

慢性的な病気が増えつづけている。治せないのはなぜか？

ガンもそうだが、病気の成り立ちを知ろうとせず、治療しようとしている。

対症療法中心の治療。痛みを和らげる。つらい思いを軽くしよう。ですから、熱心に治療しても根本的に治ることがない。

そこから脱却するには、病気の成り立ちを理解して治療するようにならなければならない。

最近では遺伝子の異常が病気であるという考え方が進んでいるが、その考え方からすると私たちは元からできそこないで生まれてきて、病気になるのだという悲しい思いになってしまいます。それは間違いだらう思います。

人間の特徴をつかんで、そこからはみ出してしまうような生き方を考えないとダメだということに気が付いた。

私たちは多細胞生物ですから異なる細胞からできていて、それら異なる細胞を調和させるためには調節系が必要なわけで、その調節の基本が自律神経なんですね。

みなさん自律神経って聞いたことあると思いますが、うまく働いていないと自律神経失調症のように体調不良に陥るわけなんです。

あともうひとつは白血球を考えなければいけない。人間は多細胞になって細胞も進化させた。しかしたとえば筋肉や骨の細胞のように丈夫になることに限定する流れは、むしろ体を守ることを忘れるようになった。

そこで白血球を準備して、白血球に体を守ることを任せただけなんです。私は白血球は単細胞生物時代の生き残りといつも言っているんですけど、アメーバみたいな白血球が特殊化しないで体を守ってくれているんです。

このように多細胞生物になると自律神経が必要、体を守る白血球が必要ってなるんですけど、実はこの二つはまた結びついているということを私は発見したのです。

私は白血球の自律神経支配という言葉を使って、病気の成り立ちを説明することができるようになったんです。

私たちが日中仕事をするときには、自律神経の内の交感神経が働いて筋肉を収縮させて姿勢を保つ、目を開いて画面を見る、そのようなかたちで活動ができるわけです。それでこういうときは脈が速くなったり、血圧が上がったり、血糖も高くして活動するのに適切な環境を整える。このとき交感神経末端からはノルアドレナリンが、副腎からはアドレナリンが出て私たちの体調を作っているのです。

このような生き方ばかりだと私たちは疲れてしまいますよね。ですから、一日、十分仕事したら夕方からは休む、あるいは夜中は眠るというような休息の体調が必要なわけです。それでこの休むときの体調が副交感神経で行われているわけです。

副交感神経が働いたときは、まず私たちの脈が少なくなります。そして血圧も下がります。血糖も下がる。これは活動とは縁の無い体調ですから、落ち着いてゆっくり休める、ついには眠ってしまうというようなかたちで、明日の英気を養うことができるわけです。

これら交感神経と副交感神経のリズムで私たちは日中働いて、夜は休むという流れで健康を維持しているわけです。

ところが、私たちは時に無理するということがあるわけです。夜9時10時になっても事務仕事をするとか、このようなときには一日中いつも血圧が高い、血糖が高いというような状況で生きなければならないということになる。すると、段々病気の成り立ちが見えてきますよね。一日の内、ほとんどが血圧が高かったら高血圧症でしょ。

現代医学では自律神経の働きをあまり病気の成り立ちに導入してないですから、高血圧症は原因不明で、対症療法をやっている。自律神経の働きを理解すると、なんで高血圧になるかがわかるのです。一日中働かずくめ、そういう生き方になっているからだって。

すると、高血圧症から脱却するには、薬を飲むことではなくて、生き方を変えることだってことがわかる。

今、糖尿病になった患者さんには、原因はわからないけど薬を出すことで血糖を下げようというような治療がなされています。それでは糖尿病は治らない。それよりも一日中仕事して長時間交感神経が緊張するような状態で、血糖が高くなっていないかを考えなければいけません。

私たちは仕事をしてても交感神経が緊張しますが、実は交感神経を一番緊張させるのは怒りです。頭にきて怒ってみてください。すると、血圧は軽く200を突破します。そのく

らい自律神経の働きで血圧のなぞも解けるし、血糖のなぞも解けてくる。

みなさんお腹がすくと怒りっぽくなるでしょ。実はひもじさも交感神経を緊張させるんですね。ですから空腹が長く続くと、頭にきて、普段怒らないようなことでも怒り出す。すると交感神経が緊張して、血糖が上がりだす。そのようなことを考えると、あまりにも強い食事制限をするのはよくない。特に忙しそうに働いている糖尿病の患者さんに、激しい食事制限をすると、いつもイライラして頭にきて、血糖は治療前よりも上昇する流れもある。

