日本国民への提言 ④

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

前回は、「上腹部の柔軟性」（表1）を生み・育て・生かす「食べ方7カ条」（表2）を提案しました。「食べ方」教育の基本になります。

また、確固とした自然観が、行動の基本となる「釜石の奇跡」（注1）を紹介しました。

その上で、「釜石の奇跡」の具体的な行動規範とROB療法を対比しつつ、両者の行動原理（表3）を述べました。

防災教育（＝津波教育）とROB療法にもとづく「食べ方」教育に共通する目的は、『「いのち」をつなぐ』、ということです。その共通する目的である『「いのち」をつなぐ』とはどういうことであるかを、「からだ」の「しくみ」に基づいた「食べ方」を通して、さらに深く具体的に述べてゆきたいと思います。

【Ⅰ「生命」＝「いのち」とは（注2）、「取り入れる・排出する」＝「入れる・出す」が中心】

「生命」＝「いのち」とは何ぞや、とはよく問われることです。わたしは「いのち」とは①膜をもって周囲の外の世界とは、独立した空間を維持している。②外の世界より、必要なものを内の世界に取り入れ・不要なものを排出する。③繁殖をし、世代の交代を通して、進化するものである。

と考えています。

それらの「いのち」の本質の中でも、一番大事なことは、膜をもって必要なものを外の世界より取り込み、不要なものを外に排出する作用です。この作用によって内部環境を一定に保ち、なによりも、自らの『「いのち」をつなぐ』ことができるのです。

『「いのち」をつなぐ』のに、これほど大事なことはありません。図1にあらわす通りです。

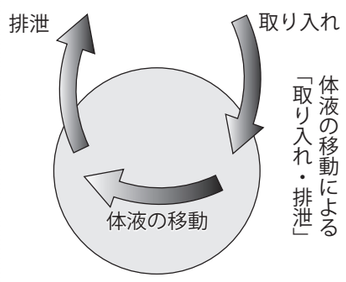
原始の生命にも、わたしたちを構成する60兆分の1の、それぞれ一つひとつの細胞にも同じことが言えます。また、60兆の細胞からなる人体全体にも同じことが言えます。もちろん、起源を同じくする生命である牛にも馬にも犬にも魚にも、そして大根にも人参にも同じことが言えるのです（図2）。

原始の生命からたくさんの種が生まれ、進化し、現在多くの種があります。しかし、「いのち」をつなぐ「取り入れる・排出する」＝「入れる・出す」という基本の「はたらき」は同じです。

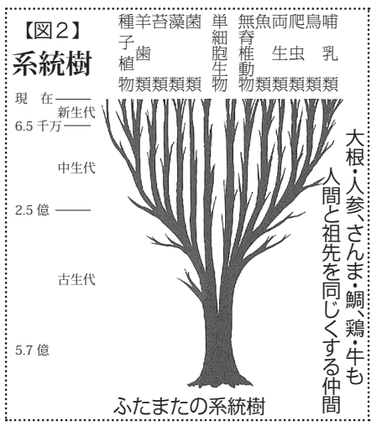
人間は牛・ミミズ、そして大根などと比べれば、確かに「かたち」や「はたらき」の程度・種類はちがいますが、膜を通して必要なものを取り入れ、不要なものを排出するという「入れる・出す」現象は同じです。

入れないことには、死んでしまいます。出さないことには動けません。ここに「いのち」の「はたらき」の原点があります。

【図1】「からだ」の「しくみ」の基本

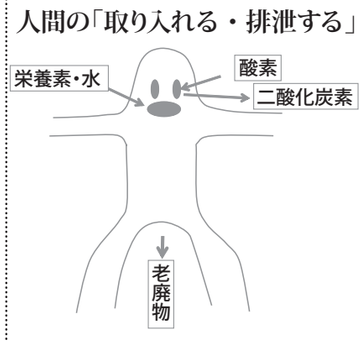


【図2】系統樹



今後のあるべき医療
健康体を活かす医療
たまごの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3】人間の「取り入れる・排出する」



