石垣たまご理論について

その発想と展開

お釈迦さんの悟りの体験に学ぶ ②

患者主体の慢性疾患の予防（注1）を実現する

統合理論について ⑤

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・穏やかな死」
「現代医学・東洋医学・各種医療」
が統合される

平成23年度の医療費の総額は38兆5850億円。5年連続で過去最高を更新しました。政府の推計では、団塊の世代（昭和22年～24年の生まれ）が75歳以上となる37年度の給付費は54兆円と予想されています。

このように医療費の膨張する大きな原因は

①　高齢者数の増加

②　医療の高度化（新技術、薬、高度な検査機器の開発普及など）にあります。

膨張する医療費とは逆に、少子高齢化でその負担能力は、さらに先細りとなってきます。

現在の国民医療費はその4割が公費です。つまり、税金で補てんされているのです。税金だけでは不足するので赤字国債の発行で次の世代につけを回しているのです。

その赤字は、先ほど述べましたように

①高齢者数の増加

②医療の高度化

③少子高齢化

でさらに増え続けることになります。

日本国の累積赤字＝借金は1000兆円を超えました。

このままでの医療では、明らかに公的医療保険制度は破綻します。

その現在の医療がおちいっている構造的な問題は、

①高齢者の「老化」と「死」は、子孫に「いのち」をつなぐ大切な役割であることを、国民一人ひとりが自覚していないこと

②老化と生活の歪みの「結果」としての病気である慢性疾患を、「個別」に一つひとつ「高度な医療機器」を駆使して診断し、治療すること。特に毒性のある「クスリ」を主にして治療してゆく医療の方法（注2）にあります。

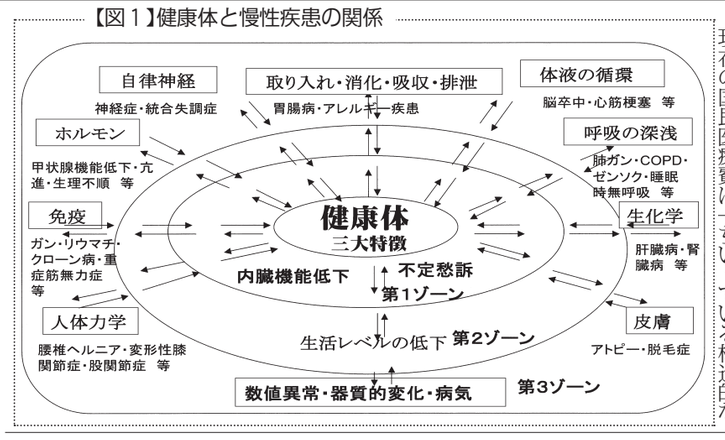
この2点（注3）を解決しないかぎり、消費税をいくら増税しても、国民皆保険制度が破綻をきたすのはあきらかです。

大切な税金を医療関係者のみならず、国民一人ひとりが食いつぶしている状態です。その意味で今の日本人のほとんどが、甘い汁を吸う既得権者です。この言葉は、以前霞が関のお役人をさしてよく言われましたが、それは見当違いです。日本人のほとんどが既得権者となって、あぐらをかき、あきらかに沈没するであろう船に乗っているのです。

ある会合で、国立大医学部教授が「高齢者が運びこまれた時、『この患者に高度な医療を施して、あと何カ月余分に生かすことができるか』と考えます。限りある医療資源ならば若い命を優先して助けたい」と明かします。

「死にゆく」ことについての医療の本質的な役割（注4）とはなにか、その役割を実現するための医療は、どうあるべきか。具体的に指し示す必要があります。今回もお釈迦さんの悟りの体験から学んでゆきたいと思います。

【図1】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/

【Ⅰお釈迦さんの悟りの体験に学ぶ】

前回お話しさせていただいたお釈迦さんの悟りの体験から学ぶべきポイントは大きく三つあります。

1番目は、難行苦行で「からだ」をあまりにも傷め過ぎると、「からだ」の「しくみ」がスムーズに「はたらく」ことができなくなることです。「からだ」の「しくみ」がより「はたらく」ように鍛錬することほど大事ですが、過度に苛酷な生活は、お釈迦さんが体験されたように肉体と精神をボロボロにしてしまうのです。

