



# 健康会だより

&lt;主旨と理念&gt;

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1-2-13

発行人 長谷部茂人

発行部数 3000部

tel 0586-46-1258

fax 0586-46-0367

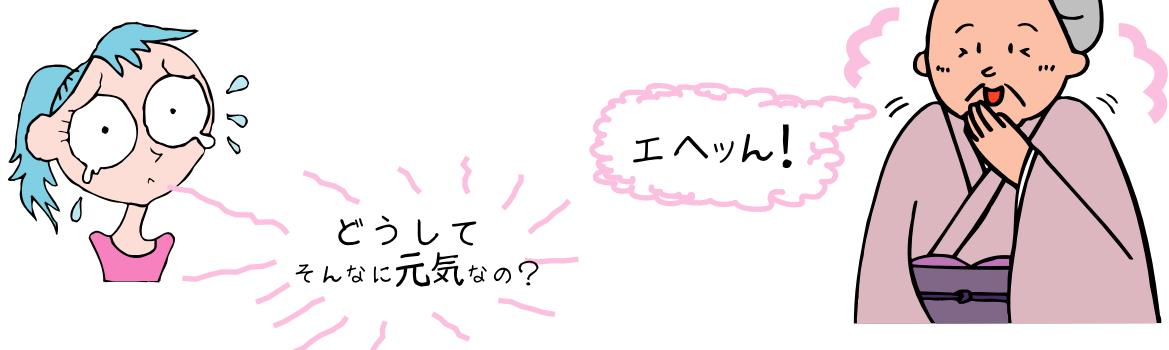
E-mail kenko@world.interq.or.jp

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

## A → "X" で正常！？

作用

代替医療にエビデンスは  
必要ない



### 福島第一原発事故→甲状腺がん増える

東日本大震災の揺れと津波によって壊滅的となった福島第一原子力発電所。(写真は4月3日報道のもの)



放射能汚染の問題は深刻です。事故の危険度を示す最大「レベル7」は、86年に起きたチェルノブイリ原発事故と同じ評価です。チェルノブイリ原発事故では、事故の約5年後から、子どもや若者を中心に甲状腺がんなどが多発しました。放射能で汚染された水や食べ物を摂取したためとみられ、およそ5000人の患者が見つかったのです。

ヨウ素131は体に入ると甲状腺に集まり、蓄積されます。特に乳幼児は細胞分裂が活発なため、どんどん吸収されるのです。子どもにどのような影響が出るのか？妊娠、出産に対する女性の不安は、どのように拭い去る事ができるのでしょうか。

もう少し詳しく、乳幼児に放射能の被害が大きくする理由を専門家に伺ってみました。激しく細胞分裂している、

ホーム <http://biwahonpo.jp/>

その分裂のときは、細胞の中の核が露出した状態の時があり、そこは核を保護するものが無い“はだか”状態になる。したがって、細胞分裂が活発な乳幼児は、それだけ害が強く出やすいというもの。

それにしても、乳幼児の細胞分裂が活発なのは、甲状腺だけではないはず。また、どの子どもも皆同じように甲状腺の放射能被爆の確立が高いならば、がんになる人ならない人の差はどうなっているのか？

乳がんの発生が、女性ホルモンであるエストロゲンとの関連が強いことは知られています。脳腫瘍は遺伝的に発生する、喫煙者は肺がんになりやすい。これらは事実に基くデータではありますが、全ての人がそうだとも言い切れません。あくまでもリスクとして高いという表現に留まります。

私たちはこのようなリスク高については、キチンと理解します。ですから、福島の原発事故によって、数年後に発生しうる甲状腺がんに対して、不安もするし、対策も講じようとします。



ヨウ素131の半減期は8日。  
セシウム137は半減期が30年。  
プルトニウム239の半減期は2万4千年。  
さて、対策は？

## 宗教医学のなせるワザ

宗教と医学は切り離せない。というか、同根といつても過言ではありません。病院のことを「ホスピタル(hospital)」といいますが、その語源はラテン語の「hospitalis:客をもてなす所」からといわれています。宗教信者が聖地巡礼を行う。の中には病気で倒れる者、親とはぐれた迷子もいました。そのような人を看待するところが病院の始まりだったわけです。

他の原始宗教でも「病気治し」ということでは共通しています。むしろ宗教、あるいは宗教儀式という形式をとることで、より一層病気が治ったのだと私は考えます。



←悪魔祓いのときに使う面(スリランカ)



無病息災と厄払いを願い→  
各地で行われるはだか祭

仏教の経文の中に、「般若心経」という経典があります。短くて覚えやすいので、若い方も知っているかもしれません。(↓参照)



実際に読んでみると、最後の2行だけは、漢文読みではなく、原語であるインドの古い言葉、梵語の音韻を漢字に写していることがわかります。

「ぎやーてい ぎやーてい はーらーぎやーてい  
はらそうぎやーてい ぼーじーそわかー」

なぜ、そこだけ梵語のままなのか?を調べてみると、どうやらその音韻に効用・効果があるからだといわれています。だから、この部分だけは、梵語の“響き”でなければならないのだそうです。

