



# 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1-2-13  
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/

## 「病が消える日」

いつ、どうやって? 喜びか、失望か?



### 未来はどうなる?

昨年の第 45 号で宇宙物理学者であり未来学者でもあるフリーマン・ダイソンのことを書いた。ダイソン氏の7つの未来によると、およそ1千年後までは地球と人間界で発生する様々な関わりが予測されるが、1万年以降は予測不能だという。

豊かさの代償として環境破壊を繰り返す人間の嗟嘆は、結果として悲惨な未来を描くしかないのか。そう思いがちだが、未来学者はそうは考えていないらしい。人間の愚かさにも限りがあって、そこからは争い憎しみのない明るい未来も選択可能なのだという。

人間の知性はやがて高尚な人格となり、すべてのムダと浪費をしなくなる。そのような未来が待っているというのだ。

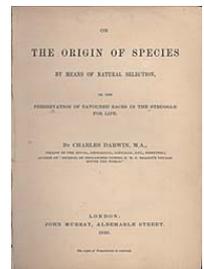


20世紀の宇宙戦艦ヤマトは1020世紀には宇宙遊覧船になる。

### Holism and Evolution ホーリズムと進化



『ホーリズムと進化』  
J. C. Smuts (1926)



『種の起源』  
C. R. Darwin (1859)

左側の著書は、軍人で哲学者、そして政治家もあつた南アフリカの元首を務めたジャン・クリスチャン・スマッツが書いた『ホーリズムと進化』。右側の著書は進化論で有名なチャールズ・ダーウィンが書いた『種の起源』。

進化論といえばダーウィン進化論。誰もが認める進化論であるにも関わらず、ダーウィン自身はこの著作の中で、「進化(Evolution)」について語っていない!

ダーウィンはこのことを Descent with modification (変更の由来)と記した。「このように変化しました」と、変化するに至った経緯を説明しているのであつて、それが進化であるとまでは考えなかったのです。

一方、スマッツの『ホーリズムと進化』では、まさしく進化(Evolution)だと断言している。ホーリズム? 進化? 何が?

## 何が進化するのか？

スマッツは軍人、また政治家として2度にわたる世界大戦において、双方の平和協定に著名した唯一の人物です。それが関係しているのかどうかは定かではないが、人間の進化と思想、目的について普遍的論拠を先の著書において長々と書き綴っている。まず、目次を示してみます。

### 『ホーリズムと進化』目次

- 第I章 基本的な概念の是正
- 第II章 時間と空間の新たな概念
- 第III章 物質についての是正された概念
- 第IV章 細胞と有機体
- 第V章 ホーリズムと一般的概念
- 第VI章 ホーリズムの機能と基本原理
- 第VII章 機械論とホーリズム
- 第VIII章 ダーウィン説とホーリズム
- 第IX章 全体の器官としての心
- 第X章 全体としての人格
- 第XI章 人格のいくつかの機能と理想
- 第XII章 ホリスティックな宇宙

時間と空間→物質の概念→細胞、人間→ホーリズムという全体論→進化とホーリズム→心、人格→その機能→ホリスティックな宇宙・・・哲学者の考えることは、一般人にとって容易には理解できません。しかし、あえて1点だけとりあげてみると、「心ないし人格は進化する」ということ。



ダーウィンは環境の違いによって体は変化させられるとこを説きました。人間の都合によって体が進化するのではないのです。スマッツは心または人格こそが進化可能であって、それは全体論的世界において実現され、温和で無駄のない社会がやがて訪れ、宇宙の果てまでもそうなると説いているのです。

フリーマン・ダイソンが予測する1万年以降の高尚な人格が形成する明るい未来と同じではないでしょうか。人格者は地球と人間の未来に期待していますが、そのような争いなく景気も関係なく心豊かな社会に誰もが早くな

ってほしいと願ってやみません。

ホーム <http://biwahonpo.jp/>

## もうひとつの大問題

仮に「未来は明るい」としても、私たち自身の健康や病気の問題はどうなるのでしょうか？

南カリフォルニア大学医学校教授で、がん治療の専門家デイビット・B・エイガス医学博士によると、予防医学が進む近い将来、病気も治療も心配いらぬ状況になるのだとか。

がんについても、がん「罹る」のではなく、がんという「状態になる」と理解することが肝要という。がんになったのではなく、がんという状態になっているのであれば、その状態にならないようにすればよい。最新の予防医学は病気の平均的な発症予防はもちろん、予知医学にも優れ、オーダーメイド予知医療も可能という。