【Ⅱ具体的な人間の「取り入れる・排出する」＝「入れる・出す」】

人間で具体的に、「取り入れる・排出する」の「はたらき」を見てみましょう。

おおざっぱに言うと必要な酸素を主に鼻から取り入れ、気管支を通って肺に至り、「体液」を通じて体全体の一つひとつの細胞に配り、不要となった二酸化炭素を「体液」を通じて排出します。

また、必要な栄養素と水を口から取り入れ、消化・吸収し、「体液」を通して一つひとつの細胞に配り、不要となった老廃物を排泄します（図3）。どちらの「取り入れる・排泄する」にも「体液」の移動が、その主な原動力となっています。

その時々の地球環境の変化に応じて、それぞれの種の「いのち」をつなぐために、主に「取り入れる・排泄する」を効率よく・安全にするために進化してきたのです。

この「いのち」をつなぐ「はたらき」をもつ「腸管」（図4）をより生かすために、「腸管」の先頭に神経のセンサーができました。口から入るものが確かなものであるかどうかを確認する必要があったのです。その神経センサーのかたまりが「脳」のはじまりです。

「腸管」を過不足なく動かすために、「自律神経」ができ、「体液の対流」をはじまりとする循環の「しくみ」から生じた静脈から「心臓」ができました。

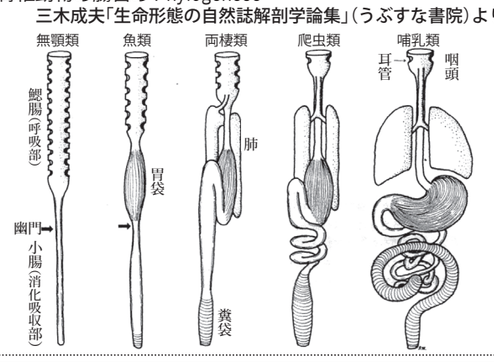
さらにまた、「腸管」の一部から魚類には浮き袋ができ、その上陸とともに浮き袋が「肺」になり、代謝をよくするために「腎臓」ができたのです。

そのつらなりの結果が、現在の『人体の正常構造と機能』です。

その意味で、『人体の正常構造と機能』は「取り入れる・排泄する」＝「入れる・出す」を中心になりたっていると言えます。

【図4】脊椎動物の腸管

脊椎動物の腸管の Phylogenese
三木成夫「生命形態の自然誌解剖学論集」（うぶすな書院）より



【Ⅲ「入れる・出す」が良い時、「健康体の特徴」である「上腹部の柔軟性」が観察される】

「いのち」をつなぐということは「入れる・出す」の「はたらき」が中心になることが分かりました。また、臨床上「入れる・出す」＝「食べる・排泄する」という「はたらき」が良い時は「上腹部の柔軟性」があることが観察されます。

みなさんが子育てをして一番よく分かるのが、赤ちゃんの上腹部です。元気な赤ちゃんは、オッパイをぐいぐいと飲みほし（入れる＝食べる）、排便（出す＝排泄する）がどっさり、しかも大きな声でよく泣き、ぐっすりと良く寝る。そんな赤ちゃんは例外なく、お腹全体が良く動いています。

食欲のない方（入れるが弱い人）・便秘の方（出すが弱い人）は、例外なく「上腹部の柔軟性」が固くなっています。その方がやせている、太っているにかかわりません。ROB治療で調整させていただくと、食欲もでてくるようになり、快便になってきます。そこには、必ず「上腹部の柔軟性」が柔らかくなっていることが観察されます。

か細い声の方は、呼吸量が少ない（空気の入り出が弱い）のですが、みなさん例外なく「上腹部の柔軟性」が固くなっておられます。ROB治療を施すと「上腹部の柔軟性」がやわらかくなるとともに呼吸量が増え（空気の入り出が活発になる）、声が大きくなってこられます。

