日本国民への提言⑯

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/

今年は1月号から、EBM根拠に基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」＝疫学的なデータに、なぜおかなければならないのか。

という問いかけからはじまり、そのデータそのものが「腑に落ちない」・「納得がゆかない」・「違和感のある」ことを述べました。

端的に述べると、そのデータが「即時性」と「個別性」に対応できていないことを述べました。

その「腑に落ちない」・「納得がゆかない」・「違和感のある」ランダム化比較試験を「腑に落ちる」・「納得がゆく」・「違和感のないものにするために、「からだ」の「しくみ」がスムーズに「はたらく」状態＝「健康体の特徴」である「上腹部の柔軟性」（表1）を医療のみならず、わたしたちの生活にも取り入れる必要があることを提案しました。

○「上腹部の柔軟性」を生活・医療に取り入れる必要性について

その理由は、「からだ」全体の情報が「上腹部の柔軟性」に反映されるからです。その人の、その時の「からだ」全体の情報が「上腹部の柔軟性」に反映されるからです。

そのため、「上腹部の柔軟性」を、その人の、その時点での「からだ」が表す「指標」として活用できます。つまり、その人の、その時の「からだ」全体の状態を、おおわくで把握できるからです。

また、「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」との関係が一心同体・不即不離であり、「上腹部の柔軟性」と「元気で生きる・予防する・的確に治療する・ケアーする・穏やかな死に至る」こと（表2）にも太いつながりがあるからです。

○「上腹部の柔軟性」の長所は、「即時性」と「個別性」に対応できること

そのため、その人の、その時の状態を、「上腹部の柔軟性」という「指標」を使って「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」と「元気で生きる・予防する・的確に治療する・穏やかな死に至る」関係をおおわくで確認できるために、ランダム化比較試験の欠点である「即時性」と「個別性」を補えることが分かりました。

つまり、「即時性」と「個別性」に欠けているために、「腑に落ちない」・「納得がゆかない」・「違和感のある」ランダム化比較試験を、「上腹部の柔軟性」という考え方を取り入れることによって、「腑に落ちる」・「納得がゆく」・「違和感のない」医療の一つの確かな手段として転換し活用できる道が切り開かれました。

○あらゆる医療分野で、新たなガイドラインを生む展開へ

この例から分かるように、現代医学の考え方に、「健康体の特徴」である「上腹部の柔軟性」を対峙させ、その長所（「即時性」と「個別性」に対応できること、「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」との関係が一心同体・不即不離であり、「上腹部の柔軟性」と「元気で生きる・予防する・的確に治療する・ケアーする・穏やかな死に至る」関係をおおわくで確認できること、「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」との関係が一心同体・不即不離であり、「上腹部の柔軟性」と「元気で生きる・予防する・的確に治療する・ケアーする・穏やかな死に至る」関係をおおわくで確認できるために、ランダム化比較試験の欠点である「即時性」と「個別性」を補えることによって、現代医学の短所を補足できました。逆に「上腹部の柔軟性」の短所（未だ、普及していない・客観的な数値化に乏しい）を現代医学的な長所（特に器質的疾患や感染症などに対する一対一対応的考え方、高度な検査など）で補うことができるのです。

つまり、これから必要なことは、主に結果としての病気を一対一対応で部分的に診る医療と、その対極にある「健康体の特徴」である「上腹部の柔軟性」（図1）とが、互いにその長短を補完しながら、せめぎあいながら相互発展するところに大きな幹が医療にできるものと思われます。

つまり、「腑に落ちる」・「納得がゆく」・「違和感のない」医療になるものと思います。ここから新たな「腑に落ちる」・「納得がゆく」・「違和感のない」ガイドラインが生まれ出てきます。

もちろん、人は医療だけで生きているのではありません。医療はあくまでも一分野です。そのため、元気で生きることが目的である予防については、生きる上での全ての分野のかかわりと統合が必要です。その生きる分野の全てと医療を総合的に観ることのできるのが「健康体の特徴」である「上腹部の柔軟性」なのです。

「からだ」の「しくみ」（図2）がスムーズに「はたらく」状態であることなのです。それは、わたしたちが「生きぬく」ことのみならず、わたしたちの「死にゆく」ことをも含むのです。

それでは前回と同じく、その「新しい概念」にいたる道を述べてゆきます。

それから「上腹部の柔軟性」と「人体力学」の関係を詳述し、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、「からだ」の「しくみ」がスムーズにはたらく状態＝「健康体の特徴」である「上腹部の柔軟性」と「人体力学」の関係を核にすえ、「腑に落ちる」・「納得がゆく」・「違和感のない」新しい概念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！

