



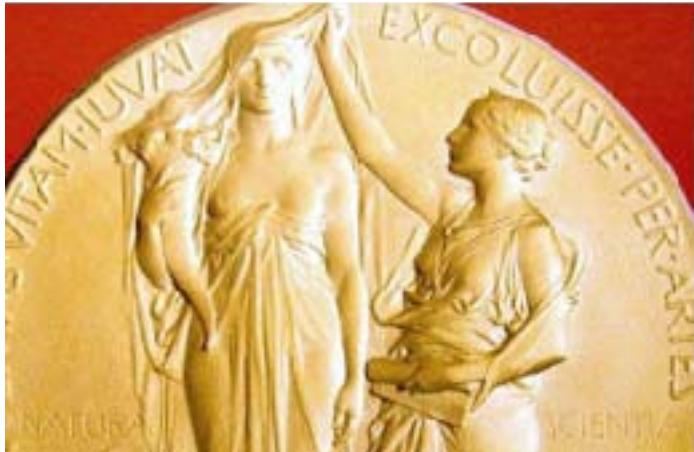
健康会だより

<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。『体质別』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1-2-13
発行人 長谷部茂人
発行部数 3000部
tel 0586-46-1258
fax 0586-46-0367
E-mail kenko@world.interq.or.jp
http://www.interq.or.jp/world/kenko/

つくる - 謎の世界



小柴・田中ノーベル賞展(名古屋)
2003年2月開催より



自然の女神ナトゥラ(Natura)と科学の女神スキエンチア(Scientia)

先年、名古屋市科学博物館で小柴・田中ノーベル賞展が開催されました。そのとき展示されたノーベル賞メダルのレプリカが上の写真です。小柴先生は「半世紀かけるぐらいのつもりでいないと、いい研究はできない」と、記念講演でお話された。なるほどと思ったが、よく考えると田中耕一さんは、間違った材料配合の実験に新技術を見つけてことで、まさか自分が！？という思いでの受賞なのだから妙なものだ。

右側、記念メダルの人物は、この賞の創設立案者アルフレッド・ノーベルの像です。彼はダイナマイトの発明者として知られています。ダイナマイトには巨石をもこわす破壊力がありますが、社会の未来をつくる貢献者にその栄誉を讃え、この賞を設けたのでした。

もう片面には、2人の像が描かれています。左側にベールを被った自然の女神ナトゥラ(Natura)がいて、右手に持つ水牛の角には穀物が入っている。ナトゥラの隣に描かれているは、科学の女神スキエンチア(Scientia)。スキエンチアがナトゥラの被いを取ろうとしている様子を描写しています。埼玉工業大学名誉学長の武藤義一氏の論説によれば、以下のようになる。

・・・このことは自然科学の役割を示している

ホーム <http://biwahonpo.jp/>

もので、自然の真の姿を覆い隠しているベール、すなわちカヴァー(cover)を除去(dis)することが発見(discovery)の語源になっているといわれている。つまり、自然の立場から言うと、自然は真の自分の姿は隠しているもので、人がそのベールをはがさないと真理を見出すことはできないと考えているのである。
(さらに続けて・・・)

仏教の立場は、覆われているのは自然の真の姿ではなくて人間の側であり、人間の眼がベールに覆われているために真実の姿が見えないとするのである。

自然の真の姿を見るには、相当な哲学的眼力がないと見えそうもない。しかし、見えたたらどうなるのだろうか？発見できたら人が自然を手中に収めることができるのだろうか？

宇宙の古文書は虫食いだらけ

宇宙における生命の起源と進化を科学するアストロバイオロジーがご専門の東京大学大学院教授の松井孝典氏から伺った話。

今、私たちが見ている遠くの星々、宇宙というのは、みな過去の姿。太陽から地球に光が届くだけでも8分ぐらいかかる。太陽系の端までだと、数十時間もかかる。銀河系になると10万年ぐらい前に発せられた光を、私たちは見ていることに

