日本国民への提言 ⑪

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/

ある日のたまごビルでの診療風景です。患者さんが

「先生、めまいがして膝も腰も痛いのですが」

その訴えに対し、わたしは、

「そう。なにしてきたん。何か悪いことしてきましたんか」と聞き返します。

「イヤイヤ、もうようわかっとります。すんません、すんません」と言いつつ、ニコッと、伏し目がちに目を合わせてこられます。

そのあと、少し間があり、患者さんとわたしの二人で大笑いです。うれしい一瞬です。その患者さんにとって「予防」ということが徐々に確実なものとなってゆきます。

ほとんどの場合、めまいにも痛みにも原因があります。しかも、それは日々の生活の中にあります。

たまごビルでは、生い立ちをふくめ現在にいたる生活をお聞かせいただき、ROB治療（内臓調整）をさせていただきます。

そのことによって、もうすでにみなさんご存知のように「上腹部の柔軟性」が生まれ、その度合いがよくなるにつれ、「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」がととのってきます。

日々の生活が徐々にスムーズになってきます。

しかし、人間の生活には1年を通していろいろなことが起こります。

例えば、季節の変わり目においては、温度・湿度・気圧の変化があります。この変化に「からだ」が対応できないと「上腹部」が固くなり、「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」が低下してきます。

そのため、腰痛持ちの方は、腰痛がおこり、高血圧気味のかたは、血圧が高くなります。膝の痛みがでたり、眠れなくなったり、怒りっぽくなったり、皮膚のかゆみがでたり、ありとあらゆる症状がでてきます。

食べ過ぎ、飲みすぎが原因でも同じようにいろいろな症状がでてきます。

夫婦げんかのような精神的な負担も、会社でのストレスにも同じように、いろいろな症状が出てきます。結婚式・葬式・旅の疲れなどにも何日か後に、いろいろな症状がでてきます。

そのようなことで体調をくずされたときには、なぜそうなったのか、原因を追究・特定し、その原因と「上腹部の柔軟性」と「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」との関係を再度説明し、その対策をこうじさせていただきます。

つまり、その日々にある原因と「上腹部の柔軟性」と「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」と、その結果としての膝の痛み、腰痛、高血圧、不眠などとの関連をお話しさせていただくのです。

そのことにより、患者さん自身が、患者さん自身の病状の原因がわかるようになられ、日常生活をうまくたちまわれるようになってこられます。

ところが患者さんも人の子です。痛いことや、不都合なことだけを言って、その原因をおっしゃらない場合も多いのです。そんなとき冒頭のような会話がでてきます。

わたしにとっては、患者さんがここまでわかってこられたのだと、うれしさがこみあげるときでもあります。

今回は、２００８年10月5日に放送されたNHKスペシャル『病の起源「腰痛」』を題材にして、本紙に２００９年3月から9回にわたり連載された『「腰痛」を予防する』をまずふりかえってゆきます。

【『病の起源「腰痛」』を題材にした『「腰痛」を予防する』をふりかえる】

その要点をまとめます。

＊3月号では、『「腰痛」を予防する(1)　現代医学の最先端の現状と問題点』と題しその当時＝２００８年時点での現代医学の「腰痛」に対する最先端の現状を紹介しながら、わたしが最後（⑬・⑭）にその現状の問題点を指摘しました。

その要点は、

①「腰痛」の85パーセントは原因が分からないこと。

②二足歩行は決して「腰痛」の原因ではないこと。

③「腰痛」の一番の原因は最終的に腰に加わる物理的圧力であること。

④心理的ストレスによって腰に加わる力が増加すること。

⑤心理的に不安定の人々は、そうでない人に比べて約30倍「腰痛」になりやすいこと。

⑥腰に大した「腰痛」そのものの原因がないにもかかわらず激痛を訴える慢性腰痛があること。

⑦その多くが痛みの感情的な反応をコントロールができなくなり、痛みの記憶が増幅され、それが長く持続するとの報告があること。

⑧慢性化した激しい痛みを感じているときは視床下部を経由せず、脳の前頭葉のみが活動している。前頭葉は高次の精神活動を司るところでありストレスとの関係が考えられること。

