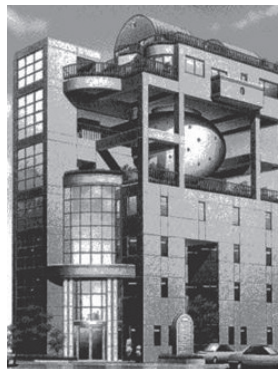


大阪万博の メインテーマ

「人類の健康・長寿への挑戦」に提案する Our Health Our Future ①

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
FAX072 (991) 4498
ホームページアドレス
http://www.tamagobl.com/

たまご理論で病気
のしくみを考える

日本国民への提言 ②4

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「しくみ」が生きている「からだ」の基本です。この「取り入れ・排泄」の「はたらき」をよりスムーズにするために進化した結果がわれわれの「からだ」です。

Ⅲ「からだ」の「しくみ」がスムーズにはたらく時には「上腹部の柔軟度」がやわらかい

そしてその「からだ」全体がスムーズにはたらく「状態」では、「上腹部の柔軟度」がやわらかいことが分かってきました。わたしたちはその状態を「健康体」と呼びました。その「健康体の特徴」(表1)の大事な要素が「上腹部の柔軟度」がやわらかいことなのです。そして健康体で慢性疾患には、明確な相関関係図4のあることが分かってきました。

また「上腹部の柔軟度」がやわらかい時には、「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」がよくなっていること(表2)も明らかになってきました。

その状態がオキヤと生まれてから迎えるまで保たれていれば、人生を全うできることも分かってきました(表2)。

ですから「生まれる」とは、この「からだ」の「しくみ」がスムーズにはたらく「状態」である「上腹部の柔軟度」を生み・保持する生活をおくることを基本になります。

また、その「しくみ」をさらに生かすためには、深く・長く・こころよい呼吸が大切です。この「からだ」の「しくみ」を生かす習慣が、0歳児の保育園児の時からできていれば、人生の荒波を乗り切るのに鬼に金棒です。

Ⅳ人の一生を通じて「からだ」の「しくみ」がスムーズにはたらく「状態」がやわらかい状態があると、「生きる・死にゆく」とがとどこおりなく運ばれる

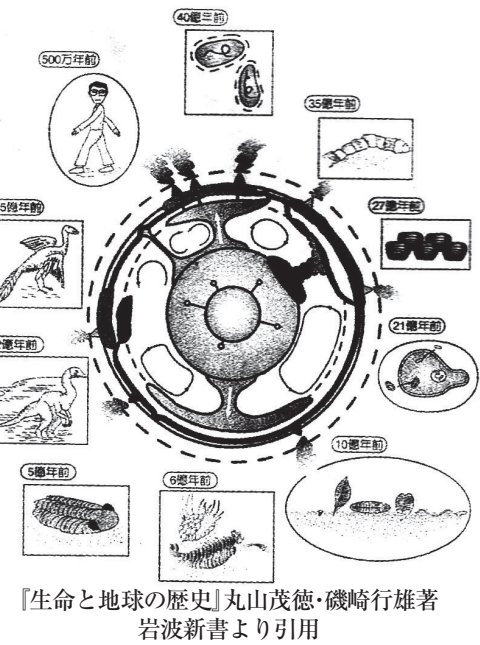
わたしたち人間は生きものです。だから他の生きものと同じく、「生まれ・生きぬき・老化・死にゆく」という「いのち」をつなぐ大切な役割があります。その役割はわたしたち人類一人ひとりに、あなたがた一人ひとりに、すでにシステムとして「からだ」に備わっているのです。

「取り入れ・排泄」(図3)をスムーズにすることによって、自らの「いのち」をよりよくつなぐ、多様なある子を産み育てることによってヒトという「種」がより地球環境に適応できるよう、次の世代に「いのち」をつなぐ「老化」「死にゆく」ことによって、それまでは多様な性があり適応力のあった自らの「からだ」の役割を終えま

