日本国民への提言 ⑳

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

今年は1月1日号から「上腹部の柔軟度」という「新しい概念」にいたる道を述べてきました。

それと同時に「上腹部の柔軟度」と「人体力学」の関係を原始単細胞の生命から説き起こして、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、「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「上腹部の柔軟度」と「人体力学」の関係を核にすえ、「腑に落ちる」・「納得がいく」・「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。

《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】

【Ⅱ「体腔圧の変動」状態が「上腹部の柔軟度」の程度にあらわれ、人類の姿・形・動作と密接な関係がある】

【Ⅲ人体力学（姿勢と動作）発見に至る経緯について】

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

【Ⅴ妻の妊娠による「からだ」の変化が大きな発見につながる】

【Ⅵ胸腹（むねばら）とはどういう状態か】

【Ⅶ背中・腰・膝の曲がり、頚が回らない、すり足でないと歩けない、手が上がらないなどの姿勢と動作の異常は、「からだ」全体を守るための防御反応】

【Ⅷお腹を押さえた痛み＝圧痛と頚の緊張・背中・腰・膝の曲がりなどとの関係】

【Ⅸ腹部の圧痛を明確にする】

「からだ」全体の「体液の移動」の程度をあらわす「体腔圧の変動」の状態が「上腹部の柔軟度」にあらわれています。その時点での、その人にとっての「腹腔圧」の状態の程度が「上腹部の柔軟度」に表されているのです。

一般的に、「腹腔圧」が高い⇒「上腹部の柔軟度」が固い場合は、前回記したように①～⑦までの要因が観察されます。

高い「腹腔圧」⇒「上腹部の柔軟度」が固い状態で、「からだ」全体が維持されている状態が変動するとき⇒働きの悪い「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」が変動するときには、生命維持のためのアラームシステムとして、腹部の圧痛が生じるものと考えられます。

そのため、腹部の圧痛とは、その時点でこれ以上「上腹部」がくぼんではいけないという、「からだ」にとって危険を知らせる警告反応と受け取れます。

【Ⅹ引き続き腹部の圧痛について】

基本的に腹部の圧痛を、つまりお腹を圧迫して痛みの程度を確認することなど、一般的にはありません。

しかし、40年間にわたる臨床研究の結果、腹部の圧痛を避けようとして、「からだ」の各部位に、緊張・傾き・捻じれが生じているのが分かってきました。その状態が長期にわたると筋肉・神経・関節・血行などに負担がかかり、だるさ・痛み・しびれ・変形が生ずると考えられます。

つまり、だるさ・痛み・しびれ・変形などは、「からだ」全体のバランス、ここでは特に重心を安定させようとして＝一個の人間としての物体の重心を安定させようとして＝「上腹部の柔軟度」をやわらかくしようとして＝腹部の圧痛を避けようとして、人体の各部分に過剰な物理的負担が長期に加わり生じてきたものと思われます。

そのため、逆に「上腹部」のやわらかさをつくってあげると、「上腹部」がスムーズにくぼむ状態が生まれるため、「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」がととのい、「からだ」全体のバランスがくずれる危険を知らせる警告反応としてのお腹の圧痛がなくなるものと考えられます。

そのため、「上腹部の柔軟度」があらわれると「からだ」をゆがめて、「からだ」の各部位に物理的な力の負担をかける必要がなくなるのです。自ずと、膝が伸び、腰が伸びることになります。

82歳の8月度体験発表の患者さんが、初診時に歩くのがやっとで、タクシーで来院されました。「上腹部の柔軟度」は非常に固い状態でした。ROB治療後は「上腹部の柔軟度」がやわらかくなりました。そして、腰・膝の治療を直接全くしていなくとも、ROB治療後は、帰りスタスタと歩いて帰れ、3か月で5センチ身長が伸びました。その治効原理がこの「しくみ」です。