⑨ストレスが原因でおこっているだろうと考えられる痛みの激しくない「腰痛」に歩行治療を取り入れている。歩行は「腰痛」の大きな原因と考えられる椎間板の劣化を防ぎ、代謝をよくすること。

⑩歩くことで全身の筋肉を動かし、その刺激で脳の全体が働き「腰痛」に意識がいかなくなり、またストレスが緩和され精神的にもよくなること。

⑪腰椎分離症や腰椎すべり症のように原因がはっきりしている「腰痛」に対しては、現代医学の手術や保存療法で素晴らしい効果があること。

⑫しかし、残りの85パーセントの「腰痛」には、対処ができていないこと。

⑬「腰痛」に至る原因と経過を明確に説明する理論と実践がないため「腰痛」の予防ができていないこと。

⑭「腰痛」とストレスや脳との研究をする新しい試みはあっても、その「途中経過」や「からくり」を説明できるはっきりとした「指標」がないため、推測の域をでないこと。

＊4月号では、『「腰痛」の動きと「腰痛」の関係を解く』と題し、実際の臨床例（Tさん、女性・84歳、変形性股関節症・腰痛症）を説明させていただきました。

＊5月号では、『「腰痛」の動きと「腰痛」の関係を解く』と題して、Tさんの症例に、さらに説明を加えました。

そのTさんとのやりとりです。

「Tさん、お腹の具合が悪いですね」とのわたしの診断に

「先生。なんで、ワテ（Tさん）のお腹が悪おまんねん。なんでだんね」とTさんの怒りに満ちた疑問です。

そのTさんの疑問の根底にある理由は、

①ワテ（Tさん）は、たくさん食べられます。

②ワテ（Tさん）は、たくさん食べてもお腹が痛みませんし、お腹の具合が悪いなと感じたこともありません。

①②のこの状態は、心療内科でいう失体感症です。失体感症とは、「からだ」の変化をストレス過剰なため、感じとれない状態です。だから必要以上に食べられ、お腹が弱っていても、そのお腹の状態を、痛みを感じ取れなくなるのです。Tさんのような頑張り屋さんの女性にみられる現象です。

Tさん自体は、ご自分が失体感症とは分かりませんので、わたしに「お腹が悪いね」と言われても、

「なんでお腹が悪おまんねん。なんでだんね」と疑問をいだくことになります。また、次のこともさらに大きな疑問の原因となります。

③胃カメラで、Tさんの胃は異常なしとの診断でした。

胃カメラでは、胃の表層の粘膜の器質的変化（胃がん・ポリープ・潰瘍）しか分かりません。そのため器質的変化がないと異常なしとなります。現代医学では、胃の動きが低下している状態をとらえる方法が、まったくといっていいほどなされていません。ましてや、胃腸の動きの低下がTさんの変形性股関節症・腰痛症などの原因になっているとは、よもやの話です。

そのため、

「なんでお腹が悪おまんねん。なんでだんね」ときらに大きな疑問をいだくことになります。

腹いっぱい食べられる・お腹が痛まない・検査結果異常なし。この3点がそろっていれば、ワテのお腹は大丈夫、と間違った思いを持つのは、一般的には当然なことです。

（さて、ここでみなさんに質問です）

④腹いっぱい食べると、お腹の形・硬さはどうなるでしょうか？胃は「上腹部」に位置（図1）します。

⑤胃はふくろ状になっており、その役割は食べた物を一時的に蓄えるところです。

⑥そのため、必要以上に食べたり、食べ方が間違っていると、胃に食物がたまりすぎ胃腸の動きが悪くなり「上腹部」が前に出て固くなります。

⑦そのとき、腰の形はどうなるでしょうか。背中・腰を伸ばせなくなり、逆に腰が後ろへ曲がることになります。

⑧そのとき、腰に加わる力はどうなるでしょうか。（一度ためされたら、だれでもよくお分かりになられますが）

腰に余分な力が加わり、次に腰のだるさ・痛みを感じるようになります。

⑨また、ストレスがたまり、ストレス食いをしてしまうと、腹いっぱい食べてしまい「上腹部」がかたくなります。長期間にわたると、腰に痛だるさが出てきます。さらに進むと、器質的な変化をともなう腰椎ヘルニア・腰椎すべり症となってゆくのです。

