

日本国民への提言



〒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/

たまごビル
院長 石垣 邦彦

たまご理論で病気
のしくみを考える

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

講演内容を紹介させていただきます。

菊地先生は、

腰痛の新たな考え方として腰という局所の問題から人間の健康の問題として捉えるようになってきていること。

また、腰の痛みが増すことが長引くことについては、今までのわたしたちの腰痛に対する受け取り方よりも、もっと早くから心身・社会的因子が深く関与していること(表1)を提唱され

①痛みには心が深く関与しており
②痛みと社会的問題との関連があり
③ストレスは病気や医療に大きな影響を及ぼし、ストレスと上手に付き合つことが健康の鍵と述べ、

④慢性的痛みと人生との関係を
⑤そして治療の基本を述べ、運動はなぜ身体に良いのか、どんな運動が良いのかを説明し、身体を動かすことでほとんどの病気に効果のあることを示し、ウォーキングを薦め

⑥現在注目されていることを整える一つの方法であるマインドフルネス(表2)を紹介し
⑦まとめとして、(表3)を示されました。

現在の世界の最先端の腰痛に対する取り組みをお話しされました。
菊地先生が幅広い視野から核心となる本質にせまろうという行動には頭が下がります。

ストレスと慢性疾患 腰痛を 中心にして

元気で生きる・予防する・的確な治療とケアをする・穏やかな死に至る。その本質を提案する。

と題し、たまご理論にもつぎその本質を簡潔に述べていただきます。

「ストレスが「上腹部の柔軟度」を固くし腰痛を引き起こす」
精神的・身体的(こころとからだ)疲れ、ストレスがあると「上腹部の柔軟度」が固くなり、

「呼吸と循環(図1・自律神経(図2)・人体力学(図3・4・内臓全般の動き(図5))が悪くなります。

「上腹部」がくぼまず、「下腹部」にある「からだ」の中心に重心が集中しなくなります(図4)。

「からだ」全体の重心が不安定になるため、姿勢・動きが悪くなり生活に支障をきたします。

腰を曲げ(膝をまげ、拇趾を外反し、背中を丸め、肩をいかにせ、頸を傾け、手首・肘を曲げなど)、「上腹部の柔軟度」がやわらかい状態をつくり、上腹部がくぼむ状態をつくり下腹部の中心に重心が集中するように生活する上での姿勢・動きがスムーズになるように無意識に調整します。

(同時に、「呼吸・循環・自律神経・内臓全般の動きをも調整することになります」)

「上腹部の柔軟度」が固くなることで慢性疾患の原因となる。

「上腹部の柔軟度」が固いと「呼吸・循環・自律神経・人体力学・内臓全般の動き」が良くなり、

「上腹部の柔軟度」が固いと「呼吸・循環・自律神経・人体力学・内臓全般の動き」が悪い状態が積み重なり、各種の病状が出現します(図6)。

逆に「上腹部の柔軟度」がやわらかい状態を生み出すと「呼吸・循環・自律神経・人体力学・内臓全般の動き」がよくなるため、各種の病が改善してゆきます。

「上腹部の柔軟度」と「人体力学」の関連で整形外科的な各種の疾患の成り立ちを説明しましたが、基本的には「上腹部の柔軟度」の程度が整形外科的疾患を含めたほとんどの慢性疾患の成り立ちの中心的な原因となっていると考えられます。

「上腹部の柔軟度」と「呼吸・循環」の関連から診ても、多種類の呼吸・循環器の病気がおこっていると考えられます。

例えば、整形外科的な疾患である腰痛・変形性膝関節炎・外反母趾・猫背・頸部痛など、病名が違っても大きな原因は、臨床的観察・研究によつて「上腹部の柔軟度」が固い状態、そのために個人による体質・環境の違いによつて整形外科的な病名の違いがあったとしても、基礎となる原因は「上腹部の柔軟度」が固い状態が一つにたことにあります。