なによりも、「からだ」全体の「しくみ」が喜ぶように生活すること（注5）が大事です。

2番目は、消化管を主にした「からだ」の「はたらき」の状態に応じて、牛かゆという滋養のある食をいただいたのがお釈迦さんです。その時の、その人の内臓全般の動きに応じた食をいただくこと。内臓全般の「しくみ」が喜ぶように食をいただくことが大事です。

3番目は、お釈迦さんは当初菩提樹の下でアナパーナ・サチ（こころを込めた呼吸）をされていました。呼気と吸気の両方にこころをこめられていたのです。しかし、お釈迦さんは体験をふまれるにつれ呼気を深く・長くし、その後脱力すれば、息が自然と大量に入ることに気づかれました。それからは、お釈迦さんは深く・長く・ここちよい呼気にひたすら専念されたのです。

その結果、お釈迦さんの「からだ」はメキメキと回復し、動揺しつづけたお釈迦さんの「こころ」は、どんなことをもつつみこむ包容力をもつことになってこられたのです。「からだ」全体の「しくみ」をさらに活かすために、深く・長く・ここちよい呼気をこころゆくまで楽しむことが大事です。

お釈迦さんの悟りの体験を以上のように解釈できます。そのため、お釈迦さんと同じ「からだ」の「しくみ」をもつわたしたちにも、そのお釈迦さんの悟りの体験を、わたしたちの生活と人生に生かすことができます。

疲れ切り、病魔におかされた「からだ」を元気な「からだ」にとりもどせるのです。イライラや不安や嫉妬にまみれた「こころ」を、「からだ」の「しくみ」をととのえることによって、「安心」と「やすらぎ」の世界にいざなえるのです。

【Ⅱお釈迦さんの悟りの体験を生かす具体的な方法】

お釈迦さんの悟りの体験を生かす具体的な方法を集約すると

①「健康体の三大特徴」（表1）の一つである「上腹部の柔軟性」をまずつくることです。ROB治療で「上腹部の柔軟性」が生まれ、次にROB治療にもとづく日常生活処方を実践し、「健康体の特徴」である「上腹部の柔軟性」を絶えず保持することです。

②そして深く・長く・ここちよい呼気をこころゆくまで楽しみ実践することです。

③その上で、そのことを24時間・1年365日・一生とぎれなく行うことです。

これが、40億年にわたり育まれたわたしたちの「からだ」全体の「しくみ」＝「宝もの」を生かす最高の方法なのです。

「からだ」全体の「しくみ」がスムーズに「はたらく」状態が、わたしが提唱する「健康体」なのです。そして「健康体の特徴」をもちます。そうすれば、「健康体と慢性疾患の関係」（図1・注6）が一目瞭然です。

「健康体の特徴」の一つである「上腹部の柔軟性」がある状態で、深く・長く・ここちよい呼気をこころゆくまで楽しむことができます。

「からだ」全体の「しくみ」がさらに生かされます。「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」が、さらにととのうのです。

そうすると、わたしたちにすでに備わっている「生きぬく・死にゆく」システムがスムーズに運ぶことになります。

持って生まれたご自分の能力を最大限に発揮でき、日々の生活が充実します。気がつけば、それは慢性疾患の予防となっているのです。すでに病気になっている方には、的確な無理のない治療となります。無理のないケアとなり、穏やかな死へとつながります（表2）。

深く・長く・ここちよい呼気をこころゆくまで味わえばいいのです。大きなごほうびを40億年の「からだ」の「しくみ」からいただけます。赤ちゃんから高齢者、末期の患者さんまで、そのごほうびをいただけるのです。慢性疾患については、高度な医療とクスリは、ほとんど必要がありません。

【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】
人は楽しむために生まれてきた！
～人間の生死は「上腹部の柔軟性」が指標となる～

ROB 治療で「上腹部の柔軟性」が正常化されると・・・
「入り出」がととのい、深く長くここちよい呼気ができる

・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
●自然なバランス力がつく　⇒　自然なケアー
●自然な死への流れができる　⇒穏やかな死

