# 日本国民への提言 ⑫

## 新年あけましておめでとうございます

**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**

この連載も、今年で11年目に入り、今回で111号になります。

そもそものスタートのきっかけは、科学雑誌『ニュートン』平成17年11月号に書かれていた記事でした。

その内容はEBM根拠にもとづく医療の最も信頼性（グレード）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、なぜおかなければならないのか。

分子生物学が全盛の21世紀において、なぜ、ランダム化比較試験なのかの質問に対し、聖路加国際病院　福井次矢院長は、

①「端的に言うと、人の全体像が分かっていないことにつきます」とその本質を突き

②「とりまく環境と人体の複雑さゆえに、ある要素が変化したときに、人間の体にどのような変化がおきるのかを特定することができないのが現状です」と言及し、

（そのため、医学において検査や治療の効果を判定するときには）

③「原因と結果の間にあることを全部ブラックボックスにして、統計学的手法を用いる以外に選択肢がありません」と、その核心を述べられていました。

この福井院長の的確な分析によって、私の本質的な疑問が見事に氷解しました。

それからは、私にとって取り組むべき方向が明確になりました。これだ、ということが直感的に感得できたのです。

①人の全体像をどうとらえるか、

②ある要素が変化したとき、どのような変化が「からだ」にあらわれるか。

③原因と結果の間にある経過＝指標を「からだ」の変化として、どうとらえるかが大きな課題となったのでした。

もちろん、それまでにたくさんの方々の行動と言葉が私の「からだ」と「こころ」にきざみこまれていました。

紙面の都合上ここでご紹介できないのは残念ですが、その積み重ねがあってこそ、福井次矢先生の言葉に、「これだ」と直感的に感じ取れたのだと思います。

みなさまの学恩に感謝申し上げます。


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/


そうした思いの臨床研究の中から体系化されたのが、「健康体」という概念です。

「健康体」とは、生命40億年の「からだ」の「しくみ」がスムーズに「はたらく」ときの「からだ」の状態です。

「健康体の特徴」（表1）には、「上腹部の柔軟性」があります。

「上腹部の柔軟性」と自分自身の「からだ」と「こころ」の変化、「上腹部の柔軟性」と患者さんの「からだ」の状態とそれにともなう「こころ」の変化を観察することによって、その関係（図1）が明らかになってきました。

そして「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」との関係が明らかになりました。

また、「上腹部の柔軟性」を通して「生まれ・生きぬき・老化し・死にゆく」ことをつぶさに観察することによって、（表2）の関係があることが明らかになりました。

結果としての病気を部分的に、主にクスリで対処する現在の医療（図1の外回りの第3ゾーンの病気をあつかう意味）から、その対極にある「からだ」の「しくみ」がどこおりなく「はたらく」状態である「健康体」を生かす医療に軸足を移すことが必要とされる時代になっています。

「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」との関係を注意深く臨床で観察してゆくと、

「上腹部の柔軟性」が、人の全体像を反映し、その時の、その人の全体像をあらわし、原因と結果の間にあるその時の、その人の全体像である経過を表すことがわかってきました。

この現象の把握によって、ランダム化比較試験に欠けている個別性と即時性を補うことができます。

そのため、「上腹部の柔軟性」が「人の全体像」をあらわし、その時の、その人の「からだ」全体の状態である「経過」＝「指標」をあらわすことが明らかになりました。

「元気で生きる・予防する・的確にケアーする・穏やかな死に至る」ことを「上腹部の柔軟性」を生むことによって、貫くことができます（表2）。

つまり、「生まれ・生きぬき・老化し・死にゆく」ことを一連でとらえることができるのです。

そのため、日本老年医学会・大内尉義理事長が中心となって提案されている「フレイル」という概念にも、新たな提案ができるものと思います。

もちろん、『腹八分目に医者いらず』『からだ』の「しくみ」を生かした食べ方教育』も「上腹部の柔軟性」を保持することでは、同じことです。

日本の国民一人ひとりが、「上腹部の柔軟性」を保持し、「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、おこなうことです。

後は、「からだ」の「しくみ」におまかせです。

それが、2025年問題を解決する柱となり、日本の国民一人ひとりが、人生を楽しませていただく上での基本となります。

次回2月15日号は、「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」とのかかわりから、特に人体力学を中心にして、菊地臣一福島県立医科大学学長・理事長出演・監修の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～を題材にして、ROB医療の実際を述べてゆきたいと思います。