第7回チャリティーたまご会開催

9月9日 於：たまごビル



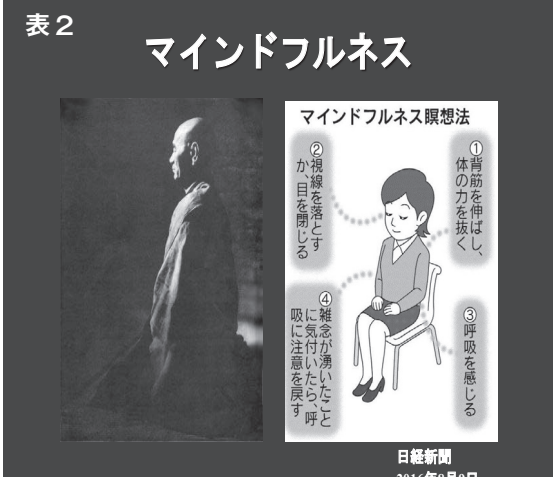
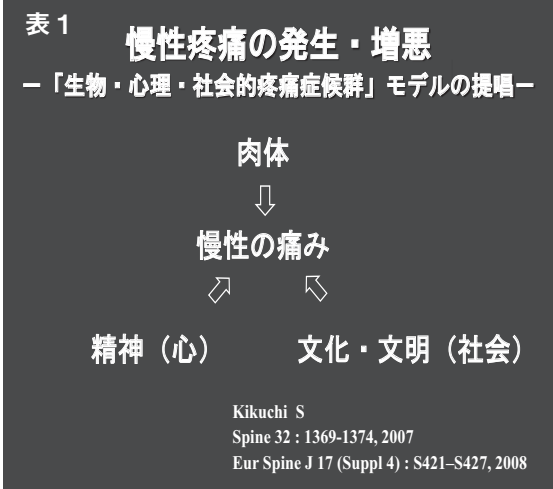
講師
前福島県立医科大学
学長兼理事長
菊地臣一 先生

第7回東日本大震災チャリティーたまご会が9月9日、たまごビルで開催されました。今年の演題は、

「①こころのメッセージとしての腰痛」
「②組織の危機管理へのリーダーシップ」の二本立てです。

講師は、前福島県立医科大学学長・理事長菊地臣一先生(写真)でした。前回9月15日号では、

「①こころのメッセージとしての腰痛」の表1



- 表3 まとめ
- 治療としての安静に対する考え方が変化した。
 - 腰痛の病態に炎症や免疫系が関与している可能性が浮上している。
 - 治療として、炎症の抑制という点から、運動、新たな薬剤の開発が期待される。
 - 疼痛と睡眠の関係が注目されている。
 - マインドフルネスが慢性疼痛の治療として確立される可能性がある。

50例について追跡調査

菊地先生がおこなった以前の追跡調査を思い出します。その調査は菊地先生が日赤医療センターに勤務されていた時に実施されたものです。それは、菊地先生の取材をもとに週刊文春にも「一部掲載されたものです」。

「陽性所見が得られた症例の事後調査」ということで腰部椎間板ヘルニアと診断された患者を対象とし、医師と患者双方が納得して手術を決定したものの、患者が逃げて手術をしなかった50例について追跡調査をおこなったものです。

常識的に考えれば、医師が手術は必要と判断したのに、患者が言うことを聞かず逃げてしまったのだから、患者はその後苦しんでいる「そう思う」でも不思議はありません。

ところが、調査結果は驚くべき内容になりました。

以下は記者の質問に答えた菊地先生の回答です。

「5年後追跡調査してみると、あれほど腰痛に苦しんでいた患者50人のうち、『症状』なしと答

えたのが、実に50パーセントの25人もいました。次いで『症状はあるが障害なし』という人が40パーセント以上、そして日常生活に困るような『障害あり』という人はたった8パーセントしかいなかったんです。

つまり、一度椎間板ヘルニアと診断されて手術まで検討された患者でも、切らないまま5年たつてみると、10人のうち9人以上がよくなつていたというわけなんです。

「その他の比較・検討調査をみても、発症後5年経つて障害が残っているのは、8、9パーセント。要するに、椎間板ヘルニアから5年経つと、切つても切らなくても同じ」ということとなります。10人のうち9人が激痛症状が消えるのだから、『いちど椎間板ヘルニアが発生したら治らな』というのはウソになります。」