す。その意味では、人間は春に芽生え秋に枯れゆく一年草の草花と同じことです。

「いのち」をつなぐという意味では、1

図1 生命と地球の共進化
生命と地球はともに影響し合
いながら進化してきた



【生命と地球の歴史】丸山茂徳・磯崎行雄著
岩波新書より引用

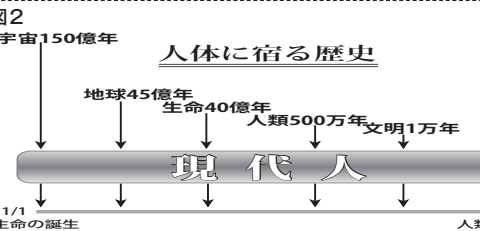


図3 「からだ」の「しくみ」の基本

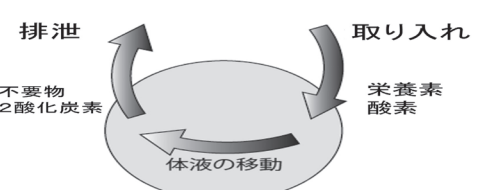
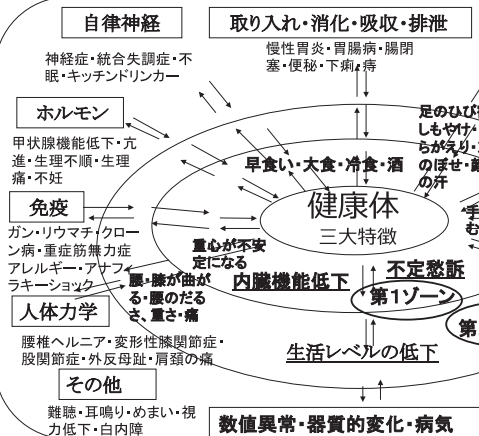


図4 健康体と慢性疾患の関係



年草の草花も人間も同じです。起源を同じくする1年草の草花も人間も、多細胞生物としての定めである「生まれ・生きぬき・老化・死にゆく」ことは同じなのです。

そして「いのち」をつなぐと自体が、1年草の草花と同じく、あなたが目覚しよとしましと、生きものである人間が「生きる」目的となつていきます。

Ⅴわたしたち一人ひとりがヒトの「いのち」をつなぐ鎖の環であると感じるところに、安心とやすらぎが生まれる

一人ひとりの人間は、すべての生きものと同一「ヒト」という「種」の「いのち」をつなぐ「ヒト」という鎖の環(わ)の「いのち」部分であり、その鎖の環の一部分であるわたしたちが、大きな「いのち」のつながりに連れているのです。そこをわたしたちは大きな安心とやすらぎを得られるのです。

どんなに創意工夫(知恵・哲学・宗教・思想・技術・科学・医学など)が発展してもその「からだ」に備わっているシステム自体を、人間が変えられるものではありません。「からだ」の「しくみ」が主であり、人間による創意工夫(知恵・哲学・宗教・思想・技術・科学・医学など)は従なのです。

例えは、去年11月号で発表しなごですが、肩関節のしわをつくることによって「上腹部の柔軟度」をよわらかくし、「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」を調整していることを述べました。

ところが、まさにこの孫にも同じようなことが観察されました。便秘が2日から3日つづくと、肩関節のしわがよくなるのです。ところがROB治療で内臓全般の動きをよわらかくすると肩関節のしわがよくなるのです。

それなら、排便が1日2〜3回と出るようになると穏やかな顔になり、泣き声も耳をつんできたような大きな声になってきました。手足もよく動かすのです。

「取り入れ・排泄」の大きな一つの現象としての腸管の動きがよくなるにつれ、「上腹部の柔軟度」がやわらかくなり、横隔膜の下に移動する幅が広まり、呼吸・循環が深くなるのです。

そのため、肩関節にしわを寄せることによって「上腹部の柔軟度」をよわらかくして、生きぬくために必要な「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」をよわらせる必要がなくなるのです。

ヒトとして進化した「からだ」の「しくみ」に感嘆するばかりです。よりよく生きぬくために人間という「からだ」の一部分が「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」という全体的な「はたらき」に微妙な調整をしていることに驚くばかりです。非常におもしろい。ありがたい。

そのような孫の観察をしていこうに気がついたことがあります。この「からだ」の「しくみ」をおしめはすばらしい。創意工夫(知恵・哲学・宗教・思想・技術・科学・医学など)の結果です。吸収力があり不快感がありません。そのためにびびりしたのはおしこの量によっておしめの色が変わることです。この色になつておしめを替えまじょうとサインを出

してはいるのです。うちの処理も非常に楽になってきています。

濡れたティッシュペーパーで拭いてあげるとお尻も痛まされいにとれます。それをおしめの中に入れて、くるみ、おしめについているテープで止めておくと、臭いもなくなりいにごみばいどい。なんとありがたい。わたしたちの頃は、約30年前までは紙おしめはあっても皮膚にはなじまないので、おしめを使っていた。ウンチをきれいにとって使所に流し、大きなおしめを洗いし、再度洗濯機で洗い、干す。天気の悪い日がつづけば家の中はおむつだらけでした。

6年間で4人の子宝に恵まれたので、3人がおしめをしていたときもあつたら余計です。

しかし、ものない戦前・戦後は、江戸時代は、平安時代以前はどうだったんだろう、そんな時代の寒い季節に雨の日が続いたときに先人はどう生活していたんだろう、大変だったんだろうと考えてしまいます。先人の創意工夫(知恵・哲学・宗教・思想・技術・科学・医学など)のおかげに感謝する以外言葉がありません。ありがたい。

