日本国民への提言 ⑧

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/

前回は、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み、たまご理論で新たな提言をさせていただきました。

その要点は、

高齢者には、「老化し・死にゆく」ことによって、子孫により良い「いのち」をつなぐ崇高な役割があります。その役割を、誇り高き役割にするには、家庭・社会生活を通じて具体的な「いのち」をつなぐ行動が必要です。

たとえば、子育て方法の身をもっての伝承、物の見方・考え方・時代の流れへの体験的なアドバイス、仕事をする上での心構え、公園や道路の清掃、生徒・学生へのボランティア活動等、いたるところに子孫に「いのち」をつなぐ誇り高き役割があります。

そしてその実行を伴うところに、高齢者の「生きがい」と「安心」が生まれます。ご自分が元気でいればいるほど、その栄えある役割を担えるのです。

そのためにも、「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、途切れなく、お釈迦さんが言われるように怠ることのなきようにする必要があります。

そのことによって、まさに、大島伸一国立長寿医療研究センター名誉総長が言われる「高齢者は、社会の財産」となりえます。

【Ⅰ秋下雅弘東京大学大学院教授の提案を絞り込む】

今回は、文藝春秋2015年5月号に掲載された『患者が知らない「医療の真実」』で、4人の医師が指摘していた問題点の3番目、『75歳から薬の飲み方を変えよう』（P267）秋下雅弘東京大学大学院教授のお話を再度紹介し、「健康体の特徴」である「上腹部の柔軟性」（表1）を通して、その解決策を述べてゆきます。

（秋下雅弘東京大学大学院教授の提案）

75歳以上で歩くのが遅い人は、血圧を下げすぎると寿命が短くなるというデータも出ています。薬で血圧を下げ過ぎると転倒し、寝たきりになったり肺炎になったりして、亡くなることもあるためです。

―中略―

また、コレステロール低下薬には、75歳以上の人が飲んで脳梗塞が減ったというデータは今のところありません。

糖尿病も同様です。血糖値を厳しく下げても寿命が延びないどころか、かえって死亡率が高くなったというデータがあります。

―中略―

75歳以上になったとき、あるいは足腰が弱って若い時と同じように歩けなくなった時が、その目安です。飲み続ける必要のある薬もあるので自己判断は絶対にいけませんが、少し減らす必要のある薬や、「やめどき」のある薬もあるのです（表2　薬が原因で起こる「老年症候群」P269参照）。

この秋下雅弘東京大学大学院教授の提案を、私の言葉で絞り込むと、

※「75歳以上・以下にかかわらず、原則、慢性疾患にクスリを使わない」となります。

今回はこの点に集中して、「健康体の三大特徴」の一つである「上腹部の柔軟性」を通して本質的な解決策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】薬が原因で起こる「老年症候群」

症状	薬剤
ふらつき・転倒	降圧薬（とくに中枢性降圧薬、α遮断薬、β遮断薬）、睡眠薬、抗不安薬、抗うつ薬（三環系）、抗てんかん薬、抗精神病薬（フェノチアジン系）、抗パーキンソン病薬（トリヘキシフェニジル）、抗ヒスタミン薬
抑うつ	中枢性降圧薬、β遮断薬、Ｈ２ブロッカー、抗不安薬、抗精神病薬、抗甲状腺薬
記憶障害	降圧薬（中枢性降圧薬、α遮断薬、β遮断薬）、睡眠薬・抗不安薬（ベンゾジアゼピン）、抗うつ薬（三環系）、抗てんかん薬、抗精神病薬（フェノチアジン系）、抗パーキンソン病薬、抗ヒスタミン薬（Ｈ２ブロッカー含む）
せん妄	抗パーキンソン病薬、睡眠薬、抗不安薬、抗うつ薬（三環系）、抗ヒスタミン薬（Ｈ２ブロッカー含む）、降圧薬（中枢性降圧薬、β遮断薬）、ジギタリス、抗不整脈薬（リドカイン、メキシレチン）、気管支拡張薬（テオフィリン、ネオフィリン）副腎皮質ステロイド
食欲低下	非ステロイド性消炎鎮痛薬（ＮＳＡＩＤ）、アスピリン、緩下剤、抗菌薬、ビスホスホネート、抗不安薬、抗精神病薬、トリヘキシフェニジル
便秘	睡眠薬・抗不安薬（ベンゾジアゼピン）、抗うつ薬（三環系）、膀胱鎮痙薬、腸管鎮痙薬（ブチルスコポラミン、プロパンテリン）、Ｈ２ブロッカー、αグルコシダーゼ阻害薬、抗精神病薬（フェノチアジン系）、トリヘキシフェニジル
排尿障害・尿失禁	抗うつ薬（三環系）、腸管鎮痙薬（ブチルスコポラミン、プロパンテリン）、膀胱鎮痙薬、Ｈ２ブロッカー、睡眠薬・抗不安薬（ベンゾジアゼピン）、抗精神病薬（フェノチアジン系）、トリヘキシフェニジル、α遮断薬、利尿薬