【Ⅺ日々の生活の中で片寄った動き・姿勢がないにもかかわらず、姿勢の異常・関節の変形・だるさ・痛みがなぜ出るのか】

これが、わたしにとっても長い間の疑問でした。それを腹部の圧痛を中心として紐解いてゆきます。

臨床研究の中から生まれたことですが、人類は腹部の圧痛を無意識にさけようとしていることが大きなヒントとなりました。

例えば上腹部の固い方は、寝るとき自然と横向きに寝る・膝を曲げる・腰を捻ることなどが多いことが観察されます。

例えば上腹部の固い方は、上向きに寝ると「からだ」が斜めになる・膝を曲げる・股関節をひねる・足の親指をそらせる・腕を上に挙げるなどが観察されます。

つまり、横向きに寝る・斜めに寝る・膝を曲げる・腰を曲げるなど＝「からだ」をゆがめることによって、「上腹部の柔軟度」にやわらかさが生まれると、上腹部がくぼむことによって、「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」がととのい、警告反応としての腹部の圧痛を感じないように無意識に「からだ」がコントロールしていると考えられます。

非常に分かりやすい例として図1の胸腹（むねばら）の患者さんのケースをもういちど検討してゆきましょう。

胸腹（むねばら）の方のお腹を強く圧迫すると、その方は腹部の圧痛を感じる。さらに圧迫すると例外なく、「上腹部」がスムーズにくぼむ状態が生まれるため、「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」がととのい、「からだ」全体のバランスがくずれる危険を知らせる警告反応としてのお腹の圧痛がなくなるものと考えられます。

そのため、「上腹部の柔軟度」があらわれると「からだ」をゆがめて、「からだ」の各部位に物理的な力の負担をかける必要がなくなるのです。自ずと、膝が伸び、腰が伸びることになります。

82歳の8月度体験発表の患者さんが、初診時に歩くのがやっとで、タクシーで来院されました。「上腹部の柔軟度」は非常に固い状態でした。ROB治療後は「上腹部の柔軟度」がやわらかくなりました。そして、腰・膝の治療を直接全くしていなくとも、ROB治療後は、帰りスタスタと歩いて帰れ、3か月で5センチ身長が伸びました。その治効原理がこの「しくみ」です。

【Ⅻ臨床例　姿勢・動作と腹部の圧痛】

それでは具体的な臨床例を示します。この患者さんは70歳、女性。主訴は両膝関節痛です。

写真1・2・3は8月17日、写真4は10月5日の撮影です。

写真1は、本人がそのまま自然に仰向けに寝た状態、写真2は、術者がむりやりまっすぐにした状態、写真3はROB治療後、自然に寝た状態、写真4は10月5日、ROB治療前の状態。

腹部の圧痛の度合いと写真が示す姿勢の状態と本人の姿勢の感覚を中心に説明を加えてゆきます。

⑴写真1は、8月17日治療前にご自分が自然にそのまま寝た状態です。腹部圧痛は5段階評価で3、写真では明らかに斜めになっています。ご自分はまっすぐ寝ている感覚です。

⑵写真2は術者であるわたしがむりやりその方の頭と足を通る線をまっすぐにしました。腹部圧痛は4、ご自分は斜めになっている違和感をもっています。「からだ」そのものがぎくしゃくしている感覚があります。

⑶写真3はROB治療後に自然に寝た状態です。腹部圧痛は0、写真が示すようにまっすぐで、また本人もまっすぐ寝ているという感覚で違和感がありません。

⑷写真4は10月5日ROB治療前ですが、自然な状態です。腹部圧痛は1、写真が示すようにほとんどまっすぐで、本人もまっすぐと感じ違和感がありません。

また、この段階では膝の痛み、曲げ伸ばしにもほとんど支障がなくなっています。

これらの一連の現象は、斜めに寝られる方のほとんどすべてにあらわれます。

これらのことから、「からだ」自体は「からだ」を無意識に斜めにしてでも「上腹部の柔軟度」をやわらかくし腹部の圧痛を避けようとしていることが推測できます。そのため、写真2が示すように無理やりまっすぐにしてやると腹部圧痛は3から4につよくなります。しかし、ROB治療で「上腹部の柔軟度」をやわらかくし腹部の圧痛をとってからでは、腹部の圧痛を取るために斜めに寝る必要がなくなりまっすぐ寝れるようになっています。本人もまっすぐだと感じ取れています。腹部圧痛は1です。