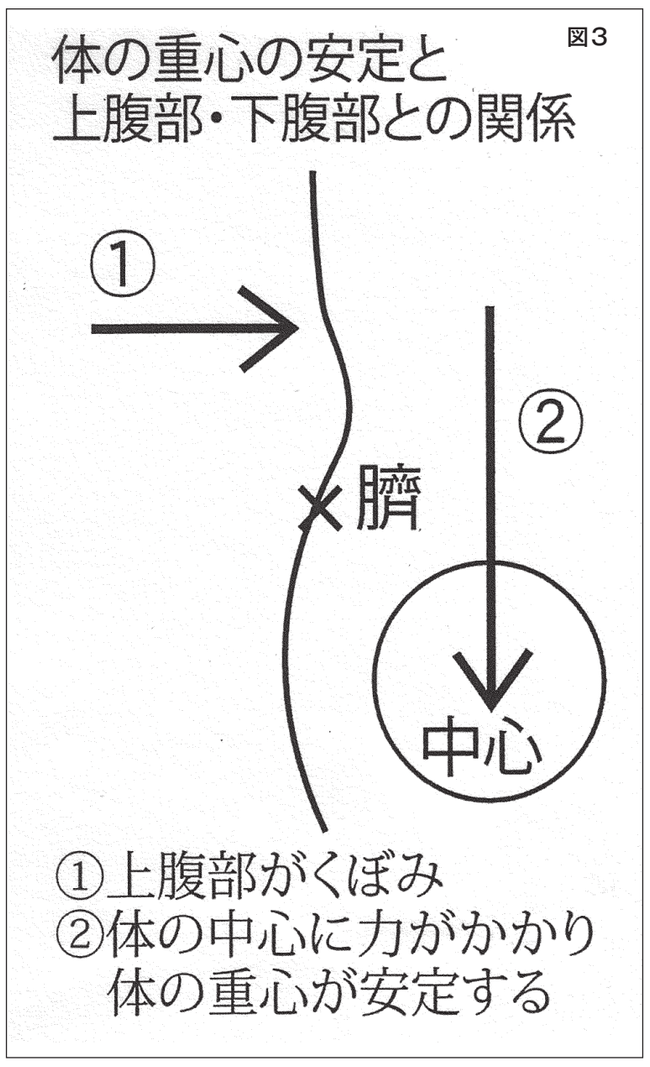
～人間の生死は「上腹部の柔軟性」が指標となる～

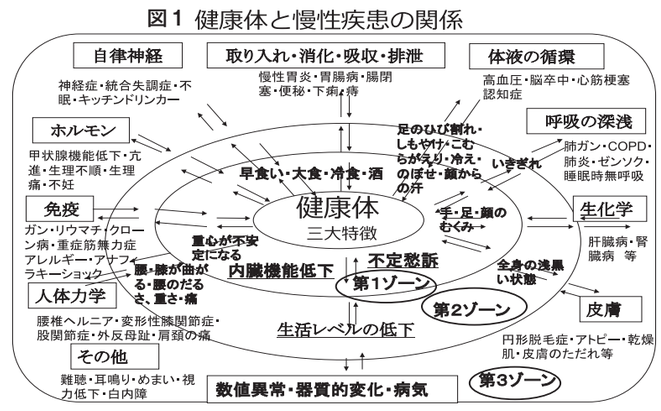
ROB 治療で「上腹部の柔軟性」が正常化されると・・・
「入り出」がととのい、深く長くここちよい呼気ができる

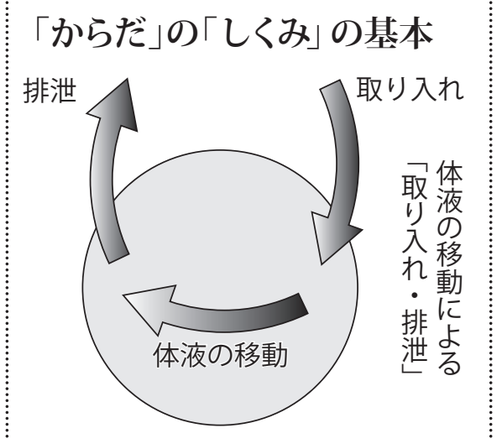
・呼吸が深くなり
・循環が良くなり
・人体力学が安定し
・自律神経がととのい
・内臓全般の動きが活発になる

●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！！







《原始の単細胞の生命から人体力学に至るまで》

【Ⅰ「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・形態」との関係】

前回までに大枠を説明させていただきました。「からだ」の「しくみ」の基本（図2）は、体液の移動を原動力とする「取り入れ・排泄」にあることです。その体液の移動により細胞内＝体腔内にかたより ができ、圧の変動がおこり、その結果として多くの機能が発達してきました。それが進化です。その蓄積の結果が人体の「正常機能・構造・形態」なのです。

【Ⅱ「体腔圧の変動」状態が「上腹部の柔軟性」の程度にあらわれ、人類の姿・形となっている】

これも前回までに大枠を説明しましたが、「入り出」の原動力＝「体液の移動」による「体腔圧の変動」が人体の「正常機能・構造・形態」をつくってきました。

45年にわたる臨床観察と研究からその「体腔圧の変動」状態が「上腹部の柔軟性」にあらわれてくるのを発見しました。

そして「体腔圧の変動」状態が「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」と「元気で生きる・予防する・的確に治療する・ケアーする・穏やかな死に至る」ことに関係があることが分かったのです。

【Ⅲ人体力学発見に至る経緯について】

たくさんの患者さんが、いつもことあるごとにその「しくみ」＝「上腹部の柔軟性」と「人体力学」＝「姿勢」の関係を示してくれています。「からだ」という現場がわたしたちに語りかけてくれているのです。