なる。これではとても今を見ているなんて言えない…というわけ。

それでも宇宙の古文書を紐解いて、わかったことを科学とよんでいる。但し、その古文書は虫食いだらけでもあるという。わかったことの方がむしろ少ない。

宇宙では物理学も化学も、わたしたち地球上と同じ結果になるので普遍性を持つといえるが、生物学などは、まだ地球生物学であって、宇宙で成立するなんて誰も確かめてはいない。それに宇宙から見れば、地球は知的生命体がいる、物質からしかできていないなど、極めて特殊な星なんですよ…と。

スキエンチアも宇宙神のベールにまでは、まだ手が伸びていないのだろうか。松井教授はこのようにも解説します。

現在、物質の最小単位であるクオークも、60種類ぐらいあるといわれているのですが、私はまだ最終ではないと考えます。もっと小さい究極の粒子が1個存在するに違いないと思っているのですが、まだ解明されてはいません。現在、わかっている最小単位であるクオークは、実はつくろうとしてもつくれない。クオークは宇宙の始まりと繋がっていて、宇宙の誕生と同時に発生したと考えられています。宇宙が誕生したときにできたものが、いまだに私たちの世界の様々な物質に変化して存在しているというわけです。

子どもはつくるものか授かるものか？

世界の人口は現在、66億を超えています。1分間に140人、1日に20万人ずつ増える計算です。子どもがほしいのにできないケースもあれば、人口問題に喘ぐ国々では、子どもができすぎて困るという実状もあります。

そもそも、子どもはつくるものなのか？授かるものなのか？

つくるというと、何か材料があって、工程がどうで、という人工的なイメージですね。授かるとなれば、どなたかから頂く、与えられるというイメージを持ちます。この場合のどなたかは、大いなる力、神仏のような存在なのか、それはわかりませんが、とにかく自分でないことだけは確かです。

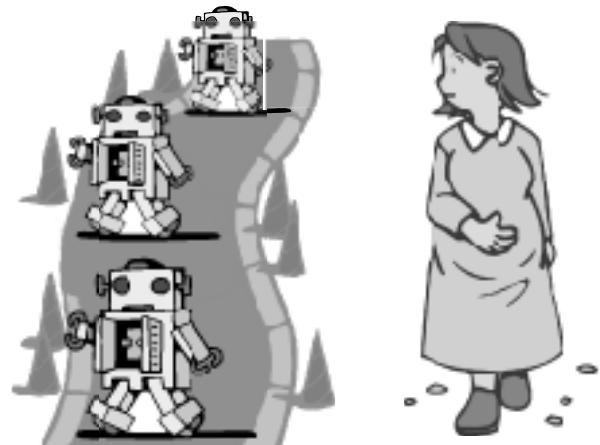


遺伝子DNAの二重螺旋構造を発見したフランス・クリックというノーベル賞学者は、近年、著書「DNAに魂はあるか」の中で、「全ての心の働きは、膨大な数のニューロンの相互作用と、それにかかる分子のふるまいに過ぎない」という仮説を立てています。心の作用、つまり感情は単に神経細胞ニューロンにまつわる電気・化学的反応というわけです。

脳科学者である養老孟司先生に、「クリックはこのように言っているが、先生はどう思われますか？」と質問したら、「あちらの人は、そうやって考えるのが好きなんだよ…」とあっさりかわされてしまった。

クリックの説が正しいとすれば、人間は魂はおろか、感情さえも物理化学的反応に過ぎず、まるでロボットのようです。

以前、「女性は子どもを産む機械だ」と発言した閣僚がいましたが、クリック流に言えば、「女性は機械を産む機械だ」となる。そんなこと不妊に悩む女性が聞いたら、どう思うだろうか？



地球上最初の生物はどのように発生したのか

随分昔の話ですが、ソ連科学アカデミー会員だったアレクサンドル・オパーリン博士は、「太古の地球において、低次の有機物質群とよべる原始スープの中で、生物でないものから生物がつくれた」という研究を発表して、世界中から脚光を浴びました。

しかしオパーリンは、これは数十億年前のある時期にたった一度だけだという。その理由は、今日の地球上には生命がすでにできていて、地球は新しい生命を発生させる段階を過ぎているからと説明しているが、どこか奇妙な理由に思える。

人間の赤ちゃんが生まれたときは、腸の中は無菌であるにもかかわらず、生後1~2日後にはビフィズス菌などの乳酸菌が繁殖していることが確認される。これらの菌はどこからくるのか？

