高齢者に「生きている」ことを楽しんでいただく
3月号
Ⅰ　患者主体の慢性疾患の予防方法の確立とその普及が必要
Ⅱ　慢性疾患予防の世界基準づくりに解決すべき２点
Ⅲ　「死」は「生命」と「地球」が共に進化することによって生まれたすばらしい「しくみ」
Ⅳ　「子」は〈授かりもの〉、「死」は〈お迎え〉を再認識
Ⅴ　現在の医学（現代医学・東洋医学・その他の医学）の一番の問題点
Ⅵ　医師が悩む一現代医学の構造的欠陥
4月号
Ⅰ　地球の驚くべき変動
Ⅱ　地球環境の変動に対応して「からだ」をつくり変える
Ⅲ　私たちの母なる細胞に、異物である細菌を取り入れ、「いのち」を守る
Ⅳ子孫が「生き残る」ための私たちの「死」
5月号
Ⅰ　私たちはなんと恵まれた生活をしていたのか
Ⅱ　必ず起こる「死」の準備はできていますか
Ⅲ　人間中心の考え方が問題の根底にある
Ⅳ　「死」が「生」を生かす
Ⅴ　人間には生きぬく「しくみ」がある
6月号　人間も「動物」。その「死」を中心にして「生」を観る
7月号　一人ひとりの真の「生きがい」をつくることが、日本を再生する
8月号　『生きもの』である人間が、本当にいきいきと生きられる原則
9月号　私たち一人ひとりの「からだ」にきざみこまれている進化の「しくみ」を生かす
10月号　安心と生きがいは『いのちをつなぐ』ところにある
11月号　『からだのしくみにおまかせする』という新たな発想

2012年河内新聞バックナンバー

今後のあるべき医療　健康体を活かす医療
1月号
Ⅰ　そもそも人間は、特別な「生きもの」でしょうか
Ⅱ　そもそも「飢え」と「死」が人間を生き生きとするとは、どういうことでしょうか
Ⅲ　近代科学・現代医学に落とし穴があるとは、どういうことでしょうか
Ⅳ　現在の日本には、慢性疾患の「患者主体の予防」が必要なのは、どうしてでしょうか
Ⅴ　医学的な「基準値」や「ガイドライン」はどうしてこうも、あいまいなのでしょうか
Ⅵ　どうして「健康なからだ」の、しかも「部分」ではなく「全体」をあらわす「指標」が必要なのでしょうか
Ⅶ　現代医学は高齢者の「死」を防ぐことが目的でいいのでしょうか
2月号
Ⅰ　慢性疾患に対する医療の方法にひそむ1つ目の構造的問題
Ⅱ　慢性疾患に対する医療の方法にひそむ２つ目の構造的問題
Ⅲ　慢性疾患に対する医療の方法にひそむ３つ目の構造的問題
Ⅳ　現代医学の慢性疾患の予防・治療・ケアそのものが解決に向かう５つの方向
3月号
Ⅰ　生（なま）の人間の「こころ」と「からだ」の変化
Ⅱ　生の人間の「こころ」と「からだ」が変化した結果
Ⅲ　「上腹部の柔軟性」と「呼吸・循環・人体力学・自律神経・消化管の運動機能」との関係
Ⅳ　「上腹部の柔軟性」と「生きる力」と「総合的な免疫力」と「自然の治癒力」
「現代医学」に新たなページを開く「上腹部の柔軟性」
4月号
Ⅰ　「上腹部の柔軟性」と「自然の治癒力」と「生きものが生きぬく原則」
Ⅱ　「上腹部の柔軟性」という指標の特徴
Ⅲ　「上腹部の柔軟性」という指標を測定する装置とシステムについて
5月号
Ⅰ　「頭寒足熱・冷えのぼせ」と「上腹部の柔軟性」
Ⅱ　「いのち」をつなぐ「はたらき」と「かたち」の関係
Ⅲ　「生命」とは
Ⅳ　球形の中でおこる「対流」
Ⅴ　「消化管の運動機能」と「体液の循環と対流」