そして本人の主訴である膝関節痛もなく動きも非常に楽になっています。

このことは、ROB治療の積み重ねとROB治療に基づく自宅での日常生活処方で「上腹部の柔軟度」がやわらかくなり、「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」がととのってきたことを示しています。

また日常生活動でも膝が自然と伸びるため、膝にかかる物理的圧力が減じ膝そのものの圧痛を避けるために斜めに寝る必要がなくなり、自然にまっすぐ寝れるようになったものです。

⑤術者には指先に、その上腹部の固さが前回より柔らかく感じ取れます。

一方、被験者には圧痛を感じなくなります。

つまり、腰を曲げることによって上腹部がゆるむと、やわらかくなり腹部の圧痛を感じなくなるのです。

それは、足の親指に力を入れても、膝を曲げても、頚を傾けても捻っても同じような現象があらわれます。

つまり、ここでも「からだ」をゆがめてでも「上腹部の柔軟度」をやわらかくし「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」をととのえ、お腹の圧痛を避けて「からだ」全体のバランスを無意識にとろうとする働きのあることを観察できます。

しかし、「からだ」をゆがめて「上腹部の柔軟度」を維持し、お腹の圧痛を避けている状態が続くと、ゆがみのある部位に物理的圧力が絶えず加わるため、徐々にだるさ・痛み・姿勢の異常・関節の変形などをきたしてしまうのです。

【ⅩⅢあらゆる姿勢・動作と上腹部のくぼむ度合い＝上腹部の高低差には、相関関係がある】

「上腹部の柔軟度」と人体力学の関係性が簡単にわかる方法があります。

立った状態で実験をしてみれば、この腹部の圧痛と手足の位置関係・頚の緊張やひねり方・背中・腰・膝の曲がり方・足の親指などの力の入れ方などとの関係がよく分かります。「上腹部の柔軟度」と「上腹部」がスムーズにくぼむ度合い（高低差）とお腹の圧痛に、明らかな関係のあることが分かります。

お腹を押した時の「上腹部の柔軟度」と「上腹部」がどの程度スムーズにくぼむかという度合い（高低差）と、その結果としてのお腹を押した痛み＝腹部の圧痛と手足・肘膝・頚・背中・腰など「からだ」の部位との関係を検証し、人体力学（姿勢・動作）の異常がどういう「しくみ」でおこるのかを再度、深く掘り下げて説明してゆきたいと思います。

立った状態で実際にためしてみるとよくわかります。例えば、「上腹部の柔軟度」が固い患者さんに正しい姿勢で立ってもらいます。腰の曲がっている人には腰をのばしてもらいます。頚の傾いている人には頚をまっすぐにしてもらいます。膝の曲がっている人には膝を伸ばしてもらいます。無意識に肘を曲げている人には少し伸ばした状態にしてもらいます。いわゆる可能な限りの正姿勢で立っていただきます。

①その状態で上腹部を圧迫します。

②術者には指先に、その固さが感じ取れます

一方、被験者には腹部の圧痛を感じます。

③次に、腰をすこし曲げる姿勢をした状態をつくります。

④その状態で上腹部を圧迫します。

⑤術者には指先に、その上腹部の固さが前回より柔らかく感じ取れます。

一方、被験者には圧痛を感じなくなります。

つまり、腰を曲げることによって上腹部がゆるむと、やわらかくなり腹部の圧痛を感じなくなるのです。

それは、足の親指に力を入れても、膝を曲げても、頚を傾けても捻っても同じような現象があらわれます。

つまり、ここでも「からだ」をゆがめてでも「上腹部の柔軟度」をやわらかくし「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」をととのえ、お腹の圧痛を避けて「からだ」全体のバランスを無意識にとろうとする働きのあることを観察できます。