ですからこの自律神経の働きを理解すると、病気の謎解きが次々に出てくる。夜中に脈が速いとどうなるか。心配事があるときなんかそうですけど、夜眠れなくなる。不眠症のなぞも自律神経の働きでそのなぞが解ける。

一方、落ち着いたときに働く自律神経は副交感神経です。休むことと眠ること以外に副交感神経が働くときというのは、消化管が働くとき、つまり飲み食いするときです。

かなりイライラした人にでも、お酒でも勧めてご馳走食べ始めると、さっきまで怒っていたのに、「良いから良いから」って言うてくれるでしょ。それぐらい私たちの飲み食いはリラックスの自律神経が働いているんですね。

すると、一番のリラックスは何かというと、おいしいご馳走をいつもたらふく食べて、減多なことでは運動しない、そういう流れは落ち着きの極限です。これはとても良い生き方だなあ〜と思うかもしれないけど、こちらの行き過ぎでもやはり病気になるんですね。

副交感神経優位の行き過ぎで、まず出てくるのがふくよかで筋力が足りなくて流れになるので、疲れやすくなるんですね。すごくふくよかで疲れやすい人、周りにいませんか？

ふくよかな体重を弱々しい筋力支えると、筋疲労を起こします。すると腰痛とか膝痛が出てくるじゃないですか。

整形外科の外来に行くと、すごくふくよかで腰の痛い人が多いですよ。結局、自分の体重に負けてしまっているんですね。本来は疲労した筋肉には血流を増やして治さなければダメなのに、病院に行くと湿布薬が出される。一時的には痛みが取れるので、湿布薬を貼る。すると何が起ころかという、疲労した筋肉は回復するのが遅れて、いつまでも腰痛が長引き、薬が切れると、また痛くなる。そしてまた湿布薬を貼る。そうやって対症療法を繰り返すことになる。

やっぱり私たちは楽しすぎるのも危険なんですね。腰痛、膝痛から脱却するには、私は普段使う筋力よりも 2 割増の筋力を維持するようにと患者さんに伝えていきます。私たちは何げなくいろいろ無理な姿勢とか、自然にとりますから、ぎりぎりの筋力では頼りないのです。いつになく散歩したとか、重いものを持ったとかしても、2割増し程度の筋力があれば、腰痛とか膝痛も出なくなる。

こうやってですね、ありふれた病気のなぞがどんどん出てくるんですけど、これからお話するガンやリウマチの問題、あるいはアトピー性皮膚炎などの問題を理解するには、今度は白血球の理解が必要になります。

白血球の基本はマクロファージから進化した顆粒球とリンパ球で体を守るようになっています。私たちの体に細菌が進入してきたときは、顆粒球が遊走してそれを貪食して、化膿性の炎症を起こして治癒にもってゆきます。よく傷口が化膿したとか膿ができたというようなとき、働いてくれているのが顆粒球なのです。この顆粒球は交感神経の支配になっています。

すると何が起こるかといえば、すごく忙しく生きて、無理して、あるいは心配事を抱えていると、顆粒球が増えるという状態になる。顆粒球がある状態まで増えるのは、細菌を処理するのに大切ですが、行き過ぎると今度は、自分の体に住み着く常在細菌と反応して炎症を起こし、粘膜を破壊するような病気になりやすくなる。

昔から歯周病になるとか痔になる人というのは、みんな無理してるような人になるでしょ。すぐに頭にきて怒り出す人は痔になっていますよね。そのような流れになっているのです。

一方、リンパ球の方は副交感神経支配なんですね。私たちの体にウイルスが入ってきたり、ハウスダストが進入してくると、小さな異物はこのリンパ球で処理してくれているのです。

このリンパ球が働いたときは免疫が残る、あるいはアレルギー反応が起こって抗原を処理してくれる大切な働きをしてくれています。ところがこの大切なリンパ球も増えすぎると、ちょっとしたことでも反応してアレルギーを起こすようになります。

