



健康会だより

<主旨と理念>

長谷部式健康会は『自分の健康は自分の努力で』をスローガンに健康普及活動をしている会です。健康は人生最高の宝です。世界人類の健康と平和に奉仕しましょう。『体質別』は健康を守る自然の法則です。

発行所 長谷部式健康会 総本部

〒491-0905

愛知県一宮市平和1丁目2-13

発行人 長谷部茂人

発行部数 3000部

☎0586-46-1258

E-mail kenko@world.interq.or.jp

HP <http://www.interq.or.jp/world/kenko/>

生命の系譜は有るものを上手に使う“有るもの主義”



OR



孫悟空はきんと雲に乗って空を駆け巡り、古代ギリシャ人は翼をつけて空を飛ぼうと考えた

自然物を利用しようと考えた古代東洋人と人工物で制しようと考えた古代西洋人

大正から昭和期に活躍した気象学者で藤原咲平という人物がいる。渦巻きの法則（「藤原の法則」と呼ばれている）を見つけ出したことで知られ、初代お天気博士の称号を持つ。大正15年に「雲をつかむ話」という本を岩波書店から出版している。氏のような科学者が雲をつかむ話？に真面目に答えているかと思うと、科学そのものが雲をつかむような話から発達してきたのだと解説している。以下は同書から。

西洋人は器械や道具を使う天性がある。肩から翼をはやしているエンジェルの絵は、何とかしてその様な仕掛けを作ってみたいという気分をそそるでしょう。これに反し東洋人は自然物を利用することにまかせます。棒を握ってきんと雲に乗った孫悟空のお話は有名でしょう。

“有るもの”をうまく使ってなんとかしようと考えた古代の東洋人と、それに対し“無い”ならば作りだそうとする、創作意欲の強い西洋思想の一端を垣間見るようである。

よいものならば、無いよりは有ったほうが良いと考えるのは当然だろうし、すでに有るもので賄えるならば別に無くてもいいと考えるのも合理的だといえる。有ったり無かったり、どちらをわたしたちは求めているのか？考えてみよう。

酸素呼吸は「なまけもの性」から生まれた？

わたしたち人間は呼吸をして酸素を取り込み、糖を燃やしてエネルギーを得ている。呼吸のことを“息する”というが、誰からも息することを教わったわけでもなく、寝ている間もリズムカルにひとりひとりで息をしてくれている。わたしたちは生来、息することに別段の思いも無いまま、感謝も褒美も渡さず、死ぬときになってはじめて息を引き取る。

笑っているときはワッハッハと息を吐いているが、吸うのを忘れてたら死んでしまう。もちろん忘れる人はいない。吐けば必ず吸うようになっている。吐けなくなるとはいけない。はかない人生は最後までにしたい。

冗談はさておき、息している間、体の中ではどのように糖を燃やしているのか、医学書を参考に書き記してみる。



グルコースの完全酸化

「人間の歴史を考える②人間への進化」大島泰郎・八杉龍一著 岩波書店より引用

人間への進化を考える上で、体内で起こっている複雑に見える化学変化も、そこに至った道のりは案外シンプルだったのではないか……。生物化学が専門の大島泰郎先生の解説は次のよう。

・・・酸素呼吸の下のグルコースの分野の全経路を図に示しました（上図）。これは発酵の経路の下に、TCA回路を付加したにすぎません。そのTCA回路も約10種の酵素からできているとはいえ、その大部分は発酵する細菌も持っている酵素です。すなわち下の円形の右半分は、タンパク質をつくるのに必須のアミノ酸の一つであるグルタミン酸の合成経路です。左半分は、コハク酸発酵などに用いられる経路です。要するに、これら二つの経路をつないで、環を完成することと、それを発酵の主経路につなぐことだけが必要な発明で、2～3個の新しい発酵を発明したにすぎません。図に示した代謝経路は、一見複雑にみえ、酸素呼吸の進化は、たいへんな発明をつぎつぎと行っているように錯覚しがちですが、ほんのわずかな数の発酵をつくり出しただけで完成できました。ここでも、なるべく既存の装置を利用して切り抜けようとする「なまけもの性」がみられます。

ホーム <http://biwahonpo.jp/>

発明→組み合わせ→新発明→定着・普及→発明→組み合わせ→新発明→定着・普及……。寄せ集めにチョイと発明を加えただけで、酸素呼吸による糖のエネルギー化をもたらしたというのだ。

このように進化の歴史は、有るものでなんとかしようという“有るもの主義”であるらしい。残った「良いこと」の特徴は“ずっとその先いつまでも”使っていることである。それは人間だけでなく他の動物も含めてそのようだ。



DNA二重らせん構造の模式図

「生命科学概論講義資料」大島泰郎HPより引用

上図は遺伝子DNAの4つの塩基、アデニンにはチミンと、グアニンにはシトシンと結合している様子。片方が決まればもう片方が決まってしまうのは、4種類しかできないことになる。そこで3組単位の組み合わせ $4 \times 4 \times 4 = 64$ 通りでコードしているらしい。でも実際は複数のコードが同じ機能であったりして20プラスαしかないという。