二　高齢者の慢性疾患に対するクスリの問題点について

①原因と経過を不明のままに、（「健康体」の概念＝（表1・図1）がないために原因と経過を不明にせざるをえない場合が多い）

②「からだ」全体の「はたらき」が低下した高齢者に、

③毒性のあるクスリを、治療手段として、「健康体」に近づくと「上腹部の柔軟性」が生まれます。そうすると、「呼吸・循環・人体力学（姿勢の安定度）・自律神経（こころの安定度）・内臓全般の動き」がととのいます。それが自然の治癒力となり（表3）、「からだ」全体がととのうとともに、段階的にクスリを減らし、止めることができるのです。

③どうしても、クスリが必要な病気の方（腎臓移植後の免疫抑制剤など）にとっても、「健康体」に近づくと「上腹部の柔軟性」が生まれます。そうすると、「呼吸・循環・人体力学（姿勢の安定度）・自律神経（こころの安定度）・内臓全般の動き」が、その人なりにととのいます。その人なりの「からだ」全体の「はたらき」が高まるのです。肝臓の「はたらき」が向上し、特に腎臓での排泄能力がたかまるためクスリの副作用を予防できることになります。

このように、ＲＯＢ医療とＲＯＢ医療にもとづく日常生活処方で「健康体の特徴」である「上腹部の柔軟性」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。

平成24年10月13日たまごビル健康講座で、わたしは、『クスリの副作用にどう対処するか（特に高齢者に対する）』との演題で下記のように述べました。要点を記します。

一　クスリの要・不要について

外傷・感染症・先天的疾患・急性疾患・手術などに、クスリは必ず必要。しかし、慢性疾患に対しては、クスリはほとんど不要。逆に害になる場合が多いのです。

①原因と経過を不明のままに、（「健康体」の概念＝（表1・図1）がないために原因と経過を不明にせざるをえない場合が多い）

②「からだ」全体の「はたらき」が低下した高齢者に、

③毒性のあるクスリを、治療手段として、

④「からだ」全体と分断された「部分」と「結果」としての病状（図1）に、

⑤つまり、高齢者のいろいろな病状と老化そのものにも、一つ一つクスリで対処するため、

⑥多数のクスリが投薬されています。

⑦そのため、高齢者の内臓（特に、肝臓・腎臓・胃腸）の「はたらき」にクスリの毒性による負担が増し、

⑧さらに、高齢者の「からだ」全体の「はたらき」が低下し、代謝が悪くなりクスリの成分を排出しがたくなります。

⑨そして、血液中でのクスリの濃度が高くなり

⑩結果として、高齢者のクスリの副作用が大となるのです。

三　クスリそのものの問題点について

①日々いただく食事と比べて、漢方薬でも「はたらき」に偏りがあることです。化学薬品は、さらに偏りがあることです。

②その「はたらき」の偏りが、効能・効果となります。しかし、効果が得られれば、その時の「からだ」の不調が正されれば、その「はたらき」に偏りがあるゆえに、継続して長期にクスリを使うものではありません。

③「はたらき」に偏りがあるため、長期に使うと、正常な「からだ」の部分と全体の「はたらき」に異常をきたします。

④具体的に、現代医学的ことばで表現すると、長期の服用は、交感神経緊張状態過剰となり、血流が悪くなります。免疫力が低下します。

⑤また、「はたらき」の偏り＝クスリの毒性の蓄積は、その服用者の「からだ」がもつクスリの毒性に対する適応力をこえると、抗がん剤のようにいつ爆発するかもしれない危険性をはらむことになります。