やっぱり、顆粒球が多すぎても病気、リンパ球が多すぎても病気になるというような流れが見えてきます。

顆粒球が多すぎるときは粘膜破壊ですから、胃潰瘍だとか潰瘍性大腸炎などがこの範疇で

す。粘膜というのはいつも再生しています。いつも無理して働きすぎて悩みを抱えて、その粘膜が顆粒球過剰で壊されまたすぐに再生を繰り返していると、何が起こるかという、増殖遺伝子の調節障害が起こるようになります。ついには発ガンするようになる。やっぱりガンも偶然起こるのではなく、無理して無理して起こることがわかります。

一方、リンパ球の過剰はアレルギーとだけ関係するのではなくて、虫刺されに腫れあがるとか、金属に触れておかしくなるとか、あと薬物にも過敏な方がいますね。ペニシリンに過敏だとかアスピリンにだとか。

いつも忙しく仕事をしている交感神経優位の人ひとつのパターンは、肌色が黒くて筋肉質で活発な感じがする人が多い。副交感神経優位の人はその逆で、性格も穏やか、色白で、ふくよかな感じの人です。こちらのほうは実際に紫外線アレルギーでお日様に過敏、すごく腫れあがる人は、やっぱり色白でしょ。アレルギーの人は色白が多い。

こうやって病気の成り立ちがどんどん見えてくるわけですが、もうひとつの指標は体温なんです。

私たちは風邪でもひかないと、普段から体温を測ることがないですが、大抵健康な人は36.0度以上あります。36.0度以上あると顔色がよくて、皮膚に弾力があり、手足が暖かい。手の甲を見るとピンクがかって赤みがさしているというような感じです。ですから体温は健康の指標になる。

この体温も自律神経によって調節されています。同じ人間でも皆体温が同じということはない。測ると独特に微妙に違う。交感神経に偏ると体温は高くなります。

元気に生きていると体温高いですね。周りを見渡すとすごく忙しく動き回って働いている人っているでしょ。「ちょっと休んだら・・・」って声かけたくなるような人。そういう人たちに体温を測ってもらくと、みな37.0度以上あります。

私たちは体温が37.5度を越すあたりから発汗して、体温を一定に保つ仕組みになっています。

ところが、あまりにも無理な生き方、9時も、10時までも長時間労働していると、ついには交感神経緊張による血管収縮で、体温が下がるようになる。それと肌色が黒くて血の気がないと、すごい顔色が悪いなあって感じになる。

その典型が腎臓が悪い人。腎不全とか慢性腎炎なっている人たちは、すごく顔色悪いですね。同じタイプでガンになる人もすごく顔色が悪い。これは交感神経が緊張して、血管が収縮して血液が循環していない、そういう流れになっています。顔色も病気のひとつの指標になっているということですから、ときどき鏡を見る、家族の顔色も見てあげてください。

一方、穏やかに生きていると代謝が少なくなって低体温になりやすい。おいしいご馳走食べて、滅多なことでは立ち上がらないという生き方をするのもよくない。今はごはんを炊くのも炊飯器があるし、洗濯機もあるし、掃除機もあるし、埃もたまらなきや掃除だっけしなくてもいい。そうすると段々低体温になってくる。こういう人たちの外見は、色が白くて皮膚に弾力がない、ぶよぶよした感じになるんですね。足の甲とかを押すと「べこん」と引っ込む。いわゆるむくみのかたちをとってきます。それでいて疲れやすい代謝不全です。ですから私たちはあまり楽してもダメ。このようなとき患者さんは副交感神経優位ですから、リンパ球は多いのですが低体温でリンパ球が働けなくなっているのです。

私たちが風邪をひいたときになぜ熱がでるのかといいますと、リンパ球が働くための至適温度がだいたい38度ぐらいですから、38度とか39度になったときリンパ球は最大の働きをするために熱が出ているのです。

リンパ球が少なくて顆粒球ばかりで低体温になると免疫が抑制され、発ガンという流れになるんですけど、こちらのリンパ球が多いが低体温で楽してガンになっている人が10人に一人ぐらいはいます。ふくよかでおっぱいが大きくてリンパ球が多くても、低体温で乳ガンになっている人もいます。