■人間の体の自然な「しくみ」が生かされ
ROB 治療で人生が統合される！！

【Ⅲ高齢者には、子孫に「いのち」をつなぐ大切な役割がある】

「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ります。「生きぬく・死にゆく」ことで「いのち」をつないでいるのです（注7）。わたしたち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。

「死にゆく」ことは、個人にとっては悲しいことですが、人という「種」にとっては、新たな環境に適応してゆくための前向きな役割です（注8）。

有性生殖を行う動物である人間は、男と女のそれぞれの長所がかけあわされて新たな能力を持つ子孫ができます。両親にはない別の能力をもつ子孫ができるのです。

その意味でより多様な能力をもつ子孫が数多くできることになります。その多様性そのものが、人という「種」が環境の変化に適応できる幅を広げるのです。地球環境の変化に、人の「いのち」をつなげる確率が高くなるのです。

個々の「いのち」はなくなっても、「種」としては「いのち」がつながり、生きのびることができる「しくみ」となっているのです。

高齢者は、特にこの「生きもの」としての「いのち」のつながりを自覚することが、ご自分の人生をよしとすることにつながります。

【Ⅳ高齢者は「いのち」をつなぐ人生の船長】

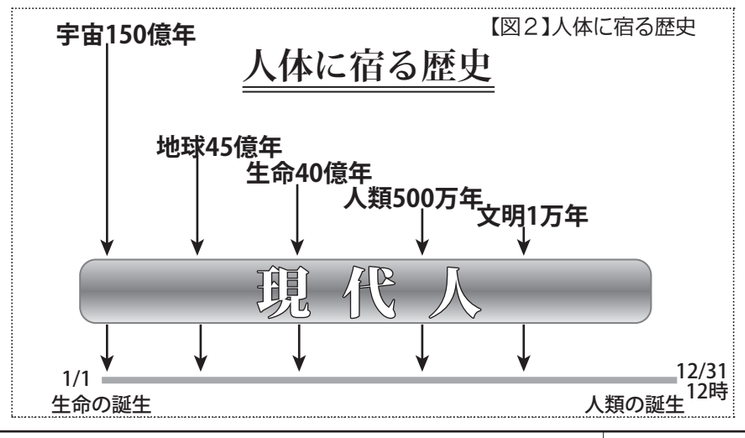
船が遭難し沈没しそうになったら、もちろん船長が最終の責任者です。乗客の安全を確認して最後に船を降りることになります。「いのち」を賭してその職務を全うしようとするその責任感は、言葉を変えると「誇り」と「生きがい」となります。

さて乗客の立場ではどうなるでしょうか。船から先に降りるべきは、こどもであり若者であると、わたしは思います。乗客の中で最後に降りるのは、高齢者であるべきだとわたしは思います。

なぜなら、「いのち」をつなぐ立場では、高齢者は人生の船長だからです。ご自分が精いっぱい「生きぬく」ことでご自分の「いのち」をつなぎ、またご自分が「死にゆく」ことで子孫に「いのち」をつなぐ大切な役割が、高齢者にあるからです。

高齢者は、「いのち」をつなぐ人生の船長としての自覚と責任感を持つ必要があります。そのこと自体がおのずから、ご自分が生きる上での「誇り」となり「生きがい」となるのです。

【図2】人体に宿る歴史



【Ⅴ「上腹部の柔軟性」が、高齢者の「安心」と「やすらぎ」と「生きがい」を生み、国家予算を削減する】

医療費の使用にも同じことが言えるのではないでしょうか。なにも高齢者に早く死ねといっているのではありません。それどころか、「お釈迦さんの悟りの体験を生かす具体的な方法」を実践していただき、元気で人生を楽しんでいただきたいと願っています。

子孫に「いのち」をつなぐ役割をさらに自覚していただき、お釈迦さんと同じように、ご自分の「からだ」をととのえることで、貴重な医療費をできるだけ若者にまわせるように元気に生きぬいていただきたいと願っています。