密教に曼荼羅絵というのもあります。仏の悟りの境地を象徴的に表したものといわれます。“絵”で表すお経?ともいえばよいでしょうか。さらにチベット密教には地面の上に砂で書く、砂曼荼羅もあります。砂で書いたら、何年もそのままの原型を留めることはできませんね。

ホーム <http://biwahonpo.jp/>

いずれ消えてもいいのでしょうか。なぜなら描く、その場のシチュエーションに効力があり、瞬間瞬間に息吹きが込められているから。



チベットの僧侶たちが念入りに時間をかけて制作する砂曼荼羅。しかし世紀を超えて残っているものはないという。一般的絵画、つまり芸術作品とは違う“力”を感じさせられる。

過日、NPO法人日本ホリスティック医学協会中部支部主催シンポジウム「いのちに寄り添う」が行われました。基調講演者の大下大圓氏が瞑想療法の実際について、その目的と効用をデータ化して解説されました。

大下氏は飛騨千光寺住職、京都大学医学研究科講師、日本スピリチュアルケア学会理事という異色のお坊さん。釈尊の時代、その以前から行われていた瞑想が、いかに現代人の病気を改善するかに特化したお話には説得力がありました。「客観的概念ではなく、具体的に統計化したりグラフ化して論理を説明しないと、現代社会では通用しないからね~」そのようなこぼれ話もされていました。

解説によると瞑想療法の効用・効果は多岐にわたります。がんの疼痛が少なくなる、高かった血圧が下がる、ウツ症状がよくなる、食欲が増す、ぐっすり眠れるようになる、兎に角、「いろいろ」良くなるのです。

芸術作品とは別の意味、威力を持つ佛絵、文字なのに音が効く法文、場の力を最大限引き出す宗教儀式には、不思議な効力がありそうです。

## 日本という方法

前述のシンポジウム「いのちに寄り添う」で研究講演された南山大学准教授などがアッセマ庸代先生は、研究ターゲットに深遠なキーワードを掲げることで知られています。レジュメの中に「日本という方法」(出典:松岡正剛)という項目が書かれていました。一途で多様文化を旨とする日本。一様でないことに一途な「日本という方法」なのだと思います。

茶人でもあるまどか女史は、茶の作法、茶の文化に、日本人の、み方・捉え方が隠されているといいます。参考までに、中世イエズス会の宣教師ルイス・フロイスが見た日本文化について次のようにいっています。

「我々の間では、招待を受けたものが招待したものに礼を述べる。日本では招待したものが招待されたものに礼を述べる」

「ヨーロッパでは言葉の明瞭であることを求め、曖昧な言葉を避ける。日本では曖昧な言葉が一番優れた言葉で、もっとも重んぜられている」

ヨーロッパと日本の逆さま文化について語っています…

それでいいのです！なぜなら風土がそうだから。日本人は風土に合う文化を作り出すのが得意です。まどか女史の言葉を借りると、「自文化風土に見合う意識化」こそ、現代日本が取り戻さなくてはならない重要な課題ではないでしょうか。

化学、物理、数学のような問い合わせが一つに対して必ず一つあるという要素還元で定義されるものは科学しやすい。しかし、生命や生きることは複雑系であり、答えが一様でない。そのことが解かっているならば、逆さまであっても問題ではないし、また、はつきりしないことが眞實に最も近いのではないでしょうか。



なぜかとても狭い茶室。  
入口も人が入る最小サイズ？この場において  
は、呼んだ客人に礼を  
言っても不自然さはなさ  
そうだ。

## 「代替医療」に抵抗感ない日本人

芳香療法の一つ、アロマセラピー。現在、日本国内に施術者アロマセラピストは、10万人近くいるらしい。その数は、アロマセラピーの本国イギリス、フランスの総数よりもはるかに多いのだそうです。

ハーブ療法、花療法など、水療法などの自然療法系、カイロプラクティック、オステオパシー、リフレクソロジー、アレキサンダー・テクニークなどの手技療法の系、イメージ療法、音楽療法、カラーセラピーなどの心身セラピーの系、ホメオパシーやアーユルベーダ、ヨガなどの複合的なものまで様々な施術が日本に輸入されています。