100℃で1時間、完全消毒した牛乳、大豆、じゃがいもを、3種同梱容器に収めて密封状態で37℃保溫、5日間放置しておく。開梱してみると、牛乳には乳酸菌が、大豆にはナットー菌が、じゃがいもにはバレイショ菌がそれぞれ発生する。

容器の中に、乳酸菌、ナットー菌、バレイショ菌が最初からいて、それぞれがそれぞれの培地で繁殖したと考えるより、培地の性質で固有の菌がつくられたと考えるほうが自然ではないかと思う。原始スープは今も大地のどこかで、生命を発生させているかもしれない。

生命はつくれない

近頃、京都大学再生医科学研究所の山中伸弥教授らは、人間の大人の皮膚細胞から人工多能性幹(iPS)細胞を生成する技術を開発し、世界的な注目を集めました。

山中らが開発したこの方法では、人間の皮膚からつくられるので、これまでの危険性、倫理的な問題などを回避する事が出来るようになるという。

現在、5年間に2億6400万円を予算計上されているが、京都大学は今後10年間で200億円以上を投じて研究施設の新設などを進める方針だという。

ものすごい研究費と設備投資だけれども、それではこの先、人工的に生命はつくれるのかというと、その問題と人工多能性幹細胞の技術は別です。この技術は皮膚細胞から、例えば神経や臓器をつくるというもので、生命そのものはつくれません。今の科学技術では、ハエ1匹つくることができないです。

宇宙の古文書は虫食いだらけ。もしかすると本当に”虫”がいるのかもしれない。ナトウラの持っている穀物は、まだスキエンチアは食べさせてもらえそうにありません。

健康をつくる

特定健康診査が今年から始まる。今までの健康診断とどこが違うのか要約すると、検査をする側、受ける側、ともに健康管理が義務化することです。スローガンは「一に運動、二に食事、しっかり禁煙、最後に薬」。薬を使うのは最後の手段なのです。

話は近年のがん事情に飛びますが、日本のがん罹患率、死亡者ともに年々増加の一途を辿っています。アメリカは患者数が年々下降傾向にある。

・・・なぜか？

統合医療の大家であるアリゾナ大学アンドルー・ワイル博士の分析によれば、アメリカのがん患者数低下の理由は、禁煙運動が広まったからだとう。

ここ10年、アメリカはがん患者数が下降しているだけでなく、虚血性心疾患で亡くなる患者数はおよそ半分になった。その理由は、禁煙だけでなく、マクガバンレポートにみる食生活の改善が大きいと指摘する医学者も多い。

中津川市民病院診療部長兼統括外科部長の酒向猛氏もその一人ですが、氏の直言はインパクトがある。日本におけるがん治療の非力さを次のように嘆いている。

・・・日本では、がん征服戦略の中心をいまだに手術、放射線、抗がん剤という三大療法においている。補助療法として免疫療法と遺伝子治療があるが、免疫療法は30年も前から研究されているのに、実は大した成果は上がっていないし、最も期待されている遺伝子治療も臨床レベルの域を脱していない。日本のがん戦争は、結果だけ見れば大敗していると判断できる。大敗を一般国民がたいして認識できないのは、戦時中の大本営発表と同じで、マスコミが情報を歪曲して伝えているからである。時々、新聞紙面を賑わすがん関係記事は、素直に読めば明日にでもがんが征服できる新治療が登場するかのような印象を与えるものばかりである。しかし最前線に位置する一般病院では、昨日も今日も死屍累々というのが、偽らざる現実である。

・・・「気、血、動の調和」の乱れこそが、がんの原因であるから、その乱れを是正しなければ、がんの原因を治したことにならない。心臓や血管を扱っている外科医は、動脈硬化の結果狭窄した血管を外科的に修復するが、決して外科的手術で動脈硬化の原因を治したとは思っていない。彼らが治しているのは動脈硬化の結果起こった病変であり、動脈硬化の原因是生活習慣の偏りであって、手術で動脈硬化の原因を治していくわけではないことを、この分野の外科医は皆理解している。しかし、がんの場合、外科医は手術によってがんの原因まで治したと誤解していることが多い。この様ながんに対する誤解が解消しない限り、がん死亡者数は増加し続けると考える。（「螺旋 8号」記事より）