これら少ない記号で多様性をつくり出す術を、ほぼすべての生命が持っている。この4つの記号とこの方法は地球上の生命全体に共通だというのだ。

誰かが発見したらみんなで使う“有るもの主義”は遺伝子レベル、つまり最初からそうだったということか。

ちなみにおもにエネルギー発生機関である細胞内のミトコンドリアも、好氣的バクテリアが細胞内に共生したと考えられている。だからミトコンドリアには細胞核とは別のDNAが存在し、こちらのほうのDNAは特異な例外を除いて母親由来しかないそうである。生まれた子どもが男の子でも女の子でも、母親のミトコンドリアDNAを受け継ぐというもの。ミトコンドリアDNAの配列を調べれば、人類最初の母親まで遡れることになる。

その道の研究者によれば、最初の母親はどうやらアフリカのエチオピア近辺にすむ一人の女性だったらしい。・・・彼女の夫はどこから来たのか私は知りたい・・・。

余談が多くなってしまったが、生命は“有るもの主義”自然にあるものをうまく使い、環境的に必要とあれば、くっつけたり取り込んだりして後世代がいつまでも安住できるような工夫をこれまでずっとしてきたといえる。

無いものが欲しい・・・もっと欲しい

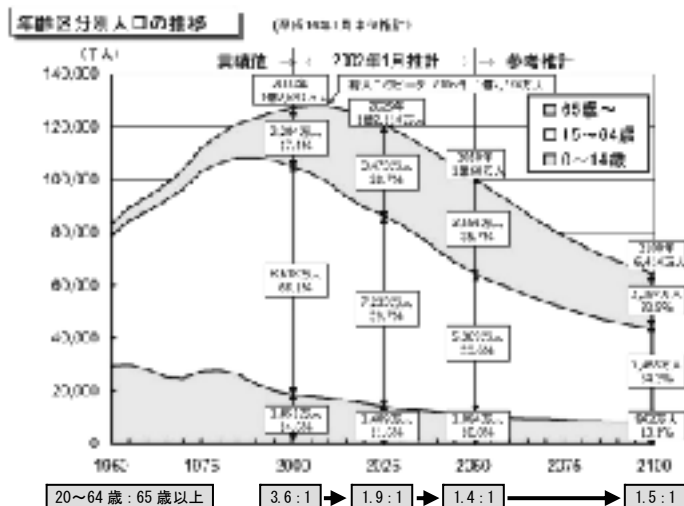
私は小学1年生のときに虫垂炎に罹り手術を受けた。しかし、すぐにどうしたことか腹膜炎になり、半分死にかけた。これは冗談ではなく、数日後、同じ病室に私と同じ歳の男の子が全く同じ症状で入院して1ヶ月後に死んでしまった。運良く私は助かったが、腰痛持ちになってしまった。小学1年生の腰痛持ち・・・その先は暗い話ばかりなのでやめるが、もっと健康がほしい、伸びない身長もなんとかしてほしいといつも思っていた。

無いものは健康ばかりではなかった。貧乏の家に生まれたのはなぜか。近所の店よりも20円安いソーセージを、二駅も先にある食料品店に自転車に乗って買出しにたびたび命じられたことを覚えている。中学1年生の時には母親がガンで亡くなり、父親は健康法の開発に余念がない。当然、家計はひっ迫。親子3人でひと月の食費を1万円でやりくりした時期もあった。・・・だめだ！もうこれ以上思い出たくない。

話が乱高下して申し訳ないが、私の人生は普通でないとしても、“無いと欲しいものだ”はどなたも実感がおありではないだろうか。大人になればなつたで、「恋人がほしい」「結婚したい」「豪華な家に住みたい」「高い地位に就きたい」「名誉が欲しい」としたものだ。・・・私には結婚以外は今でも全く縁の無い話ばかりである。

“無い”ものは元来“無くなる”もので、有っても次々に、云わば「もっと、もっと・・・」の世界である。それに反し、自分の中に元から“有る”ものは、いつまでも“有る”を守ろうとしている世界である。

高齢化社会は有るはずのものが無く、無いはずのものが有る社会



今、日本は高齢化社会。先進各国の高齢率を比較しても、群を抜いてトップになった。それは近代西洋科学の恩恵によって、食料、医療、衛生、経済、環境など、技術の発達と物的充実が総じて長寿に貢献したことによると思われる。

長寿を得たことは喜ばしいことだが、これからの将来にいささか不安が募っている。上図を見てほしい。20歳から64歳までの生産人口と65歳以上の高齢者との比率が、2000年には3.6人：1人であったのが、2025年には1.9人：1人に、2050年には1.4人：1人、22世紀になっても相変わらず1.5人：1人であろうと推計されている。

一方、若者世代はフリーターが増え、公的年金に未加入の人が多くなっているという。「どうせ払ったって使うのは自分の分じゃない」という言い分もあるが、「自分たち少子世代が年寄りになったら、少子なんだから次の世代が面倒みるのは楽じゃないの」という考えは上図からもその可能性はほぼ無い。「結婚して夫婦二人の両親から財産が入るから、倍になるじゃない」という声も聞かれるが、面倒みる人も増えることを忘れている。