つまり、発症前に消し去ってしまえば、病気という状態は無くなるのだという。



では、自分でできるがん予防にはどのようなものがあるのか？エイガス医学博士が提唱する10カ条を見てみましょう。

1. できるだけ自然に近い食べ物を食べる。
2. ビタミンやサプリメントを飲まない。
3. アスピリンとスタチンの摂取について医師に相談する。
4. 指示されたがん検診を受ける。
5. 運動を習慣化し、毎日よく体を動かす。
6. 除脂肪体重(筋肉や骨、内臓)を増やす。
7. 禁煙する。
8. 日焼けを防ぐ。
9. 炎症の原因となるものを避ける。
10. 毎年インフルエンザの接種を受ける。

なんだか、現在とあまり変わらない気がするのは私だけでしょうか。いずれにしても、氾濫する健康情報に飲み込まれないようにして、病気予防に注力することが大切なのでしょう。また、氏は逆説的ではありますが、次のようにも言っています。「健康になるのに、正しい答えはない。むしろ、正しい答えはいくつもあると言うべき」

## 生命時間から健康問題を考える

「がんになるのが、たいてい子どもを持つ年齢を過ぎてからなのは、進化が子どもを持つ可能性が低い40歳代、50歳代の人間を守ることは、あまり関心がないからだ。進化が気にかけているのは、あなたが、子を持つように体のシステムを維持できるかどうか、ということだけなのだ。・・・自然は善良かもしれないが、愚かでもなければ、情け深くもない。年寄りにエネルギーを注ぐような無駄はしないのである。したがって、体が新しい生命を世の中に送り出せなくなった後は、私たちは自分で自分を守るしかない。」(前述、デビット・B・エイガス医学博士)

神が与えた生命は種の保存しか興味がない！老後、弱者などにコストをかけて存続させようとはしないようです。では、どうするのか？

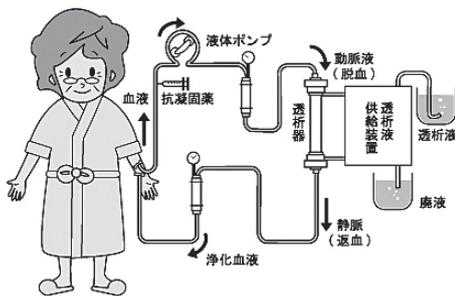
前項と合わせて、「病気は予防が可能&予知医学⇒病気を恐れる時代でなくなる」、しかしながら「自然は生殖期を通り過ぎた人たちに情けはかけない&やはり病気は予防がよい⇒健康になる方法はいくつもある」。

まとめてみると、高齢に近づくにつれて病気になりがちなことから、その前、前々で病気予知と予防に励む。それも健康情報に振り回されないで、個々人に適切に合ったものを選ぶこと。

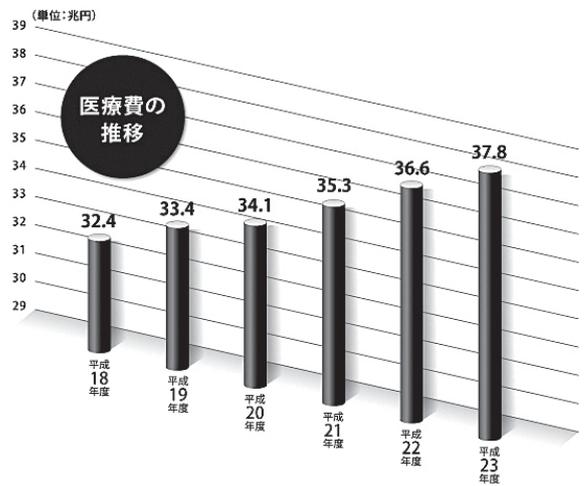
## あなたにぴったりの 予知&予防医学

### 現代医療はコストがかかりすぎる

このような回答に導かれた最大の要因は、現在の医療に時間と労力、お金がかかりすぎるのがあげられます。がん、人工透析、糖尿病、新種のインフルエンザ、アレルギー疾患、高血圧症、脂質異常症・・・数々の現代病。成人病が生活習慣病へ、肥満がメタボリックへ、呼び名を変えても病人人口は減らないし、一人あたりの医療費も増大するばかりです。