**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。

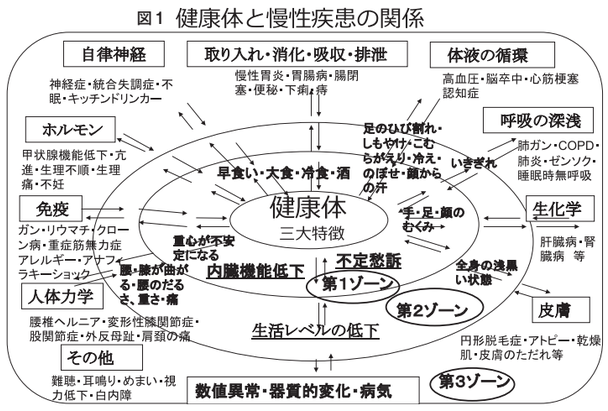
(2)頭部と足先の温度差
「健康体」の場合、頭部が足先より約１度から３度高い範囲である。

(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！！

**図1　健康体と慢性疾患の関係**




## 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―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」の移動が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『入りと出』
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」

## 2014年河内新聞バックナンバー

石垣たまご理論についてーその発想と展開
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
1月号
Ⅰ　統合理論としての15の提案
Ⅱ　科学医学の限界
Ⅲ　「健康体」のはじまり
Ⅳ　医学の本来の役割
2月号
「からだ」全体の「しくみ」が主、STAP細胞・iPS細胞・ES細胞＝万能細胞の「はたらき」は従
3月号
Ⅰ　人間が行う発明や発見とはなにか
Ⅱ　それぞれの万能細胞の長所・短所の違いが有する「多様性」と、その「はたらき」がもつ「同一性」をいかに活用するか
4月号
Ⅰ「からだ」全体の「はたらき」がととのっている時、「上腹部の柔軟性」がある
Ⅱ　「上腹部の柔軟性」を２４時間・365日・全人生を通して維持することが決め手
Ⅲ　「難行苦行」から、深く・長く・ここちよい呼気へ
Ⅳ　お釈迦さんにとっての深く・長く・ここちよい呼気の効果
Ⅴ　お釈迦さんの悟りの体験に学ぶ
Ⅵ　「からだ」全体の「しくみ」を生かす具体的な方法
Ⅶ　万能細胞の研究が発展し、より簡単に、安全に、適切に人類に貢献できることを願う
5月号
患者主体の慢性疾患の予防を実現する
Ⅰ　お釈迦さんの悟りの体験に学ぶ
Ⅱ　お釈迦さんの悟りの体験を生かす具体的な方法
Ⅲ　高齢者には、子孫に「いのち」をつなぐ大切な役割がある
Ⅳ　高齢者は「いのち」をつなぐ人生の船長
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
6月号
Ⅰ　日本の医療と国家の財政状況の問題点
Ⅱ　日本人は、英国人に比べ、２倍高いクスリを２倍使っている
Ⅲ　ROB治療とそれにもとづく日常生活処方で「健康体の特徴」＝「上腹部の柔軟性」が生まれると、クスリを必要としない「からだ」となる
Ⅳ　薬剤費は確実に減らすことができる。クスリの副作用は必ず激減する。医師・看護師・医療関係者の技術料は大幅にアップできる
Ⅴ　「お釈迦さんの悟りの体験」を「健康体の特徴」である「上腹部の柔軟性」から解明する
Ⅵ　国民一人ひとりが、深く・長く・ここちよい呼気を、こころゆくまで楽しむことによって、日本の再生ができる
7月号
DIPEx・NBM・EBM、そしてARTを「上腹部の柔軟性」で串刺しにする
中島治子さんの同時進行ドキュメント
Ⅰ　ある日の中島治子さんのご相談と診療風景
Ⅱ　中島治子さんのご相談の内容
Ⅲ　中島治子さん自身の人生と病歴
8月号
Ⅰ　中島治子さん（当時85歳）の４月の肺炎
Ⅱ　中島治子さんの肺炎の予防
Ⅲ　８月15日の全国戦没者追悼式に参列されるまでの中島治子さん
Ⅳ　参列された翌日、８月16日診療所での中島治子さん
9月号
Ⅰ　中島治子さんの「生きぬく」上での楽しみについて
Ⅱ　中島治子さんの「からだ」の変化のケース
Ⅲ　中島治子さんの「からだ」の変化のケースから統合理論へ
10月号
Ⅰ　「上腹部の柔軟性」がデータと語りと体験にもとづく直感であるARTを串刺しにする
Ⅱ　中島治子さんの病歴の一部
Ⅲ　死に病からの回復が、生きぬく力を生む
11月号
Ⅰ　「極楽です。このままあの世にいきたいぐらいです」
Ⅱ　食べ方と食べる量が大事
Ⅲ　食べ方と食べる量が、循環器にも影響する
Ⅳ　「からだ」の「しくみ」が喜ぶように生きることが基本