いずれにしても運動、食事、禁煙は、がんや心臓病の防止に役立つことは間違いない。健康をつくる基本は、古今東西同じといえそうです。



当会では目的を明らかにした、それぞれのワンポイントメニューを紹介している。

① 運動

<ウォーキング>

一日に1時間は歩く。但し、早歩き。だらだら歩くと疲れるだけです。最初は30分程度から始めるのもよい。力学的負荷が骨と筋肉をつくり替えるだけでなく、赤血球を破壊→新生の作用がある。

<ストレッチング>

赤ちゃんのような柔らかいからだを目標とします。がんの方は、からだが異常に硬い人が多い。特に腰周りが硬い。リンパの流れを良くする必要がある。

② 食事

<穀菜食主義>

人間の食性は穀菜食を中心となっている。また現代食はミネラル不足を伴いやすい。ミネラルは補酵素的な作用があるので、基礎代謝向上はもちろん、メタボ対策にも有効。副食の一例として、根菜類の柔らか煮がオススメ。材料は、ごぼう、にんじん、蓮根、玉葱、こんにゃく、筍、その他、魚のすり身など少し入れても可。だしは、こんぶ、かつお、干しあじ。味付けはみりん、しょうゆ、白しょうゆ、料理酒。但し塩分は極薄にする。砂糖は使わないこと。煮鍋いっぱいに作っても材料費は千円程度。

<咀嚼ーよく噛んで食べる>

ゆっくり噛んで食べる。消化吸収をよくする。穀菜食を実行していれば、必然、よく噛んで食べるようになる。

③ 温熱法

<+4度入浴法>

福田・安保理論のように、副交感神経を刺激して、リンパ球の働きを高め、免疫力をつける。基礎体温+4度で20~30分入浴する。

<高温浴>

最初は41度ぐらいの湯温で湯船に浸かり、追い焚きして、冬(44度)、夏(45度)まで加温

する。10分間入浴。その後風呂を出て、乾いたバスタオル数枚でからだを包み横になって休む。但し、この方法は高齢者・病者には危険ですから行わないこと。健康と体力に自信があつて、ダイエットに挑戦したい方にはオススメ。

<全身温熱法>

一般的に低温浴は副交感神経優位になるが、高温浴は交感神経が優位になりやすい。体质別の全身温熱法は、陰陽理論の応用で、高温でも「心地よい」と感じる状態をつくりだす。つまり、交感神経刺激を低減し、副交感神経の働きを高めるという、からだの錯覚を起させて加温を樂に行う方法です。がんは温度が43度になると死滅するといわれるが、如何にからだの負担を少なくして体温を上げるかがポイントになる。低温浴、高温浴ともに、愛知医科大学の伊藤要子准教授によればHSP(ヒート・ショック・プロテイン)という損傷修復タンパクが、熱刺激によってからだから現われ、あらゆる病気を治すという。

①運動、②食事、③温熱法のいずれも、からだから錆びを取り除き、血球のつくり替えに寄与する方法という見方できます。

例えば鉄分は生体にとって必須成分であるのに、食物としては稀少な成分でもある。ところが鉄分が体内で酸化して酸化鉄(Fe³⁺)になれば、猛毒性を帯びる。運動も赤血球のつくりかえ、つまり鉄分の入れ替えに役立つし、温熱刺激があると腸は鉄分の吸収を少なくし、皮膚からは汗と一緒に酸化鉄も抜ける。

みなさんも排毒してクリーンながらだと、病気に打ち克つ体質をつくってみませんか。



ホリスティック中部シンポジウム2008

帶津良一 特別講演

決定!

音楽療法士濱島秀行率いる

WING コンサート



とき 2008年6月1日(日)

ところ ウィルあいち ウィルホール

主催 日本ホリスティック医学協会中部支部

問合せ TEL 0586-46-1273

●申込み・問合せ先

〒491-0905 愛知県一宮市平和1-2-13 長谷部式健康会

TEL 0586-46-1258 FAX 0586-46-0367 E-mail kenko@world.interq.or.jp