ですから冷えは病気をつくるのです。自律神経の働きが分かると、自分の冷えは無理した冷えなのか、滅多なことでは動かない冷えなのかかわかるようになります。

もっと仕事を減らし、悩みを少なくし低体温を防ぐべき人と、食事を控えてもっと体を動かして低体温から脱却しなければならない人という。すると方針は全く180度違ってくるのです。

けどお風呂に入ったり湯たんぽ使ったりして体を暖めるのは、どちらにも有効です。どちらも外からの熱で暖めると、顔色がよくなって段々元気が出てきますね。それでも基本的には生き方の偏りを直さなければならないことは間違いありません。

マウスを使った実験で、無理やり金網に挟んで恐怖感を与えると、急激に低体温がきます。

肉体的な無理は、1ヶ月でも半年でも無理がきくのですが、悩みはすごく急速に低体温をつくって病気になるんですね。家族の誰かを心配するあまり、自分も病気になってしまうという流れもあるので注意しなければいけません。

うつ病とか慢性疲労症候群の人は、発症はストレスから始まるんですけど、やっぱり低体温で顔色が悪いですね。薬で治すよりも体を温める、そして元気が出たら体操したり散歩したりして活動を起こすというステップが大切です。

次は不登校の子供ですけれど、みんなすごい低体温なんですね。冷えている。すると元気がなくて、ちょっとしたいじめでもあると、跳ね返す力もないという状態です。

その次はがんばって学校にいても“かったるい”子供です。実は“かったるい”ときは低体温と低血糖が必ずつきものなのです。私たちは血糖が上がれば元気が出て、体温も上がります。その逆が低体温、低血糖ですね。

この“かったるさ”から脱却するには、お菓子を食えば血糖も上がり体温も上昇して元気がでる。だけど、周りにお菓子がない、ジュースがない、特に学校であればまず、そういう状況です。そういう場合、人間は何も口にしなくても血糖をあげる方法があるんです。

それは交感神経緊張によってアドレナリンの上昇作用で血糖を上げる力です。些細なことにイライラして怒り出すことで血糖が上がります。ですから「きれれば」いいわけです。だけどこれはいつも勧められる方法ではない。だからやっぱり普段から体を鍛えて、簡単に低血糖がこないようにしたい。

あとはもうひとつは、甘いものが低血糖を作るんですね。甘いものは食べたときはすぐに血糖が上がるのですが、大量のインシュリン分泌を誘発して、その後、あつという間に低血糖がくる。

ですから、甘いものが好きな子供たちは、食べてから1時間ぐらいいは元気がいいのですが、2時間経ち3時間過ぎると、もうすっかり元気がなくなる。それでまたきれちゃう。

私たちはやっぱり穀物、炭水化物から糖を摂るようにしないと、自律神経が安定しないということだと思います。

これはいろいろな動物の直腸温を調べたのですが、同じ恒温動物でも空飛ぶ動物はすごく体温が高いですね。すずめは43度もあります。43度というのはすごい温度です。

私たちは入浴するとき、熱くもなくぬるくもないというお湯の温度は大体41度ですから、43度というのは激しいでしょ。そのぐらい体温が高くないと空を飛べない。一番エネルギー代謝を要求されるのは、自分の体重を重力に逆らって持ち上げることなんです。ですから空を飛ぶ動物は体温が高い。

この法則は私たちも重力に逆らう力とも関係しています。つまり低体温で病気になっている人は重力に逆らえないで、すぐにしゃがむ、横になるという姿勢をとるのです。コンビニの前で、すぐにしゃがむ子供たちがいるでしょ。あれは低体温の現れなわけです。

大人でもすぐに横になる、ちょっと目を離すとソファーに寝転ぶ人っているじゃないですか。それは重力に逆らえないのです。こうやって動物の習性もわかりますけど、人間の習性もわかってしまいます。ふくよかですぐにソファーに寝る人いませんか？

白血球ですが、マクロファージから分化した顆粒球とリンパ球が前線で防御しています。顆粒球はアドレナリン受容体を持って交感神経で増殖し、リンパ球の方はアセチルコリン受容体を持って副交感神経で数が増えるようになっています。無理して生きていると顆粒球が増えてリンパ球が減り免疫が下がる。一方、のんびりやっているとリンパ球が増えて顆粒球が減る。