もちろん、みなさんもうすでにごぞんじのように、「上腹部の柔軟性」と「呼吸・循環・人体力学（姿勢）・自律神経（心の安定度）・内臓全般の動き」とには一心同体の関係があります。

つまり「いのち」をつなぐ土台となる「はたらき」である「入れる・出す」＝「食べる・排泄する」が快適な時は、「上腹部の柔軟性」がやわらかく、「呼吸・循環・人体力学（姿勢）・自律神経（こころの安定度）・内臓全般の動き」がスムーズに働いているのです。

【Ⅳ「腹8分目に医者いらず」と「上腹部の柔軟性」】

「腹8分目に医者いらず」とは、昔からよく耳にします。腹一杯食べず、8分目に少なくしておくと元気で病気にならず、医者にかかることなく過ごせますよと言う格言です。図5をごらんください。横隔膜の下に胃があります。ごぞんじのように、胃は貯蔵庫です。胃は一時的に食べたものをたくわえるところなのです。他の「はたらき」もありますが、ここでは省きます。

食べたものが胃の出口（幽門部）から十二指腸に排出されるときには、1～2㍉以下になっています。逆に言うと1～2㍉以下にならないと胃からは出せないということです。

だから、胃から早く確実に出すためには、先ず一番に大食いしない、そしてゆっくり良く噛んでできるだけ細かく砕いた状態で胃に入るようにすれば一番いいということが分かります。

ところが逆のことをした場合はどうなるでしょうか。腹いっぱい食べた時をイメージしてください。例えば寿司を5人前、ラーメンを大盛りいっぱい食べたとしましょう。

その状態で走れるでしょうか。

どなたでも経験があるでしょうが、腹一杯食べた後は走ることなどできませんね。なぜでしょう。

もう一度図5をみていただきましょう。横隔膜のすぐ下に胃があります。腹一杯食べて、胃に食べ物がいっぱいに詰まっている場合、胃そのものはパンパンにふくれてしまいます。つまり胃の下はかちかちに固くなってしまっているのです。

そのため横隔膜が下がりにくくなってしまいます。横隔膜の下がりが悪いと、肺が下がりにくくなるため酸素が入りにくくなります。また、静脈血の心臓への還流も悪くなります。

もちろん、横隔膜の上がる幅も少なくなるため、二酸化炭素の出も悪くなります。また、肺から心臓を経て全身に廻る動脈血の流れも悪くなるのです。

結局、腹一杯食べると呼吸と循環が浅くなり、走るに必要な呼吸量と循環量を確保できなくなるのです。

もうみなさんお気づきになられておられるでしょうが、腹一杯食べると「上腹部の柔軟性」が失われ固くなります。その上、早食い・冷たいもの・アルコールの量が過ぎると、胃での消化力が衰え、胃での食べ物の滞留時間が長くなります。

結局、「上腹部の柔軟性」が固くなる時間が長くなるのです。そのため、その間「呼吸・循環・人体力学（姿勢）・自律神経（心の安定度）・内臓全般の動き」が低下します。

先ほど述べたように、呼吸・循環が浅くなり、姿勢が悪くなり、こころが不安定になり、肺・心臓だけでなく骨盤底筋群から横隔膜までの内臓全般の動きも悪くなるのです。

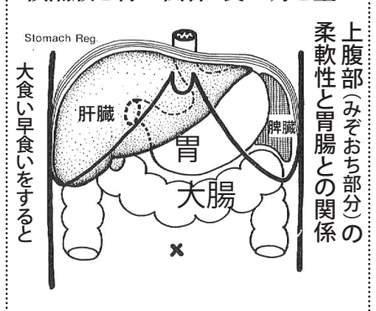
「からだ」にいい訳がありません。

逆に「食べ方7カ条」を実行し、「腹八分目」をおりなく実行できるようになると、「上腹部の柔軟性」がやわらかくなり、「呼吸・循環・人体力学（姿勢）・自律神経（こころの安定度）・内臓全般の動き」がスムーズとなります。