と菊地先生は述べておられます。

もちろん、脚などにマミが起きていたり、膀胱や直腸の機能が衰えているなどの緊急の場合は手術が必要です。

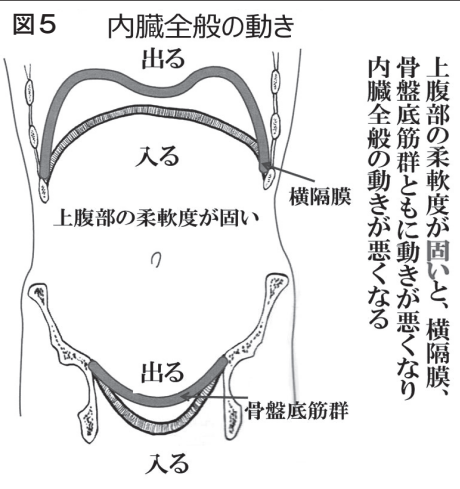
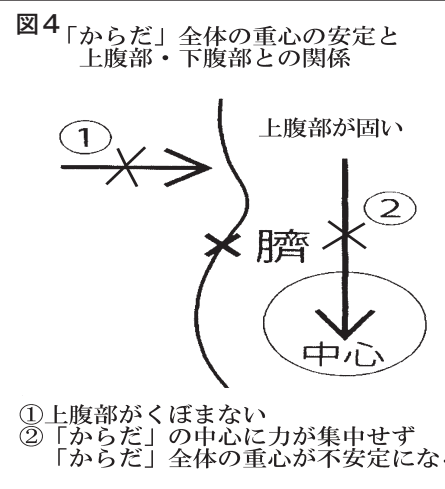
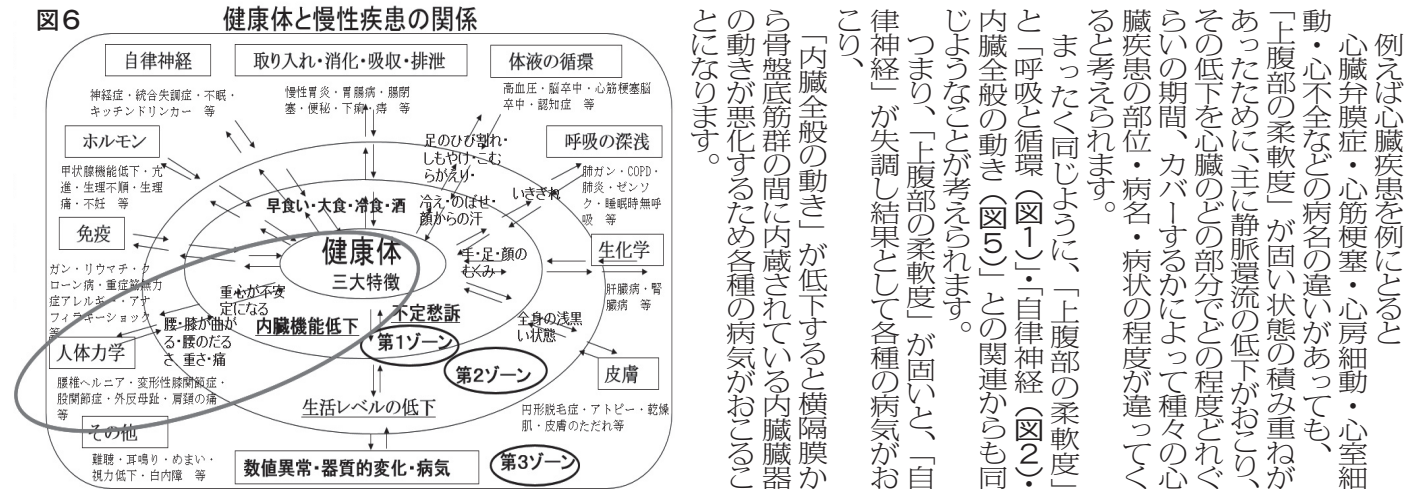
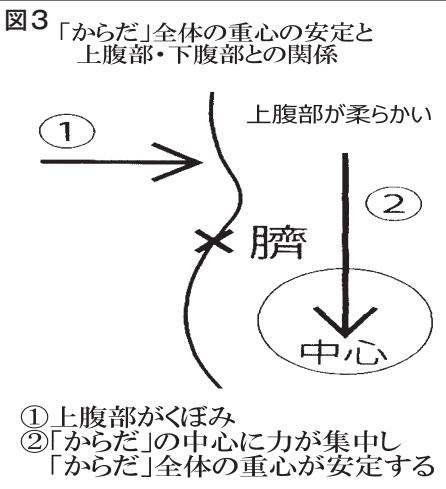
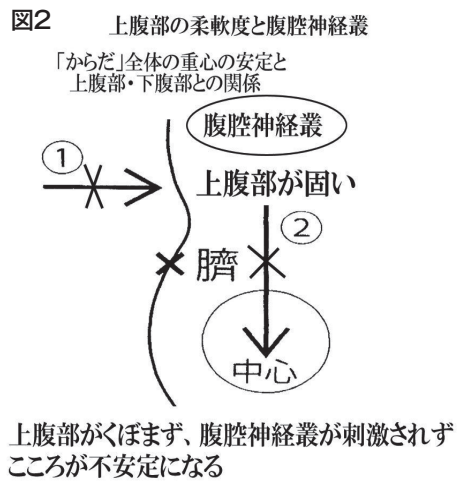
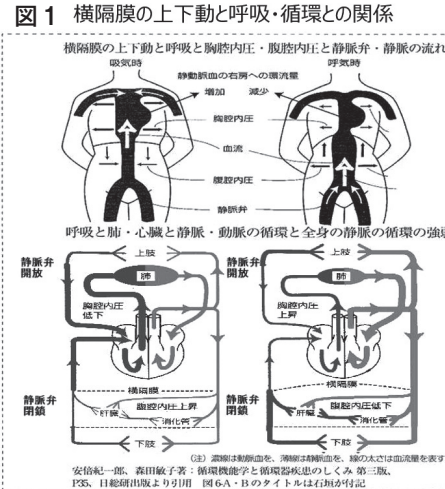
また、菊地先生は、自分の著書『続・腰痛をめぐる常識のウソ』(1998年発行)P51で「慢性腰痛の治療には、従来の治療手段にもまして、心理的要因に対する配慮が必要である」と述べ