⑩胃カメラで器質的変化がなくとも、機能的な、胃全体の動きが低下すると、「上腹部」がかたくなります。

⑪長年の臨床研究で「上腹部」が固くなると、姿勢がくずれることが分かりました。妊婦の例や多数の症例があります。

⑫その方たちを観察してゆくと、あることに気づきました。それぞれ、痛む部位・痛みの度合い・変形の程度がちがいますが、足のゆび・足首・膝・股関節・腰・背中・肩・頚・肘・手首・手のゆび・顎関節・かみ合わせなどに、その人それぞれの痛み・変形の状態があるのが分かってきたのです。

⑬つまり、外反母趾も変形性膝関節症も腰痛症も猫背も頚椎ヘルニアも肘関節痛も手関節痛も指の痛みも変形も、「上腹部」の状態との関連のあることが分かってきたのです。

＊6月号では、『「上腹部を固くする生活上の「原因」と「腰痛」を解く』と題して

①Tさんの疑問「なんでだっしゃろ」を解決し

②Tさんの疑問「なんでだっしゃろ」を日々の生活の原因につなげ

③Tさんの疑問「なんでだっしゃろ」を「上腹部の柔軟性」と「変形性股関節症」・「腰痛症」につなぎ

④Tさんの疑問「なんでだっしゃろ」を「人体力学」の解明につなぎました。

⑤4・5・6月号と論考を重ねたそのエッセンスが、

表1『「食習慣」―「ストレス」―「失体感症」―「上腹部が固くなる」―「腰痛」の関係』です。

＊7月号では、

『「腰痛」から、現代医学がかかえる問題点の根本原因を解く』と題し

①『自然の「しくみ」を生かした予防にまさる治療なし』を説明し、「からだ」という自然の「しくみ」を生かした予防の必要性を述べました。

②近代科学の長所と短所をつかみ

③現代医学の長所と短所―特定病因説を説明しつつ

④現代医学がかかえる問題の根本原因を追究しました。

⑤そして、なぜ、現代医学は慢性疾患を予防できないのかを確認し

⑥その慢性疾患の対極にある「健康体」から病気をみると「からだ」と「こころ」の全体像、そして病気に至るまでの人体の「途中経過」が分かることを説明しました。

＊9月号では、

『「上腹部の柔軟性」の出現とともに腰が伸びる、膝が伸びる』と題し、再度、Mさんの症例からその本質を述べました。

①現代医学では、これらのMさんの多種類の症状（図2）は別々の病名を与えられて、別個に治療されていますが、「健康体」の見方を通すと、実は一つながりのものであることが分かります。

②老化とは、からだ全体の「はたらき」の弱りであり、そのために多種類の症状が一つの「からだ」にあらわれるのです。

③近代科学の狭い見方の厳密性を基礎とする現代医学＝デカルト医学の考え方では、複雑な要素がからみあって病となっている多種類の慢性疾患の病因を特定できにくいのです。

④そのため、予防については、その病に至る「途中経過」を診る「指標」が必要です。

その「指標」が「上腹部の柔軟性」なのです。

⑤その「上腹部の柔軟性」を回復させていただくと、「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」がととのうため、多種類の症状がよくなってゆくのです。

⑥現代医学の傾向を観ると、アメリカのシンシナーティー大学のカミット・デイビス博士の研究では、心理的ストレスを加えたほうが腰椎により多くの圧力がかかり、なんと70キログラム圧力が増えるとの結果があります。

また、スタンフォード大学のユージン・カレギル博士は「こころ」と「腰痛」のつながりに着目し、心理的不安定の人々は、そうでない人に比べて、約30倍「腰痛」になりやすいという報告をしています。

【『病の起源「腰痛」』を題材にした『「腰痛」を予防する』をまとめる】

＊11月号では、

『「上腹部の柔軟性」をつくれば、「腰痛」の予防ができる』と題し、①「上腹部」が固くなる現象に注目し、その原因を特定しました。その原因とは、

第1番目は、食べる量・食べ方との関係です。

第2番目は、心理的ストレスとの関係です。心理的ストレスがあると、「上腹部」が膨れ、固くなることです。これは、臨床で注意深く見ていると、ほとんどすべての人に観察されます。