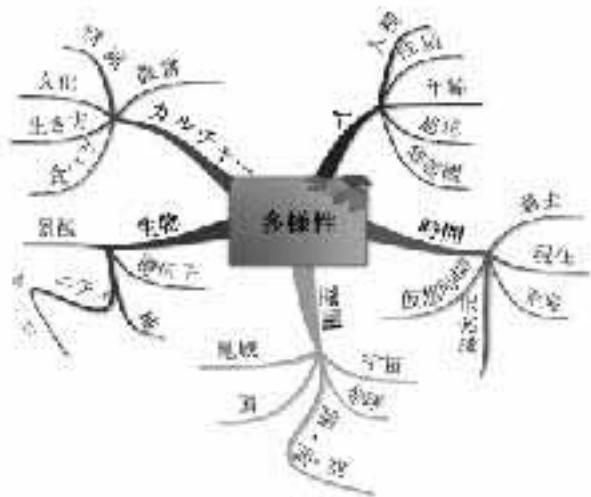
過去、大正時代の前後(明治後期～昭和初期)には、代替医療は百花繚乱の様相を呈します。

野口整体(野口晴哉)、西式健康法(西勝造)、操体法(橋本敬三)、自彊術(中井房五郎)、真向法(長井津)、第二次大戦後には気功術も流行します。それぞれの団体が公表するところによると、当時一つの団体だけでも10万人が加盟したそうで、全体でどれだけ構成員がいるのかわからないぐらい。

どうして、このような状況になるのか？

ホーム <http://biwahonpo.jp/>

日本人はあらゆることに寛容なのです。そして結果重視(Results-oriented)思考。しかも風土に見合わせ、自然に逆らわずリターンが最大になるようつくりかえることが得意なのです。



## 「代替医療」にエビデンスは必要ない

先述の大下大圓先生が解説した瞑想では、「いろいろ」に効果がありました。しかし、「瞑想は何に効く？」と尋ねられた場合は、「いろいろ」に…としか言いようがない。つまり、対象者が「誰で」、「どのように」、については出てきた結果をそのとおりに説明する以上のこととはできない。

一方で、現代医学は効く根拠(エビデンス)が立証できなければ医学として認めようとしません。例えば、ある薬が治療薬となる場合、試験管内の実験、動物実験、生体臨床試験というふうに、それぞれの実験データが論拠となります。

ところが、代替医療においては、試験管の実験や動物実験を行うことが論理的にできません。また、複雑系にある生命、生きることを単純系に置き換えることもできません。

人間まるごとを捉えようとする代替医療。それは生命という複雑系を前提に、一様でないことに一途な「日本という方法」を活かしているのだろうと思います。

つまり、「代替医療にエビデンスがない」のではなくて、「代替医療にエビデンスは必要ない」のです。結果を重視して、受容と分析に長ける日本の技かもしれません。

## 非生命ならばエビデンスは有効 しかし生命に同義を求めるのは…?

冒頭に書いた福島原発事故にみる放射能汚染では、リスク自体が現象でないにもかかわらず大騒ぎになる。結果の予見に敏感な日本人には、ねんごろに済ませられない問題なのではないかと思います。

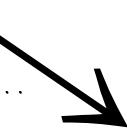
## ●長谷部式健康会ホームページが5万アクセス超え



2000年に開設したホームページの来訪者が5万アクセスを突破しました。1万人超えのときも驚きましたが、5万人にもビックリです。健康法や講座の紹介も行っていますので、時々見てください。次は、目指せ！10万アクセス。

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

というわけで…



## ●びわ茶のホームページも新設しました



今年の夏は節電に心がけたい。でも、熱い！  
びわ茶は飲むだけで血流改善に役立ち、体熱が  
こもらなくなつて涼しい夏を  
過ごすことができます。

<http://www.biwahonpo.jp/>

さらに…



## ●NPO法人日本ホリスティック医学協会中部支部のホームページが刷新されました



全的医学と全人的医療を推進する日本ホリスティック医学協会中部支部のホームページがバージョンアップされています。環境と健康のつながり、ホリスティックの“壺”メルマガ申込みなど、自由にご覧いただけます。

<http://www.holistic-chubu.org/>

## ●東日本大震災復興支援イベント協賛企画

3.11東日本大震災の復興を願って「集まれ！仙台へ」(8.28 主催:NPO法人日本ホリスティック医学協会)が行われます。

この企画を応援するためにチャリティ演奏会を名古屋で行います。収益金は上記復興支援企画の運営費に使用させていただきます。

●日 時 2011年7月30日(土) 17:20～

●会 場 日本料理 月よみ 名古屋市東区赤塚1-22 TEL052-933-3666

●参加費 演奏会のみ 2,000円  
演奏会&食事会 5,000円

[演奏] 箏:岡崎美奈江 尺八:加藤奏山

[料理] 開催主旨に供じた「和」のメニューを用意します。ご予約いただい  
た方はワンドリンク付3千円です。

●以下のサイトから申込み受付中

<http://www.holistic-chubu.org/event.html>

\*ホームページにアクセスできない方は長谷部式健康会まで  
お問合せ下さい。



## ●申込み・問合せ 〒491-0905 愛知県一宮市平和1-2-13 長谷部式健康会

ホーム <http://biwahonpo.jp> TEL 0586-46-1258 FAX 0586-46-0367 Eメール kenko@world.interq.or.jp