15年前ぐらいから顕著になってきましたが、日本の子供たちにはすごくアレルギーが多い。何でこんなにアトピーの子、ぜんそくの子が多いのかというと、リンパ球過剰が考えられます。外で遊ぶ機会が少ないとか、40年、50年前だったら滅多なことでは手に入らないお菓子を毎日のように食べるとか、やっぱり穏やかな生き方に偏りやすいのですね。

実際に血中の白血球の分布を調べますと、マクロファージが2～3パーセント、顆粒球が60パーセント、リンパ球が38パーセントぐらいになります。

リンパ球は35～40パーセントが正常値です。それが30パーセントを割ると、何か交感神経緊張の病気になってきます。20パーセントを割ると大病です。10パーセントを割ると、間もなくお迎えが来るという感じになります。そのぐらい白血球のレベルは私たちの生き様を現すんですね。

リンパ球が40パーセントぐらいだと穏やかで落ち着いていますが、45～50パーセントだと、今度は過敏反応が出てきます。花粉症が出たり蕁麻疹が出たり、子供だったらアトピー性皮膚炎や気管支ぜんそくがでるという流れになってきます。



私たちの自律神経のレベルは、いつも一定なわけではなくて、血中のアドレナリン、ノルアドレナリンを測定すると、どんな人でも日中は高く夜間少ない。ところが、先ほど言いましたように、無理するような生き方をすると、このアドレナリンやノルアドレナリンの分布も広がり、一日中興奮するような状態になり病気になるわけです。

特にガンの患者は頑張り屋さんで真面目な人が多い。不真面目だと周りが大変だけど、真面目だと我が身が危ないという感じなんですね。30歳台、40歳台で発ガンする人ってすごい頑張ってますよ。えっ！なんでそんなに頑張ってるのってぐらいです。女性だったら、男性社会の中で負けないように、いつも夜遅くまで仕事するとかです。

顆粒球は交感神経支配ですから日中多くて夜間少ない。リンパ球の方は副交感神経支配ですから日中少なく夜間多いリズムになっています。このようなリズムがあるために、アレルギーの病気は軒並み真夜中に一番強い症状を出してくるのです。アトピーのお子さんが「かゆいかゆい」って泣き出すのも夜中。ぜんそくのお子さんが「ひゅーひゅー」って聞こえてくるのも夜中が多いですね。

あと風邪なんかは本来、リンパ球が戦って治しますから、風邪が治るのは夜なんですね。だから夜ぐっすり寝ていると治ります。ところが、リンパ球が50パーセントを超えるようなお子さんは、風邪をひいたときにウイルスと過剰反応を示しますから、高熱を出すんですね。高熱を出す子供って決まっているんですよ。それで何時だすかという、やっぱり真夜中です。

アレルギーを治すには、甘いものを控える、徐々にですが運動してリンパ球のレベルを低いところでリズムをつくるようにすると脱却できるようになります。

これは気圧と白血球の関係です。高気圧つまり晴れの日には酸素が多いですから元気が出ます。顆粒球も増多します。気圧が自律神経を揺さぶっているのです。逆に低気圧、つまり曇りの日は薄い空気で元気が出ません。脈もすごく少なくなりますよ。「どかんどかん」と気だるい感じで、とうとう泣けてきます。

それぐらい感情を揺さぶっているのは、自律神経の揺さぶりでもあるわけで、自律神経の働きは私たちの喜びとか悲しみのなぞも解いてくれるわけです。いいことがあるからうれしいと思ったり、ツキが足りないから悲しいのではない。そうじゃない。それはお天気のせいなんです。

胃潰瘍の患者さんは昔から酸が原因だとか、ヘリコバクターピロリ菌が悪いとか言われま

すが、この表のようにすごく顆粒球が多いですね。顆粒球は骨髄で作られて末梢血に出る。そのあと常在細菌の住み着いている粘膜に押しかけて一生を終えます。この流れが速くなると、大量の顆粒球が粘膜に押しかけて、まず胃だったらびらん性の胃炎になります。心配事があると胃の調子が悪くなるのはそのせいです。顆粒球は膿をつくる細胞ですから一箇所に集められて放出する。それでピンホールの潰瘍形成に入るわけです。