第三番目は、ほとんどが体液の循環不全（＝血液循環の不全）との関係です。

そしてノースウエスタン大学のバニア・アプカリア博士は、脳生理学の立場から、腰に大した「腰痛」そのものの原因がないにもかかわらず激痛を訴える「慢性腰痛」の患者をとりあげています。

ここで皆さん、気が付かれた方がおられると思いますが、現代医学では未解決な問題を、どうしても細胞内のある未発見の物質やストレスや心のありかたや脳の働きとの関係に結び付け、解決しようとする風潮があるということです。

そのことも、確かに大事な見方ですが、その一方わたしたちは生活を営む人体という現場をもっと素直に見る必要があると思います。そのうえで、40億年にわたってつちかわれた「からだ」がスムーズに「はたらく」状態には、「からだ」にどういう特徴があるかを観る必要があります。それが「健康体の特徴」である「上腹部の柔軟性」なのです。

＊10月号では、

『上腹部の柔軟性』と食べること・胃腸の動き・体の中心・「腰痛」との関係を解く』と題し、

①腰が長時間、前後どちらに曲がりすぎても「腰痛」は起こるということを説明し

②歩く、腰を伸ばす、手を上げる、どんな「からだ」の動きにおいても「上腹部」が軽くぼみ「下腹部」に力がはいる「しくみ」があること（図3）を発見し、そのことを説明しました。

個別には、温度・湿度・気圧の変化に対応できないとき、運動不足、睡眠不足、栄養不良、過労などが原因です。当然、高血圧・心臓疾患・呼吸器疾患・精神疾患・ほとんどあらゆる病状の「指標」としても前もってあらわれています。

「腰　痛」に関しても、これら三つの要因が重なり、「上腹部」が固くなっていることが、前もって確認をとれます。

「上腹部」が固くなると、（図3）にあるように「上腹部」がくぼむことができなくなります。下腹部にある「からだ」の中心に重心が定まらなくなるのです。

そのため、「からだ」全体の重心が不安定になります。その不安定さをカバーしようとして、膝を曲げ重心を下げる人。腰を曲げ・そらし重心を安定させる人。

肩をいからし・背中をまるめ、

バランスをとる人。それぞれに重心を安定させ、一個の物体としての人間の「からだ」が倒れないように、日々の生活をスムーズにおくれるようにカバーしているのです。しかし、カバーしすぎたところが腰であると、腰に物理的圧力がかかりすぎ、腰が痛みはじめます。

カバーしすぎたところが膝であり、足の親趾であると、それぞれ膝関節痛・外反母趾などとなってゆくのです。頚椎ヘルニア・肘の痛みなども同じ現象です。

②具体的に予防はどうするか、

第一番目は、生活上でハッキリとした原因である「姿勢」の異常のために物理的圧力がかかることによる痛みについてです。

その予防のためには、前かがみの姿勢やうつ伏せになって長時間本を読むなどの姿勢を控え、こまめに「からだ」全体を動かすことです。これによって姿勢そのものからくる物理的圧力を減じ「腰痛」を予防することができます。

二番目に、ハッキリとしない、意識しない原因についての対策です。

「こころ」と「からだ」のストレス＝疲れによって「上腹部」が固くなり、（図3）の「しくみ」が働かなくなった状態が長く続くと腰痛」がおこります。もちろん、飲食のまちがい、温度・湿度・気圧の変化などに「からだ」が対応できないと、「上腹部」が固くなり「腰痛」をおこします。

ここでハッキリと述べておきたいことがあります。これら大きな二つの「腰痛」をおこす要因に対しても、ROB治療で「上腹部の柔軟性」を生み、ROB治療にもとづく日常生活処方を身に着けられると、「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」がよくなるため、姿勢の異常による物理的な圧力を原因とする「腰痛」にも、最近特に強調される傾向がある心理的ストレスが原因でおこる「腰痛」にも対応できることになります。