そうすれば、子孫に「いのち」をつなぐという大切な役割に積極的に参加できることになります。

ここに、わたしたちは悠久の「いのち」のつながりの環のひとつとなり、そのお蔭で大きな「安心」と「やすらぎ」と「生きがい」につつまれるのです。「いのち」をつなぐ鎖の環のひとつとなるのです（図2）。

なんとすばらしいことでしょうか。

おのずと、高齢者の人生はかがやき、穏やかな死へといざわなれることとなります。

そしてそのこと自体が、医療費と国家の赤字削減につながります。高齢者自身が、ご自分で、ご自分の「上腹部の柔軟性」を保持し、深く・長く・ここちよい呼気を楽しまれることが、子に、孫にそして運命共同体としての国家によりよい「いのち」をつなぐことになるのです。

注1　『現在の日本医療再生への提言』
現在の日本では慢性疾患の患者主体の予防が必要とされている
＊疾病構造の変化により慢性疾患の予防とケアーが医療の中心に
＊慢性疾患の予防と治療に対応できていない現在の医療とその理由
＊ＥＢＭ根拠にもとづく医療の最も信頼性の高いレベル１の根拠を「ランダム化比較試験」＝疫学的な統計データに何故おかねばならないのか　18年１月１日号

注２　『ｉＰＳ細胞は現代医学の最先端―これをどういかすか③』【Ⅳ医師が悩む現代医学の構造的欠陥】　23年３月15日号、『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【高齢者のくすりの副作用に根本的な問題を提案する】【高齢者のくすりの副作用を解決する】　20年11月15日号、『薬に頼らず慢性疾患を予防する、治療する』　19年２月15日号、『高齢者の体全体の機能を低下さす薬の副作用。これをどう解決するか？』　20年８月25日号

注３　【Ⅱ慢性疾患予防の世界基準づくりに解決すべき２点】　23年３月15日号

注４　【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】23年３月15日号

注５　『「現代医学」に新たなページを開く「上腹部の柔軟性」③』【Ⅲ「からだ」の「しくみ」が喜ぶように生きる】　24年６月15日号

注６　『人は楽しむために生まれてきた』
＊「健康体と慢性疾患の関係」―医学における新たな発想　20年１月１日号
『多種類の慢性疾患をたまご理論で同時解決』
＊「健康体と慢性疾患の関係」の図を見ると同時解決の意味が分かる　同３月15日号
「健康体と慢性疾患の関係」については、多数著作があるので、河内新聞バックナンバーをご参照下さい。

注７　『「からだのしくみにおまかせする」という新たな発想』【Ⅱ「生きぬく」・「死にゆく」ことは、「いのちをつなぐ」こと】【Ⅲ高齢者の「死にゆく」準備は、ご自分の「からだ」をととのえること】　23年11月25日号

注８　【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」】23年３月15日号

松竹大歌舞伎
市川亀次郎改め四代目 市川猿之助
九代目 市川中車
襲名披露
2014年
6月20日（金）
①13：30 開演
②18：00 開演
全席指定
1 階席：6,500円
2 階席：5,000円（当日各500円増）
PRISM HALL 八尾市文化会館
チケットのお求め お問い合わせ
プリズムホール チケットカウンター ☎ 072-924-9999
プリズムホールウェブサイトチケット http://prismhall.jp/

株式会社マックス
since1905
本社〒581-0084 大阪府八尾市植松町2丁目9番29号

party with miffy
ミッフィー ソープギフト
Illustrations Dick Bruna
© copyright Mercis bv,1953-2005 www.miffy.com

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

八光殿では企業・団体様の
福利厚生の一環として、
「お葬式の割引契約」を
ご提案させて頂きます。
八光殿の無料お葬式相談会
開催場所 ： 八光殿八尾中央（八尾市清水町1-4-40）
開 催 日 ： 5月14日(水)・6月18日(水)
開催時間 ： 17:00～20:00（ご都合の良い時間にお越し下さい。）
あなたの街の葬儀社 八光殿 HAKKODEN
まずはお気軽にお問い合わせ下さい 0120-39-8510