6月号
Ⅰ　「消化管ポンプ」を構成する「しくみ」
Ⅱ　高齢者の「食べ過ぎ」の害をひもとく
Ⅲ　「からだ」の「しくみ」が喜ぶように生きる
7月号
Ⅰ　血液は「体液」の一部
Ⅱ　「からだ」の「はたらき」のもとは、「体液」の移動による「取り入れ・排泄」。「からだ」の「かたち」のもとは「球形」
Ⅲ　「取り入れ・排泄」をおこなうために、「体液」の移動か特殊化されたものが「呼吸・循環・人体力学・自律神経・消化管の運動機能」
8月号
Ⅰ　「体液」の移動による「取り入れ・排泄」から人体の正常構造と機能が生まれた
Ⅱ　静脈血の特性
Ⅲ　「横隔膜」・肺・心臓と「胸腔内圧」・「腹腔内圧」と呼吸と静脈弁・「静脈還流」・全身の循環
Ⅳ　「上腹部の柔軟性」と「横隔膜」の上下動と「呼吸・循環・人体力学・自律神経・消化管の運動機能」
9月号
Ⅰ　「横隔膜」の上下動による体腔（頭蓋腔・胸腔・腹腔）と上肢・下肢での圧力差が、「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓の動き」の要
Ⅱ　いわゆる、脳卒中体質について
Ⅲ　脳卒中体質を明らかにする
Ⅳ　脳卒中体質の特徴的現象をまとめる
10月号
Ⅰ　脳卒中体質の特徴的現象を「上腹部の柔軟性」から再確認する
Ⅱ　脳卒中の一番大きな原因である高血圧、その高血圧治療ガイドライン（2009）の生活上の修正項目
Ⅲ　高血圧治療ガイドラインにない高血圧を起こす原因
※「こころ」を込めて「呼気」を深く・長くすると、「呼吸と循環」は整う
11月号
Ⅰ　「脳卒中体質の特徴的現象」と「上腹部の柔軟性」の関係に気づく
Ⅱ　安倍先生が高血圧になられた生活習慣を、「健康体の特徴」である「上腹部の柔軟性」の視点から解明する
※「上腹部の柔軟性」から「心臓」と「膝」のつながりを診る

2013年河内新聞バックナンバー

今後のあるべき医療 健康体を生かす医療
石垣たまご理論について
1月号
Ⅰ　150億年の歴史をもつ「からだ」が中心
Ⅱ　「からだ」の「しくみ」の中心は『入り出』
Ⅲ　あなたの人生を生かすも殺すも、あなた自身が、あなたの「からだ」の「しくみ」を生かすかどうかです
2月号　石垣たまご理論について　その発想と展開（上）
「現代医学」がおちいっている迷路からどうぬけ出すか
「現代医学」のすばらしさをどう生かすか
Ⅰ　「からだ」の「しくみ」
Ⅱ　「からだ」の「はたらき」と「つくり」と「かたち」
3月号　石垣たまご理論について　その発想と展開（下）
Ⅲ　「上腹部の柔軟性」と「からだ」全体の「はたらき」との関係
Ⅳ　「からだ」全体がスムーズに「はたらいている」情報である「上腹部の柔軟性」と「プレジャー」の感覚との関係
Ⅴ　「上腹部の柔軟性」が「生老病死」を俯瞰するものさしであり、医療を統合する要となり、患者主体の慢性疾患予防の礎となる
4月号
一般財団法人　石垣ＲＯＢ療法研究所設立祝賀記念講演
これからの医療　統合医療について
講師　東京大学名誉教授　日本統合医療学会名誉理事長
一般財団法人石垣ＲＯＢ療法研究所設立発起人代表
渥美　和彦先生
○私を統合医療にいざなった三人の賢者
○統合医療とは
○病気の予防について
○石垣ＲＯＢ療法研究所設立を促した理由
○渥美和彦先生と石垣理事長の通底する対話