ピークで「患者は整形外科医の治療に必ずしも満足していない。整形外科医は、今後慢性腰痛治療に積極的に関わっていくか外科に徹するか選択が迫られている」と整形外科医の意識改革を求めています。

このように菊地先生は、自分の領域の仕事が狭まることがあっても事実を事実としてとらえ発表するすばらしい感性をおもいます。

その根拠には医療は、あくまで患者さんの為であつて医療関係者のものではないという明確な信念があるのとおもいます。

「自分の所属する分野の仕事がなくなるのではないか」という研究結果にも應ずることな発表される心意気はすばらしいものです。研究者はかくあるべきと思ひ、わたしもさらに気を引き締める次第です。



「Ⅲ「上腹部の柔軟度」をやわらかい状態に維持し、「元気で生きる・予防する・的確な治療とケアをする・穏やかな死に至る」ことを現実化する」

この本質的な関係Ⅱ「上腹部の柔軟度」と「呼吸・循環・自律神経・人体力学・内臓全般の動き」との関係が説明しつくこと、次のことが明らかにになります。

①病に至る経過Ⅱ「上腹部の柔軟度」が固い状態を診断し、

②「上腹部の柔軟度」が固い状態をやわらかい状態にするには、

③「呼吸・循環・自律神経・人体力学・内臓全般の動き」の低下が正常な状態にもなり、

④各種病を的確に治療し予防することができ、

⑤「上腹部の柔軟度」が固い状態ではR O B治療で「上腹部の柔軟度」をやわらかい状態にもつてやることによつて「呼吸・循環・自律神経・人体力学・内臓全般の動き」がよくなり、病気の、慢性疾患の予防ができるものとなります。

今後この「しくみ」をさらに詳しく説明してゆきたいと思ひます。

菊地先生の講演の最後のために「マインドフルネスが慢性疼痛の治療として確立される可能性がある」という結びの言葉がありました。

これをたまご理論で解釈すると、「マインドフルネス」が、なにより「上腹部の柔軟度」がやわらかくなり「呼吸・循環・自律神経・人体力学・内臓全般の動き」がよくなり、慢性疼痛が緩和し消滅することになります。

そしてその実際を体験されると、みなさん「腑に落ちる」こととなり、「違和感のない医療」を身をもって体験することになります。

注1 マインドフルネス

自分の身体や気持ち・気分の状態に気づく力を育む「こころのエクササイズ」です。マインドフルネスとは「今の瞬間」の自分の体験に注意を向け、現実をあるがままに受け入れることです。