しかし、「からだ」をゆがめて「上腹部の柔軟度」を維持し、お腹の圧痛を避けている状態が続くと、ゆがみのある部位に物理的圧力が絶えず加わるため、徐々にだるさ・痛み・姿勢の異常・関節の変形などをきたしてしまうのです。

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/

図1

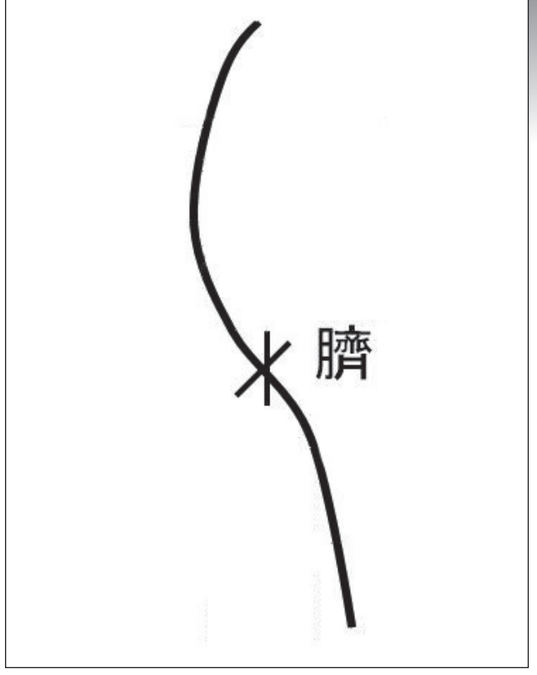

写真１　治療前　自然肢位　違和感なし　圧痛３度

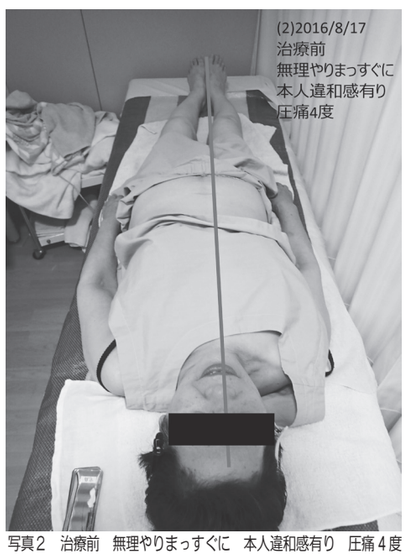

写真２　治療前　無理やりまっすぐに　本人違和感有り　圧痛４度

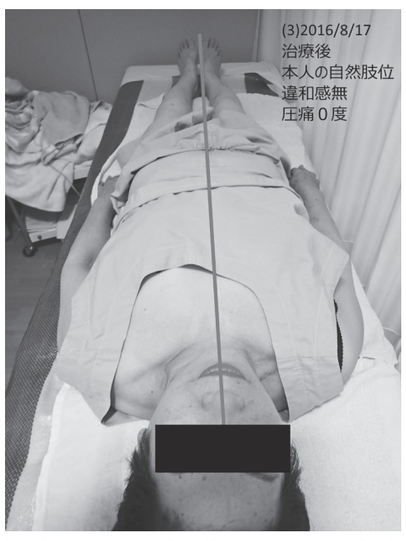

写真３　治療後　本人の自然肢位　違和感なし　圧痛０

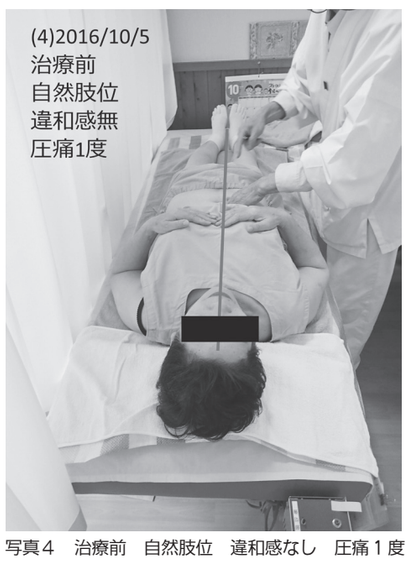

写真４　治療前　自然肢位　違和感なし　圧痛１度