マウスに金網に挟んでストレスをかけると、8時間後、24時間後このように短い時間で潰瘍ができてしまいます。ストレスが強いと顆粒球の押しかける力も強いのです。潰瘍性大腸炎という病気は15歳から18歳の子供たちに発症することが多い。受験のストレスなんですね。受験は心理的なストレスもあるし、夜更かしして受験勉強すれば、それも交感神経緊張ですから二重にストレスがかかる。ですから潰瘍性大腸炎を治すには、そのストレスから脱却するしかないのです。

私たちは痛み止めを、湿布薬に使っても座薬に使っても飲み薬に使っても、いつも胃の調子が悪くなってくるんですね。1日や2日ではそうはなりません、数日使ってますと必ず胃の調子が悪くなって、実際に痛み止めの薬をもらっている患者さんは、胃薬ももらっていることが多いです。

痛み止めのインドメタシンという薬をマウスに毎日投与すると、1週間で全身性に顆粒球が増えてきます。ですから痛み止めを貼ると、湿布薬で体が冷えるでしょ。交感神経極限までゆくと体が冷える。全く同じ現象が起きているのです。

冷える、顆粒球が増える、一時的には痛みは止まったり熱は下がりますが、やっぱり色々な組織破壊の病気とつながっていくわけなんです。

ここで知らな

ければならないのは、プロスタグランディンの働きなんです。プロスタグランディンは、私たちの血管を拡張する力、熱を出す力、痛みをつくる力の三つの作用をひとつの物質でやってのけています。ですからやけどをしたときにすごい熱をもって痛くて腫れ上がる、そういう組織修復のときに炎症が起きますが、その炎症をつくる力がプロスタグランディンの作用であるわけです。

腰が痛いとか頭が痛いとか、みんなおもにプロスタグランディンの働きで起こっていると思って良い。それでこちらのほうは血管拡張で腫れをつくりますが、アドレナリン、ノルアドレナリンのカテコールアミンは血流を止める、つまり血管収縮の世界です。消炎鎮痛剤はプロスタグランディンの産生阻害剤ですから、結局、痛み止めを使っているとこの機

構が崩れて、交感神経緊張状態になってしまいます。

ですから短い間、消炎鎮痛剤を使うと脈が増えて元気が出てきます。長く続くと無理したこととか悩んだことと同じように、顆粒球を増やして血流を止めて破綻の世界に入ることになる。

アメリカではアスピリンとかバファリンとかすごい消費量が多い。何でそんなにパッパッパとアスピリンを飲むかという、交感神経緊張というのは代謝亢進ですから、やせ薬に使われているのです。そこで肥満していない日本人が消炎鎮痛剤を処方されると、すぐにやつれに入ります。

それで交感神経緊張ですから痛み止めを使っていると、胃の調子が悪くなるだけではなく、次には血圧が上がってきます。痛み止めを使っている患者さんは、そのうち血圧の薬も処方されるようになる。あと、交感神経緊張ですから、血糖も上がってくるでしょ。すると糖尿病にもなるので、大抵、糖尿病の薬もそのうちもらい出します。あと、血管収縮が強くなって体が冷えるので、冷えに悩まされて脈が増えてくるので、夜中の興奮して眠れなくなるんですね。すると睡眠薬が処方されるようになります。あと、血管が収縮すると、眼のように血流の要求性の高い臓器がやられだすんですね。緑内障、白内障、黄斑変性症というような病気になってきます。痛み止め飲んでる人はみんな、眼をやられてますよ。

このように段々足してゆくと、薬が10種類から20種類ぐらいまで増えてくるんですね。袋に入りきれないような薬をもらってきている人いるでしょ。これはこういう仕組みで病気が始まるわけです。

こうやってみると組織障害、潰瘍形成の統一因子は交感神経が緊張するってわけなんです。交感神経が緊張すると顆粒球が増え、血流が途絶える、これは病気そのものじゃないですか。

個別の原因は精神的なストレス、過労、不規則な生活、あるいは今言った消炎鎮痛剤の長期使用などですね。あと次に入れるとすれば、冷えですね。冷えも交感神経緊張です。

昔はいつ冷えたかというときやっぱり冬だったですね。隙間風が入ったり、薪ストーブで顔は暖かいけれど背中では寒いというレベルでしたが、今はアルミサッシとかがあって冬はそんなに寒くない。いつ寒いかというと、夏に冷房にあたりすぎて寒い方が多い。ですから強い冷房にあたって病気になっている人もいますよ。特に若い女性が職場進出で強い冷房