四　特に高齢者の慢性疾患に対するクスリ投与の影響と「健康体の三大特徴」の一つである「上腹部の柔軟性」との関係について

①偏った「はたらき」のあるクスリの副作用で「健康体の特徴」である「上腹部の柔軟性」が失われます。

②そのため、「生きぬく」ために必要な「呼吸・循環・人体力学（姿勢の安定度）・自律神経（こころの安定度）・内臓全般の動き」が低下します。日々の生活レベルが低下するのです。

③その低下の原因を、老化によるものか、日常生活の誤りによるものか、クスリの副作用によるものかを一般的に判別することが困難なために、高齢者のクスリの副作用を見逃してしまう場合が多くなるのです。

五　クスリの副作用を予防する方法について

ＲＯＢ医療とＲＯＢ医療にもとづく日常生活処方を実行することにより

①「健康体」に近づくと「上腹部の柔軟性」が生まれます。そうすると「呼吸・循環・人体力学（姿勢の安定度）・自律神経（こころの安定度）・内臓全般の動き」がととのい、「からだ」全体の「はたらき」が高まります。「生きる力」が生まれ（表3）、クスリを必要としない「からだ」となるのです。

②すでにクスリを飲まれている方にとって対応・手術などでは、

①感染症・救急時のクスリは必要です。

②しかし、ほとんどの病気である慢性疾患については、クスリを飲まないほうがいいのです。

③クスリを飲まずに「からだ」の「しくみ」を生かした方法で病気を治すのが一番です（表4）。

④それだけでは成り立たない時に、クスリを期間限定で使用することです。

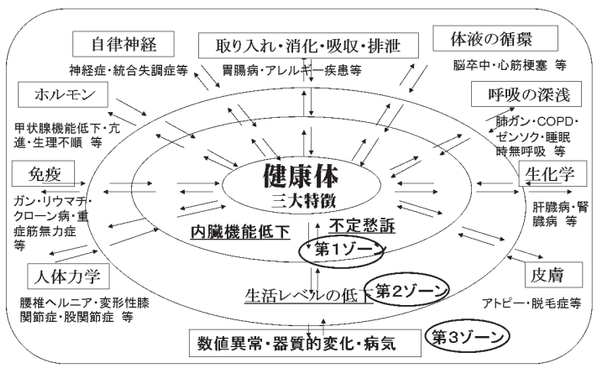
⑤それ以上に大事なことは、クスリを飲む必要のない元気な「からだ」つくりをすることです。

⑥それには、40億年にわたって地球と生命がともに影響し合い、進化して今あるわたしたち人間の「からだ」の「しくみ」を生かすことです。

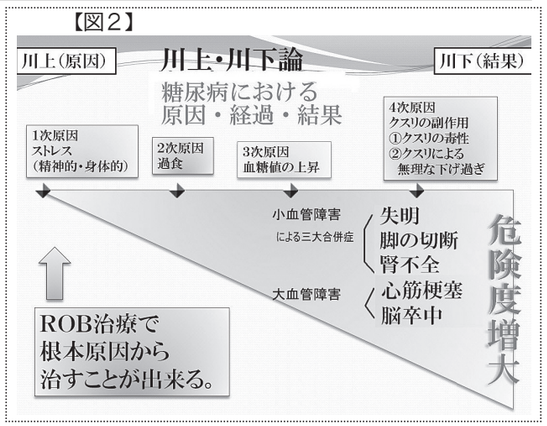
⑦その生かし方は、「上腹部の柔軟性」を国民一人ひとりが理解し、ＲＯＢ医療とＲＯＢ医療にもとづく日常生活処方を体感し、「上腹部の柔軟性」を生みだし、保持することです。