○一般財団法人　石垣ＲＯＢ療法研究所理事長挨拶
5月号
たまご理論の「人体力学」①
五木寛之氏と玄侑宗久氏の対談からその本質を考察する
Ⅰ　「からだ」の部分をあらわす言葉が、「こころ」や「精神状態」や「生き方」をあらわす
Ⅱ　「からだ」が「こころ」や「たましい」の土台
Ⅲ　作家　曾野綾子さんの体験
Ⅳ　Gutsと腸・腹・直感・内容・根気・勇気・ガッツ
6月号
たまご理論の「人体力学」②
Ⅰ　「からだ」にとって、一番大事な「はたらき」は「入り出」
Ⅱ　「入り出」を絶えずスムーズにしておけば、「からだ」はととのう
Ⅲ　「生きる力」・「総合的免疫力」・「自然の治癒力」・「自然なケアー」・「大往生」は、同じ「しくみ」で生まれる
Ⅳ　「からだ」がすべてを示している
7月号
たまご理論の「人体力学」③
Ⅰ　たまご理論にもとづく「人体力学」の「しくみ」
Ⅱ　重心が不安定になって病気になってゆく「しくみ」
Ⅲ　整形外科的疾患は予防できる
Ⅳ　年をとると、食べ過ぎが命とりになる理由
Ⅴ　高齢者に薬・注射は不要
8月号
たまご理論の「人体力学」④
「長く深い呼気」が「からだ」の「しくみ」を生かす
Ⅰ　「からだ」全体の重心が安定する現象を身につける方法
Ⅱ　「上腹部の柔軟性」があると、「からだ」全体の重心が安定する
Ⅲ　「からだ」全体の重心を安定させるための順序・効果・意味
Ⅳ　豊かさの中で、私たちはどういきいきと生きるか
Ⅴ　人間の悩みは、「生きもの」としての人間の特徴
Ⅵ　「長く深い呼気」が「からだ」の「しくみ」を生かす
9月号
たまご理論の「人体力学」⑤
原始の単細胞の生命から人体力学に至るまで
Ⅰ　「からだ」の「しくみ」の中心である「入り出」
Ⅱ　「からだ」の「しくみ」の中心である「入り出」を生かす
Ⅲ　「入り出」の「はたらき」は「体液の移動」と一体
Ⅳ　「入り出」の「はたらき」の進化したものが、消化器・循環器・呼吸器・自律神経などの臓器や器官を備える人体
Ⅴ　「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・構造物・形態」との関係
Ⅵ　「上腹部の柔軟性」が、「体腔圧の変動」を調節し、人類の姿・形をつくる
10月号
たまご理論の「呼吸・循環・内臓全般の動き（特に消化管運動機能）」①
Ⅰ　原始の生命もわたしたち人類も、「入り出」の「はたらき」は同じ
Ⅱ　原始の生命もわたしたち人類も、「入り出」の「はたらき」の原動力は「体液の移動」にある
Ⅲ　「死に至る条件」を、「元気に生きる条件」に転換する。
Ⅳ　人体の「入り出」の「しくみ」を「消化管の運動機能」・「横隔膜呼吸」・「血液の移動」から明確にする
11月号
「上腹部の柔軟性」は「呼吸・血液循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」と一心同体②
Ⅰ　「小胞」が物質を輸送する「しくみ」は、原始の生命からつづく「体液の移動」（図２）により生まれた
Ⅱ　60兆の細胞一つひとつの内外での物質の「移動」の総体の程度が、「上腹部の柔軟性」の「度合い」として表れる
Ⅲ　「体液」の一部である血液の「移動」をとらえる
Ⅳ　「静脈還流」が大事な理由
Ⅴ　「消化器」を通る「静脈還流」