に長時間あたるでしょ。そうするとすっかり冷え切るわけですね。冷えというのは血管収縮ですから、それだけでも血流が止まってつらいわけです。そして家に帰ってきて止められた血流が一気に回復しようとして、それはプロスタグランディンの作用ですから、今度は痛みがでるのです。冷えて家に帰ったとき、頭が痛い、お腹が痛いというような症状になるのです。

そういうケースは冷えないようにして頭痛をなくさないといけないのに、消炎鎮痛剤を使って頭痛をとるといような流れになると、血流回復自体も止めることになる。すると一日中冷えている、いわゆる一日中交感神経緊張ということになって病気になる。無理していないお年よりでもガンになるという流れは、消炎鎮痛剤とかあるいは湿布薬を使っているという流れの人が多いですよね。

こういう無理することで顆粒球が増えて起こる病気は、組織破壊の病気です。上からいくと、歯槽膿漏、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、膵炎、クローン病、潰瘍性大腸炎、腎炎、痔とかがあります。女性では、子宮内膜症、卵管炎、卵巣脳腫、あと不妊症がこの世界に入ります。不妊症もやせて無理して冷えている人が多いですよ。この交感神経緊張から脱却すれば、半年ぐらいで子供ができたってことになる。

こういう状況で組織が壊されだすと、歯槽膿漏や歯周病が続いて最後の極限には何が起こるかといいますと、口腔内ガンであるわけです。胃がやられて胃ガンになる、膵炎が続いて膵臓ガンになる。ですからみんなやられる場所を中心に発ガンするわけです。子宮ガン、卵巣ガンも、やられる再生するの極限で調節できなくなって発ガンしています。発ガンしたときはリンパ球は枯渇している状態ですから、発ガンをそのまま許すってかたちになっているのです。

今の医学は発ガンの物質として、食品添加物とか紫外線とか、あるいは魚の焼け焦げとかいろいろ挙げてますが、具体的にそういうもので発ガンしている流れは少ないと思います。だって毎日、魚を焦がすってわけにもいかないでしょ。

やっぱり発ガンの流れは、こういう交感神経緊張を起こすような原因をつくっている自分の生き方であるわけです。

私たちは組織破壊の病気になっても、ガンになっても修復する力をみんな持っているのです。組織を修復する、ガンを退縮に導く力は、私たちに備わっています。そのときの反応、つまり治るときの反応が、痛みが出る、熱が出る、腫れる、下痢する、これら副交感神経反射なんですね。副交感神経は穏やかにおこるとリラックスなんですけど、急におこると結

構つらいのです。

副交感神経も反射でおこると怖いですよ。だって、痛みを出すでしょ、熱を出すでしょ、腫れるでしょ、下痢するでしょ。副交感神経って消化管のぜん動運動だけど、それが極限まで刺激されたら下痢の世界でしょ。だから、副交感神経というのは、穏やか体調をつくる神経なんだけど、本気で急激におこるとすごくつらい。うんと痛みが強いと私たちはショックを起こすでしょ。ショックというのは血圧低下による血流障害ですからね。

みんなこの不快な症状というのは、リラックスの神経が極限まで刺激された状況だったのです。ですからガンから治るときも結構、痛んだり熱をもってきたりするんです。のどの粘膜が腫れたり、下痢もします。ガンがゆっくり退縮するときは、あまり症状が出ませんが、急に治るときはすごい発熱を起こして、ガンが消えるって流れをとるんですね。症状はつらい。だけど治る力は強いって感じです。

こここのところで働いてくれているのがプロスタグランジン、アセチルコリン、セロトニン、ヒスタミンです。

ヒスタミンなんか腫れて痒くなるから止めたくなるでしょ。抗ヒスタミン剤を使いたくなる。だけど、これは副交感反射で治るためのステップですからね。

アレルギーの反応でもそうなんです。みんな副交感神経反射で、抗原を外に出すための治癒反応として起こっているのです。ですから蕁麻疹でもなんでも、抗原を外に出すために血流を増やして発疹をだして外に出そうとしているのです。だからアレルギーの反応も甘んじておかなければならない。