人工透析にかかる費用は月に40～50万円程度。透析患者一人当たり年間500万円ほど医療費が必要なのです。



日本の平成18～23年の国民医療費の推移。参考までにアメリカは一人あたりの医療費は日本の2倍以上かかっている。

### うつる病気とつくる病気

病気にならない身体をつくることができれば、病気はしません。ですが、病気にも(1)細菌やウイルスが人や動物を介して感染する病気、(2)生活習慣病のように食事や運動、睡眠、ストレスなどの偏った生活習慣が招く病気、(3)その他には遺伝によるもの、突発的な障害、原因がはっきりしないもの、例えばうつ病や認知症などがあります。

病気を歴史でみてみると、過去人類を苦しめてきたのは圧倒的に(1)の伝染病でした。これら「うつる病気」は抗生物質の発見以来、容易く死ぬようなことは少なくなりました。それでも発展途上国にはびこる風土病、先進国でも新型〇〇ウイルスという新種の病気も見られます。

日本では(2)の「つくる」病気が医療費を押し上げていきます。本項のターゲットはここかもしれません。



(1)は抗生剤や精度の高いワクチン使用と感染源消失で減らすことは可能かもしれません。天然痘が撲滅されたようにです。(2)は今回の説明のように将来の病気予知ができればオーダーメイドの予防法ができるかもしれません。(3)は将来の遺伝子治療が有効かもしれません。

しかし、冒頭で書いたように、カラダは都合で進化しません。進化するのはココロです。進化したココロで意識と心構えが万全にならない限り病気は無くならないでしょう。1万年先の人類に期待したいと思います。

## 病気をなおす長谷部式健康法の極意・・・『体質別』の力

- ①「病気が治る！」と思わないと病気は治りません。
- ②「治ると思える」には、「私にはこの方法が合っている」と感じられなければなりません。
- ③「この方法が合っている」と思えるには体質に合っていなければなりません。
- ④「体質に合う」決め手はその人が心地よく感じる方法を選ぶことです。
- ⑤「心地よく感じる」とその人は「病気が治る！」と思えるようになり、実際的にその方向に向かいます。

## コラム

### 偶然、おもしろい本を見つけました。タイトル：『偶然とは何か？』（岩波新書） 竹内 啓 著

宝くじを買う場合、2枚のくじがあって、それぞれの番号が、  
1,000,000番 4,194,301番  
であったとしたら、最初のくじを買う人はいないであろう。しかし、客観的に考えればこの2枚のくじが当たることは「同じ程度に確からしい」ことは明らかである。しかし、そのことを理解している人でも最初のくじのような「不自然な番号が当たるはずはない」という心理が働くことは避けられない。しかし、そこでさらに、実は  $4,194,301 = 2^{22}$  で、したがってこれを2進法で書くと  
100000000000000000000000  
となることがわかったら、今度はこの番号を買おうとする人はずっと少なくなるであろう。



偶然というものは本来不条理なものである。自分にとって都合な偶然は「幸運」であり、不都合な偶然は「不幸」というほかないのである。・・・宇宙像は必然と偶然が本質的に相互に絡み合ったダイナミックな世界である。そうしてその中で、偶然は必然に対する邪魔物ではなく、世界を作り出す本質的な要素である。

## イベント



←[名古屋]2014/1/13

### 「ホリスティック医学と統合医療の本質」

世界の補完・代替・伝統医療の先鋭的研究者が明かす。  
—未来へのビジョン。

●講師：大塚 晃志郎

(ホリスティック医学研究所所長、ヒポクラテス・コス財団名誉会長(ギリシャ)、マレーシア工科大学特別客員教授、デ・ラサール大学医学部客員講師(フィリピン)。)

【日 時】2014年1月13日(月・祝) 開演14:00(開場13:30)

【会 場】ウィルあいち セミナールーム1・2 名古屋市東区上堅杉町1 TEL052-962-2511

【参加費】一般2,000円

## イベント



←[一宮市]2014/3/23

### 「絆、映画「スイッチ」上映会&則武謙太郎トークライブ」

13:10～スペシャルトーク「降りてくるメッセージをつかむ方法」

[出演]パニック障がいからチャンスを受けた男 則武 謙太郎

13:35～映画「スイッチ」上映会

【日 時】2014年3月23日(日) 開演13:00(開場12:30)

【会 場】一宮駅構内 iビル7階ジビックホール(一宮市栄3丁目1-2)

【参加費】一般1,000円