有るはずの年金が無くなると心配する、無いはずの介護が増加する、お互いさでどうする？

元々無いものが一時有ったとしても、それは“無くなる”性質のもの。無くなってどうするかを考えるのは誰でも辛い。それよりは無くなるスピードを抑えるにはどうしたらよいかを考えたい。

そこで健康づくりが重要。老若男女を問わず、健康はすべての源だと考えるからである。

♪ 限りないものそれは欲望

流れ行くものそれは欲望 ♪

歌：井上陽水「限りない欲望」より

娑婆世界にすんでいると煩惱は尽きない。金銭欲、名誉欲、見栄にキリがないのはこの世に持って生まれてこなかったもの、つまり元から無かったものだからではないか。・・・そう考えないと私が辛い・・・“無いもの”は“無くなるもの”でもある。後天的な欲求は有って尽きることが無く、足してもまたそれ以上に、まだ無いとを感じるものである。

ところが先天的な、つまり生まれたときから備わった本能的欲求は、満たされると減じるようになっている。①腹が減ったらご飯が食べたい→満腹になったらそれ以上食べたくない。②眠くなってふとんに入って充分寝る→目覚めると身体活動が盛んになる。③性交して達するHappy→一件落着。

これが食べれば食べるほど空腹で、一旦寝たら二度と起きることが無く、永久に性交したら・・・解説はいらない。

身体的に備わっている機能は、歳とともに減じはするが、努力しだいでいつまでも保持しようと体は反応する。特に筋肉や骨は、運動や食べ物・食べ方の良否で体躯や健康度に違いが出てくる。適度な運動、徒歩なら早めに歩いて額に汗ばむ程度、できれば30分ぐらいは歩きたい。できなければ10分づつ3回でもいい。

食事は過食と偏食を慎み、菜食中心でよく咀嚼して食べる。肉類は少なく、魚ぐらいが胃腸の負担が少なく、小魚を軟らかく煮て骨ごと食べればカルシウムも採れる。

また「身土不二」という考え方もある。それは「身（からだ）」と「土（その土地）」とは「二ならず」というもので、その土地あるいは気候風土に合った食べ物・食べ方をしなさいという教え。暖かい気候の土地、たとえば熱帯域には体を冷やす果物が採れやすく、寒い地域には少ない。夏は体を冷やす野菜がしやすいが、食料の少なくなる冬期の保存食には体を温めやすいものが多い。

ついでに言うならば、体の保水率も夏と冬とでは違うらしい。夏は皮下の細胞間質に多めの水分が溜まり、発汗に準備しているという。体温を下げる、体を冷ます方向にある。冬はその逆で、皮下には水分をあまり持たないようにして、体温が奪われないようになっているといわれる。冬に肌がかさつく理由は、空気が乾燥するだけではないらしい。

とにかく身体は自然のリズムや環境を知っていて、原始的な生活に堪えうる骨格を持ち、大自然のリズムと身体のリズムを合わせるようにできている。原始人のように過酷に身体を使いすぎ、食糧不足で命を縮めることはしてはいけないが、身体的には適度な運動や食の慎みが必要であることは間違いない。運動も食事管理も日々コツコツ実践していただきたい。

健康づくりは有るものを上手に使う“有るもの主義”で・・・

高齢期ともなると身体の機能はあちこち衰え、次第に“無く”なってゆく。そして全部無くなる時が死ぬときである。しかし、いきなり全部機能がなくなるはずもなく、“次第に”も先述のようにある程度のブレーキはかけられる。それが健康づくりやアンチ・エイジング（若がえり・若さの維持）につながる。

無いものを何か人工物で補うというのは近代科学の得意とするところだが、それは医学者・科学者たち専門家をお願いするとして、健康づくりやアンチ・エイジングは“自分でできることは自分でやる”という思考を持ちたい。

そのためには自分の中に“有るもの”をどれだけ引き出すか、そしてどれだけ保持し続ける肉体的・精神的な環境整備に努めるかが大切。

健康の源、生命の源“有るもの”は生まれたときから持っているもの。自然はみんなにすでに生まれたときから与えている。

いにしへのロマン、孫悟空のようにいつの日か、きんと雲に乗って自由に空を駆け巡りたいものですね。



— information —



長谷部式健康会ホームページへのアクセス数が

▲▼▲▼▲ 10,000人突破 ▲▼▲▼▲

手作りホームページでこんなにアクセスしていただき感謝申し上げます。なぜ排毒健康法なのか？体験ビデオ（Windowsメディアプレーヤー版）もUPしています。ご興味のある方どうぞのぞいてみて下さい。

<http://www.interq.or.jp/world/kenko/>

あなたにご訪問いただくとき
必ず1カウントすることを忘れません

記載の内容についての詳細・ご質問などは

長谷部式健康会 TEL 0586-46-1258 FAX 0586-46-0367 までお尋ねください。