詳しく観察すれば、これほど確かなありがたい現場はありません。目の前の40億年の歴史をもつ人体が語りかけているのです。

わたしたちは、あまり複雑なことを考えず、ただただ耳をかたむけ、すなおに「からだ」全体を観ればいいのです。

前回、38年前のある妊婦さんのケースを、お話しさせていただきました。

しかし、その当時は、

○「上腹部の柔軟性」と頭・顔からの噴き出るような汗と異常な頭痛との関連（体液の対流と循環）

○「上腹部の柔軟性」と肩で息をすることとの関連（横隔膜呼吸）

○「上腹部の柔軟性」と手を前に、上にあげられない、おそるおそるするすり足でやっと歩けるような状態との関連（人体力学＝姿勢の安定度）

○「上腹部の柔軟性」とのどからお腹にかけて大きな棒をつっこまれたような感じ・吐くこととの関連（胃腸＝内臓全般の動き）

○「上腹部の柔軟性」と恐怖・死にたいと思うようにもなることとの関連（自律神経）

を知る由もありませんでした。

ましてや「上腹部の柔軟性」が「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」と切っても切れない、一心同体・不即不離の関係にあることなど、その当時のわたしには想像を絶することでした。

【Ⅳわたし自身の「からだ」の気づきについて（特に人体力学＝姿勢の観点から）】

「腑に落ちる」という言葉があります。その意味するところは、「からだ」を通して経験することにより物事の全体像をクッキリと把握できるということだと思います。

わたしの体験をお話しさせていただきます。

もともと胃腸の弱かったわたしは元気な時はいいのですが、少しでもお腹に不快感があったりすると、自分自身がまっすぐ歩いているつもりでも、まっすぐ歩けずに片寄ってくるのです。幅のせまい通路でしたら、わたしは壁にあたらないように避けて歩いているつもりでも、足先が、また肘があたってしまうのです。

振り返ってみると、中学1年の時に長距離走の練習で胃腸をこわした経験がありました。

その後は野球部に入りそこそこはできるのですが、ボールを投げてもきちっと相手に届くことがむつかしかったり、バットを振っても、もう一つスムーズに振れなかったりということが多かったのです。ボールをバットの芯でとらえても打ったボールが伸びないのです。遠くへ勢いよく飛ばないのです。

また、高校時代は空手をして拳をつき、蹴りを入れても、もう一つキレがないと感じていました。おかしいな、なぜだろうといつも感じていたのです。

また、背中が少し丸まっていたり、のぼとけが前に出ていたり、O脚であったり、長距離を歩くと右の股関節が痛んだりしていました。小学校入学時のランドセルを背負った記念写真を見ると、すでに頸が左に傾いていていました。

マット運動・鉄棒・バスケットボールでのジャンピングシュートなど空中動作がどうも苦手でした。

別に平衡感覚を司る小脳に異常があったり、筋肉・骨・関節に障害があったわけでもありません。

しかし、痛みがあって生活できないわけではありません。普通には生活できるし、高校時代の体育祭では400メートル走で3年間トップでテープを切ってきました。

空手部でもキャプテンとして大学生相手に試合にも臨んできました。

しかし、なにかおかしい。「からだ」が一つになっていない。どうもいろいろな動作がぎこちないということは、いつも感じていたのです。

もちろん、その当時はまさか内臓そのものの動きが悪いために「上腹部の柔軟性」が固くなり、「からだ」全体の重心が不安定になったため、腰・膝・頸だけでなくあらゆる「からだ」の部分に余分な力学的負担が増し、この「からだ」の動きのぎこちなさが出ているとは思いもよりませんでした。

その原因がなにで、どういう経過をたどり、どういう「しくみ」になっているかは知る由もありませんでした。

どなたでも、ご自分を客観的に診るのはむつかしいことです。ましてや、お腹の状態と関係づけて姿勢・「からだ」の動きを客観的に診てゆく視点は、医学教育にも全くありませんでした。

しかし、その大きな原因究明に至るキッカケが妻の妊娠による「からだ」の変化でした。

ようやく大きな解決の糸口がつかまれることになったのです。わたし自身の長年の疑問も氷解することになったのです。

あーあそうか、なるほどと「腑に落ちる」ことになったのです。

次回はそのことから、「上腹部の柔軟性」と「人体力学」に的をしぼりお話しさせていただきます。

今回は、みなさんがよりお分かりいただきやすいように「上腹部の柔軟性」と「人体力学」（図3）に的を絞らせていただきます。

（体験と観察に基づく発想）

「上腹部の柔軟性」と「人体力学」の関係については、

① わたし自身の「からだ」の実際の体験

② 日常生活における家族の行動・子育ての観察

③ 日々の診療の中での臨床的研究

から、生まれてきたものです。

つまり、わたし自身の「からだ」と家族の日常の「からだ」の変化を感じ取り、また患者さんの生活と「からだ」の状態・「こころ」の変化を日々の診療の中で観察させていただいて見えてきたのです。