また、わたしも例にもれず老眼となり、近くのものが見えなくなりました。しかし、老眼鏡をかけるとよく見えるようになりました。最初は体裁がきつていましたが、そんな贅沢はいってられません。見えること自体ありがたい。

Ⅵ「創意工夫(知恵・哲学・宗教・思想・技術・科学・医学など)」と「からだ」に備わっている「いのち」をつなぐシステムとのかかりについて

人間の創意工夫(知恵・哲学・宗教・思想・技術・科学・医学など)によってなんと現代人は楽な、気持ちよい生活をおくれていることでしょうか。

我が家では4番目の孫が生まれました。赤ちゃんのときからの「取り入れ・排泄」の現象をよき注意深く観ていこうとおもっています。

おもしろいことにいろいろな現象があらわれています。

例えは、去年11月号で発表しなごですが、肩関節のしわをつくることによって「上腹部の柔軟度」をよわらかくし、「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」を調整していることを述べました。

ところが、まさにこの孫にも同じようなことが観察されました。便秘が2日から3日つづくと、肩関節のしわがよくなるのです。ところがROB治療で内臓全般の動きをよわらかくすると肩関節のしわがよくなるのです。

それなら、排便が1日2〜3回と出るようになると穏やかな顔になり、泣き声も耳をつんできたような大きな声になってきました。手足もよく動かすのです。

「取り入れ・排泄」の大きな一つの現象としての腸管の動きがよくなるにつれ、「上腹部の柔軟度」がやわらかくなり、横隔膜の下に移動する幅が広まり、呼吸・循環が深くなるのです。

そのため、肩関節にしわを寄せることによって「上腹部の柔軟度」をよわらかくして、生きぬくために必要な「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」をよわらせる必要がなくなるのです。

ヒトとして進化した「からだ」の「しくみ」に感嘆するばかりです。よりよく生きぬくために人間という「からだ」の一部分が「呼吸・循環・人体力学・自律神経・内臓全般の動き」という全体的な「はたらき」に微妙な調整をしていることに驚くばかりです。非常におもしろい。ありがたい。

そのような孫の観察をしていこうに気がついたことがあります。この「からだ」の「しくみ」をおしめはすばらしい。創意工夫(知恵・哲学・宗教・思想・技術・科学・医学など)の結果です。吸収力があり不快感がありません。そのためにびびりしたのはおしこの量によっておしめの色が変わることです。この色になつておしめを替えまじょうとサインを出

してはいるのです。うちの処理も非常に楽になってきています。

濡れたティッシュペーパーで拭いてあげるとお尻も痛まされいにとれます。それをおしめの中に入れて、くるみ、おしめについているテープで止めておくと、臭いもなくなりいにごみばいどい。なんとありがたい。わたしたちの頃は、約30年前までは紙おしめはあっても皮膚にはなじまないので、おしめを使っていた。ウンチをきれいにとって使所に流し、大きなおしめを洗いし、再度洗濯機で洗い、干す。天気の悪い日がつづけば家の中はおむつだらけでした。

6年間で4人の子宝に恵まれたので、3人がおしめをしていたときもあつたら余計です。

しかし、ものない戦前・戦後は、江戸時代は、平安時代以前はどうだったんだろう、そんな時代の寒い季節に雨の日が続いたときに先人はどう生活していたんだろう、大変だったんだろうと考えてしまいます。先人の創意工夫(知恵・哲学・宗教・思想・技術・科学・医学など)のおかげに感謝する以外言葉がありません。ありがたい。

また、わたしも例にもれず老眼となり、近くのものが見えなくなりました。しかし、老眼鏡をかけるとよく見えるようになりました。最初は体裁がきつていましたが、そんな贅沢はいってられません。見えること自体ありがたい。

Ⅶ「生きる」としてのヒト
「生まれ・生きぬき・老化・死にゆく」としての人間と
創意工夫(知恵・哲学・宗教・思想・技術・科学・医学など)との関係について

近代医学は素晴らしい成果をあげてきました。それは間違いない事実です。

例えは、今までは、冠状動脈がつまり心筋梗塞状態になれば、多くの方は「いのち」を落としていました。しかし、現在では、詰まりそうになった冠状動脈にカテーテルやステントを挿入し、血管を広げ、血液が流れるようにする技術が開発され、心筋梗塞にならなくてすむようになりました。

すばらしいことです。

次回3月15日号からは去年11月25日号にひきつづき、「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」がやわらかい状態と「人体力学」の関係の核にすえ、「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っています。

そのことそのものが、大阪万博のメインテーマである「人類の健康・長寿への挑戦」について、新たな提案となつてきます。