まさに「腹8分目に医者いらず」になってくるのです。

このすばらしい「しくみ」を生かさない手はありません。小さい頃から、この宝の「しくみ」が自然と身につく「食べ方」教育がぜひ必要です。

【図5】横隔膜と胃の関係・食べ方と量



【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】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

【表3】「釜石の奇跡」の行動の基本とROB（内臓調整）療法

子供たちに具体的に教えたこと
避難の３原則 → ＲＯＢ療法では

1）想定にとらわれるな ハザードマップを信じるな
ＲＯＢ療法では：ガイドライン・基準値を信じるな 自分の体を信じる

2）ベストをつくせ 最善のことをする
ＲＯＢ療法では：体に良い最善のことをする

3）率先避難者たれ 先ず自分の命を守る
ＲＯＢ療法では：まず自分の体をととのえる

1）2）3）ともＲＯＢ療法では「上腹部の柔軟性」を保持すること すなわち、深く、長く、ここちよい呼気ができることが基本となる

注

注1　「釜石の奇跡」 平成23年3月11日の東日本大震災の際、岩手県釜石市の小中学校14校でほぼ全員にあたる約3000人の児童生徒が避難に成功した。これは大震災以前8年にわたる防災教育・訓練の成果とされる。指導した群馬大学大学院の片田敏孝教授が唱える避難３原則
①想定を信じるな
②状況下で最善を尽くせ
③率先避難者たれ
を実現するため、各校が全カリキュラムに防災教育を織り込んだ。また、地域や保護者と連携し、避難場所の点検や防災マップづくりなど実践に重点を置いた防災教育を構築。そのノウハウは国内外に広がりつつある。

注2　河内新聞第1105号平成24年5月15日号
『「現代医学」に新たなページを開く「上腹部の柔軟性」』
○「からだ」の「はたらき」の原動力
「消化管の運動機能」と「体液の循環と対流」
○「現代医学」がおちいっている迷路からどうぬけ出すか。「現代医学」のすばらしさをどう生かすか
【Ⅰ「頭寒足熱・冷えのぼせ」と「上腹部の柔軟性」】
【Ⅱ「いのち」をつなぐ「はたらき」と「かたち」の関係】
【Ⅲ「生命」とは】
【Ⅳ球形のなかでおこる「対流」】
【Ⅴ「消化管の運動機能」と「体液の循環と対流」】をご参照下さい。

その夢を、
あと押し、ひと押し。
信頼で地域とつながる
大阪シティ信用金庫
http://www.osaka-city-shinkin.co.jp/
本　店 〒541-0041 大阪市中央区北浜2-5-4 TEL(06)6201-2881(代表)
八尾営業部 〒581-0003 八尾市本町2-8-1 TEL(072)923-1988

創業 昭和14年
水素ガス発電機・水素ガス自動車
燃費節約「メディニウム」
日立航空機株式会社
大阪代表 小山 博
(連絡)090・8213・4712

あなたの街の葬儀社
八光殿
HAKKODEN
社葬、それは承継と決意の場です。
「後継者の志＝会社の未来」
社会的信頼・社内の結束・会社発展の為、
後継者による社葬の運営が大切です。
社葬の企画・運営は八光殿にお任せ下さい。
0120-39-8510

好評分譲中 大型公園墓地
八尾 普泉寺霊園
バリアフリー 大駐車場完備
八尾市福栄町３丁目５番地
お問い合わせは ☎072-996-1111 普泉寺霊園 検索

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

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

第13回みんなが選んだピアノ名曲コンサート
山本 貴志スペシャルコンサート
ショパンコンクールファイナリストがお届けする特別プログラム
2015 5月10日(日)
開場 13:00／開演 14:00
会　場：八尾プリズムホール
演奏者：山本 貴志
入場料：特別価格¥1,300(税込)
※全席座席指定
※4歳未満のお子様はご入場できません。
※1回の受付で最大枚数4枚まで