もちろん組織破壊の病気、あるいはガンになったときも、本当に強い治る力が出たときはつらい症状を出して治る。ですから、つらい症状が出たときは治るステップが急激に起こってきたなと頑張らなきゃだめなんです。

ステロイドとか消炎鎮痛剤使うのは、どちらも生体反応の抑制、血流の抑制による消炎なんです。ステロイドだって、あっという間に消炎にきます。だけどこれらは血流抑制による、生体反応を起こせないというかたちの消炎です。

私たちは火傷をしたりお日様にあたりすぎたら、水で冷やすでしょ。血流を抑制して生体反応を抑制して楽になる。だけどそれは治ることではないです。火傷した後でも、日にあたりすぎた後でも、しばらく冷やしたらもうそろそろ止めにしようって、あとはほてりを

我慢して治るでしょ。

だからそれと同じように薬で冷やす世界、ステロイド、消炎鎮痛剤の消炎は治ることと逆行するわけです。こういう感覚はお医者さんの方に無い。患者さんの方に無いと、いわゆる「ないないコンビ」が出来上がると間違っただ治療が延々と続くことになるわけですね。

ですからやっぱり私たちは、体は基本的に間違いは起こさない。35億年もかけて進化した我々生命体がですね、しょっちゅう間違いを起こすって考えられますか？間違いは起こさない、必要な反応をしているのですよ。

ガンの三大療法で不快な激しい生体反応がでる。それ自体は間違いではない。だけど穏やかな治療が望ましいわけだから、原因を追求していない三大療法は止めるとか、最小限にとどめるべきではないでしょうか。

組織破壊の病気とガンは、圧倒的に無理した生き方から始まってますから、生き方を変えないとダメですね。たとえば、早期のガンだったら手術して簡単にとれたとします。まあそこまでは良いでしょう。もしそういった手術の後に、「もとの生活に戻れますよ」っていうような感覚で生きると、やっぱりまた発ガンするわけですね。

だから、無理した生き方がないか、精神的には辛さがないかが大切です。自分を主張できなくて、抑圧されたかたちで悩んで破綻している人も多いですね。我慢して我慢して。妙に自己主張する人もいれば、妙に抑圧的な人もいますでしょ。周りに変な人がいたりすると抑圧されたりしますよね。すると、いつも交感神経緊張して生きてるという流れも起きやすいわけです。

ひとり一人の原因はみんな違いますから、自己診断しなきゃダメ。自分はどうかたちで病気になったか。自分で自覚して脱却しなきゃダメ。

先ほど言ったように恐怖感とかは激しい低体温を招きます。ガンになった人が先生に脅かされたりすると、恐怖感を持つ、絶望感を持つとますます交感神経の緊張がすすむ。なるべく早く脱却しなければいけません。

脱却が早ければ早いほど、リンパ球のレベルは上がってくるのが早いですから、進行が緩やかになってきます。いくら免疫を高めるといっても、生き方をパタッと変えた瞬間に、すぐにリンパ球が正常化するってことはありえないですから、最初の半年とか一年ぐらいは、前よりも少し進行は緩やかになったけれどもすすむってこともありますけど、まあそ

の内大丈夫って感じで進行が止まった、いつか自然退縮してたっていう気長な私たちで脱却したい。

このごろ私は進行ガン、あるいは末期ガンから脱却した患者さんとお話する機会が頻繁にあるんですけど、やっぱり生き方を変える、次に怯えからの脱却、三番目は過酷な治療を続けていたら断ち切る、四番目は先ほど言ったように体を温めるとか、無理して便秘がちな人は便通を整えるような食事に注意するようにして、色々な工夫を凝らしています。

ガンに対する三大療法は、皆いのちを他人に預けるって感じで主体性がないでしょ。けど自分の生き方でなった病気ですから、やっぱりある程度は本人が主体的になって、周りの人は励ますというような流れで脱却できる世界だと思います。

今日これからお話する先生方も、色々な考え方を広めてですね、ガンは治るんだってことを皆アピールしてますから、そろそろガンに対する考え方が変わる、そういう時代に入ったかなあと思ってます。ご清聴ありがとうございました。