⑧その上で、「深く・長く・ここちよい呼気」をおこなうと、「生まれ・生きぬき・老化し・死にゆく」ことはスムーズに流れます（表3）。

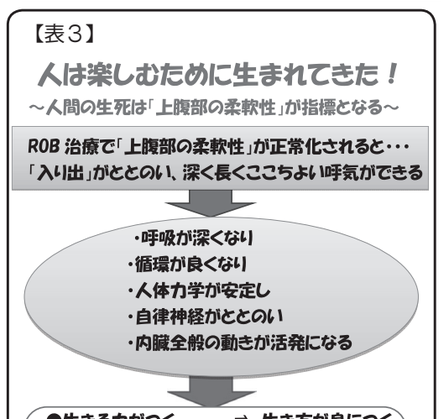
【図１】健康体と慢性疾患の関係



【図２】



【表３】



【Ⅱ ＲＯＢ医療（注1）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】

先ず医療従事者は、特に医師は慢性疾患の予防と治療に対する発想の転換が必要です。

①主に川上の汚れの結果としての川下の慢性疾患を部分的に診る（図1・2）現状の医療から、その対極にある40億年の「からだ」の「しくみ」がスムーズにはたらいている「健康体」を診る医療に転換する必要があります。そのことによって初めて、慢性疾患に至る一連の流れが分かり（図1・2）、予防が可能となります。治療に生かせます。再発防止につながります。

②その取り組み方を土台にした上で、初期の段階では、できるだけクスリを治療手段とせずに、治療をおこなえるように工夫する必要があります。

③そのため、医学部の教育課程で慢性疾患に対しては、クスリを用いない予防・治療の方法を、主に教える必要があります。その上で大事なことは、先ず患者さんの「からだ」ではなく、医学生自身の「からだ」で実地体験し、多種類の刺激に対する「からだ」の変化を自分自身で感得する必要があります。

④もちろん、一般の方々も、特にクスリの副作用を強く受ける高齢者は、ご自分の大事な体を医師に丸投げするだけでは、このクスリに対する問題は解決できません。

⑤当然ご自分の「からだ」はご自分で守り、健康を維持することにより社会に貢献しようという意識改革が必要となります。「一人は、みんなのために。みんなは、一人のために」という意識がなくてはなりたちません。「からだ」の不自由さはあっても、高齢者でしかできない「いのち」を子孫につなぐ誇りある立場があるからです。

⑥その意味で、高齢者は社会のお荷物ではなく、「いのち」をつなぐ誇りある役割をもつ社会への貢献者だ、との認識が必要です。

以上のことによって、平成23年度で38兆円の医療費が平成37年度には54兆円となる2025年問題（注2）を、国民一人一人が参画し、しかもご自分が人生を楽しみつつ解決できることとなるのです。

その結果

①医療費、特にクスリに要する費用を減らせます。私の試算では平成23年度で38兆円の医療費の内、薬剤費12兆円は2兆円で十分です。

②そのため、悲惨なクスリの副作用（表4）を大幅に減ずることができます。

③逆に医師・看護師・介護士などの技術料をアップすることができます。

④そして、医師・看護師・介護士などの方々が誇りをもって仕事ができることになってきます。すばらしいことです。

しかし、それには国民一人ひとりの、あなた自身の行動が必要なのです。

むつかしいことではありません。ただ、老若男女それぞれが「深く・長く・ここちよい呼気」を途切れなく、怠りなくできるようにすればいいのです。あとは、「からだ」の「しくみ」におまかせです。

お迎えがくるまで、みなさんに人生を楽しんでいただきたいのです。

その意味で、幼少時からの「からだ」の「しくみ」を生かした「生き方」、特に「食べ方教育」（注3・表5）が大事な取り組みとなってきます。「生きもの」が生きてゆく上で、一番大事な「入り・出」がととのうと「上腹部の柔軟性」が生まれます。自ずと「呼吸・循環・人体力学（姿勢の安定度）・自律神経（こころの安定度）・内臓全般の動き」がととのいます。幼いども一人ひとりの芽がおのずから伸びてきます。

このことそのものが、教育の根幹です。ありがたい「しくみ」です。

みなさんのご協力・ご支援を切に仰ぎたいと願っています。

【Ⅳ日本国民への提言―クスリについて】

【表４】アメリカでは「薬の副作用」が死亡原因の第４位

順位	死亡原因	年間推定死亡者総数
第１位	心臓病	74万3000人
第２位	がん	53万人
第３位	脳血管障害	15万人
第４位	**薬の副作用**	**10万6000人**
第５位	肺疾患	10万1000人
第６位	不慮の事故	9万1000人