## 2015年河内新聞バックナンバー

日本国民への提言　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
1月号
Ⅰ　今までの日本人のあり方・日本の医療では解決できない諸問題
Ⅱ　わたしたち人間は、「生きもの」です
Ⅲ　わたしたち人間の一生とは、「いのち」をつなぐ行い
Ⅳ　人間の「老化」と「死」は、「いのち」をつなぐ大切な役割
Ⅴ　国民一人ひとりが「上腹部の柔軟性」を保持し、「深く・長く・ここちよい呼気」をおこなう。あとは「からだ」の「しくみ」におまかせする
2月号
Ⅰ　結果としての病気を診る医療と「健康体」を診る考え方
Ⅱ　「釜石の奇跡」、こどもの教育の大事さ
Ⅲ　『人間が生物として生きる条件』の教育が、「いのち」の尊さを伝承し、「いのち」をつなぐ
Ⅳ　人間の「老化」と「死」は、「いのち」をつなぐ大切な役割
3月号
Ⅰ「上腹部の柔軟性」を生かす「食べ方」
Ⅱ　確固とした自然観が、行動の原理となる
Ⅲ　「釜石の奇跡」の行動の基本とＲＯＢ（内臓調整）療法
4月号
Ⅰ「生命」≒「いのち」とは、「取り入れる・排泄する」＝「入れる・出す」が中心
Ⅱ　具体的な人間の「取り入れる・排泄する」＝「入れる・出す」
Ⅲ　「入れる・出す」が良い時、「健康体の特徴」である「上腹部の柔軟性」が観察される
Ⅳ「腹八分目に医者いらず」と「上腹部の柔軟性」
5月号
Ⅰ　宝物＝大切な「からだ」の「しくみ」、を生かす「上腹部の柔軟性」
Ⅱ　問題点をあぶり出した、現役４人の医師の意見
6月号
Ⅰ　白澤卓司教授の提言を、絞り込む
Ⅱ『川上・川下論』で、その提案を解決する
Ⅲ　他の慢性疾患にも共通する構造的問題
Ⅳ　根本的な治療と、どう生きるかを提案する
Ⅴ「上腹部の柔軟性」を維持し、「深く・長く・ここちよい呼気」を実行すると、川上の汚れ＝主原因を根こそぎ除去できる
7月号
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
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
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
Ⅳ　高齢者は、社会の財産。高齢者を生かす「上腹部の柔軟性」
8月号
Ⅰ　秋下雅弘東京大学大学院教授の提案を絞り込む
Ⅱ　ＲＯＢ医療とＲＯＢ医療にもとづく日常生活処方で「健康体の三大特徴」の一つである「上腹部の柔軟性」が生まれると、クスリを必要としない「からだ」となる
Ⅲ　高齢者の慢性疾患に対する、クスリの対処の仕方をまとめる
Ⅳ　日本国民への提言―クスリについて
9月号
Ⅰ　谷口修一虎の門病院血液内科部長の提案を絞り込む
Ⅱ「生きもの」である人間の「老化」と「死」は「いのち」をつなぐ大切な役割
Ⅲ　「からだ」全体の「はたらき」がスムーズに流れる状態である「上腹部の柔軟性」を生かす
Ⅳ　日本国民への提言―「先端医療」を生かすことについて
10月号
片田教授の講演と私との対談の結論は
①家族の信頼を基礎に
②日々の生活を通じて
③自分の「いのち」は自分で守る
Ⅰ　大津波を生きぬいた釜石のこどもたち～自らの命を守る主体的姿勢をつくる
Ⅱ　釜石市での防災教育　その取り組みの背景～地域に災害文化を根付かせる
Ⅲ　災害に備える主体性を醸成する「姿勢の防災教育」
Ⅳ　避難三原則
11月号
Ⅰ　『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
Ⅱ　『病の起源「腰痛」』を題材にした『「腰痛」を予防する』をまとめる