患者さんがそのプロセスを体験されるにつれ、そのシステムを「からだ」でなっとくできることになります。子供のころ自転車に乗れるまでの過程と同じことです。

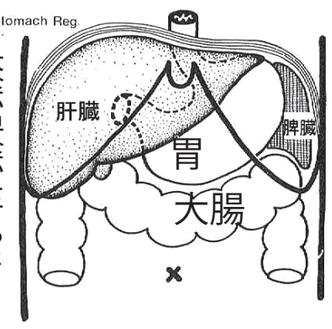
患者・医師双方に違和感のない医療が成り立ちます。

次回は、本年7月12日放送の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』とクローズアップ現代「腰痛２８００万人時代」―変わる常識』を参考にして、腰痛のみならず、各部位の痛みにも新たな提案をしてゆきます。

整形外科的疾患も予防ができます。

また、その流れでいわゆる慢性疾患の治療のみならず、予防に対して本質的な提案をさせていただきます。

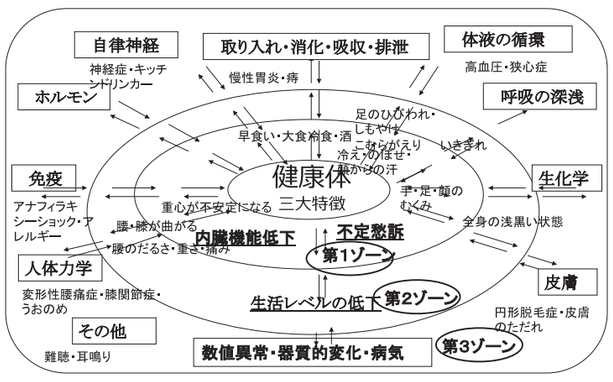
図1　横隔膜と胃の関係・食べ方と量



上腹部（みぞおち部分）の柔軟性と胃腸との関係

大食い早食いをすると

図2　Mさんの健康体と慢性疾患の関係



【表1】「食習慣」―「ストレス」―「失体感症」―「上腹部が固くなる」―「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―腰が後ろに曲がる―腰部に圧力増加―「腰痛」

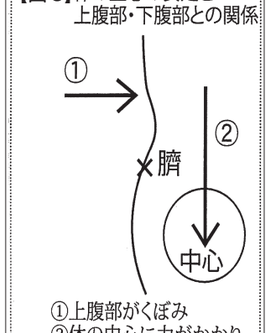
①たくさん食べられることこそが、元気のあかしであるという考えの下で日々食べ過ぎの傾向が習慣化される。
②精神的ストレスによる交感神経緊張状態を緩和するために、無意識に食べ過ぎ、飲み過ぎが習慣化される。
③そのため、必要な物・量を食べて満足できる内臓感覚がなくなってしまう。
体が感じることを失ってしまうのである――失体感症
④長年にわたると、老化とともに胃腸が疲れ、弱り、動きが悪くなる。
⑤その結果、さらに上腹部が固くなり、前かがみになり、腰が後ろに曲がり、腰部に圧力が増加し「腰痛」が発生する。
⑥しかし、胃腸の動きの良し、悪しは胃カメラ・大腸ファイバーでは分からない。診断できない。失体感症のた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。

【表2】「健康体」から「腰痛」を診る

A「健康体」の特徴とは以下の度合である。
　①　上腹部の柔軟性
　②　生理的Ｓ字状の湾曲
　③　頭部と足先の温度差
　（今回は指標として①と②を使う）
B「健康体」の特徴の悪化＝変化は慢性疾患に至る可能性への「途中経過」として確認でき、慢性疾患に至る「指標」となる。
C「健康体」の特徴の悪化の途上には次の現象がおこる。
　①　上腹部の柔軟性が変化し固くなる。
　②　生理的Ｓ字状の湾曲の度合が変化する。
D「健康体」の特徴の悪化は、当初機能性の低下として現れるが、それが長期化すると器質的変化をきたす。
E「健康体」の特徴の悪化の長期化は「腰痛」の場合、腰椎椎間板ヘルニア・すべり症・脊柱管狭窄症等の器質的変化を伴う慢性疾患となる。
この連続した悪化の「途中経過」を「指標」として診断できるため、不定愁訴の段階から、重度に至る「腰痛」の予防ができる。
また、「人体力学」以外の他の基本的な働きにも「指標」として活用できるため、殆どの慢性疾患の予防が可能となる。

【図3】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