推測統計学によって導き出されたアメリカにおける1994年の死亡原因別の年間推定死亡者数（『岩波講座　現代医学の基礎「薬物動態と薬効」』より引用）

【表５】たまご理論の食べ方７カ条

「生きもの」の「いのち」と消化管の「しくみ」を生かして

①人間とおなじ 仲間 である「生きもの」の「いのち」 をいただくことに深く感謝しつつ
②お腹が 空 いて、食欲のある時に
③腰を 伸 ばし、正しい姿勢で具体的に以下のことを守りましょう
④ゆっくり 味わいながら、よく噛む 1口30回
⑤水分は少なく、約１杯（食前・中・後すぐを含め）
⑥冷たいものは取らない
⑦食事中、深く・長く・ここちよい 呼気 を行う

注

注1　ROB医療とは

「生きもの」が「いのち」をつなぐために一番大事な条件である「必要なものを取り入れ・消化・吸収し・不要なものを排泄する」＝「入り・出」の現象を医療に生かしたものです。

具体的には、「入り・出」の「しくみ」がスムーズに「はたらく」状態である「上腹部の柔軟性」が生まれるように治療し、その維持を目的に自宅での養生法を身につけ、「呼吸・循環・人体力学（姿勢の安定度）・自律神経（こころの安定度）・内臓全般の動き」を活性化して、元気で生きる・病気の予防・治療・ケアーをしてゆく医療です。

注2　2025年問題

2025年に団塊の世代（1947年～49年生まれ）の全員（800万人）が75歳以上になります。

現在の国家財政でも、1000兆円を超える赤字です。財政再建に特別な処方箋はなく、歳出削減・社会保障給付費の削減・増税の3つ以外の選択肢はありません。

このままでは、なりたたないのは明らかです。今のままでは、前回紹介させていただいた大島伸一国立長寿医療研究センター名誉総長が指摘されたように、『団塊800万人が後期高齢者に　2025年医療は間違いなく崩壊する』と予測されています。

注3　「からだ」の「しくみ」にもとづいた「食べ方教育」

今年2月12日奈良県王寺町立王寺中学で「からだ」の「しくみ」を生かした「食べ方教育」を実施させていただきました。

その発端は、『釜石の奇跡』です。20011年3月11日　東日本大震災がおこる8年前から片田敏孝群馬大学教授は、釜石市役所・教職員と一体となって津波教育を行った結果、釜石市の小中学生の99.8パーセントが助かったという事例です。

幼いころからの「からだ」の「しくみ」を生かした「生き方」の普及が必要だとつねづね考えていたわたしは、この『釜石の奇跡』に触発され、みなさん方の協力のもと、「からだ」の「しくみ」を生かした「食べ方教育」をスタートしました。正しい食べ方（「入り・出」をスムーズにする）を習得し、毎日の給食時間を「からだ」と「こころ」を鍛える実践の場となるようにとの思いからです。

そのよき習慣で生徒が元気になり、その波が家庭につたわり、地域に伝わり、全国津々浦々伝わってほしいと願っています。

今回の生徒は、中学1年生です。10年後には、22歳となり仕事に従事し社会に出てゆかれます。20年後には、こどもの父・母となり、そのよき食習慣の伝承がなされるでしょう。また、30年・40年・50年後には、慢性疾患の予防の最前線に立って行かれることを願っています。

一人ひとりの「からだ」の「しくみ」を生かした毎日の行いが自分を生かし、まわりを生かし、国家をもりあげ、世界的に人間のいたらなさを補完できるものであってほしいとの願いからです。

特定土木建築業　総合建設業
水道工事業　八尾市水道局指定・柏原市水道局指定　排水設備工事業　八尾市排水設備指定・柏原市排水設備指定
㈱ 畑中商事　代表取締役　畑中信浩
本　社　八尾市恩智中町１丁目165　TEL 072（943）6636・FAX（941）9101
柏原本店　柏原市太平寺１丁目９番６号　TEL 072（971）5711

平和産業に貢献する
日立航空機株式会社
創業　昭和14年
大阪代表　小山　博
（連絡）090・8213・4712

八尾ビルディング株式会社
〒581-0004 八尾市東本町３-４-18
☎（072）991―6700
代表取締役　山口　智士