

歪みと歪み (ひずみとゆがみ)

1995. 3. 4 坂本浩司

昨日は五節句のひとつ桃の節句雛祭りでありました。

秩父地方は来月の3日ですが、人形で身体を撫でて身のけがれや厄いを人形に移してしまう祓は、古くから節日の行事のひとつであって、端午、七夕、八朔(8月1日)、重陽(9月9日)にも同じような祓が行われておりました。やがてこの人形に対する祓除の観念がだんだん薄れていって、さらに人形が装飾的になり保存のきく永久的なものになるにつれて、そのつど捨ててしまうのをやめて家に飾るようになりました。これがひな祭りの風習の起源であり、江戸時代には五節句のひとつとして定められました。もともと雛祭りには今日のような女の子の出産を祝うという意味はなかったのでありますが、新興の町人が子孫の繁栄を願うため、今日のような意味を付け足したものであります。3月3日に草餅を供えることは、平安時代から、そして白酒を供えることは室町時代からあり、これら節日の供え物を節供(せちく)といいましたが、この節供(せちく)が後に節句となって節日と同じ意味をもつようになりました。

桃の節句というわけですが、漢方では桃の種(桃仁)をよく使っております。桃仁は主に婦人病の血、わかりやすくいいますと古血を除く働きや便秘等に用いられ、女性の病気の治療薬として特に多く使用されております。また桃の葉も汗もの薬として民間薬のなかで重宝されております。また西王母の桃の話は有名であります。桃について話をしますと2、3時間かかってしまいますのでまた機会がありましたらその時にしたいとおもいますが、さて今日は生活の中の知恵講座、健康な身体を維持してゆくための自己管理をどのようにするかという題をいただきました。大変やさしいようでむずかしいことでありまして「言うはやすし行は難し」のもっともたるものであります。言うはやすしですでお引受け致した次第であります。

さて本題に入らせていただきます

まずは健康になるためには癖を治しましょうという話です。まず直して欲しい癖のひとつが

飲食物の癖(偏り)であります

たとえば、適量をこえる飲酒、喫煙、甘いものの食いに、運動不足と夜更しが加われば誰がみても立派な悪癖であります。探しても気が付かない癖があります、それは、癖(偏りの)の善し悪しをめぐる判断の基準をはっきり自覚していない場合があります。滋養たっぷりの食物もある程度以上食すればそれは毒に代わるわけであります。現代栄養学は、我々にカロリーの重要さを認識させました。われわれは寝ていてもカロリーを消費致します。これを基礎代謝量ともうしましてこれを基準にして病院の食事量や学校給食の献立を決定しております。我々はかぜをひいたりいたしますと体力をつけなければよくないとおもしろい栄養剤を飲んだり、滋養の高い食物を食べて栄養をつけなさいといわれてきました。これだけの栄養をとっていれば病気にはなりませんという意識をわれわれ

は厚生省を通じマスコミを通じ、学校を通じ、家庭を通じ身体に染み込んでしまったように思えます。カロリー至上主義であります。一時学校の朝礼で倒れる生徒が多いということが新聞やテレビで話題になりました。朝食を食べない事が原因であるような結論を得て、その後NHKの番組でも朝食を食べない子と食べた子のテストの点を比較して、朝食を食べた子の方がテストができるというデータを出し、やはり朝食は食べなければいけないという最初から結論が出ている方向にもっていくようなことを報道しておりました。それから子どもに朝食を無理槍に食べさせる家庭が増えたことでしょう。学校の保健室におりますと具合の悪い子が必ず一日2、3人やってまいります。最初に養護の先生は「ちゃんと朝ご飯は食べてきたか」と問います。具合の悪いのが、すべて朝ごはんを食べてこないのが原因であるかのように。

これらの事で問題にしたいのは、まず基礎代謝量の見直しであります。昨年日本総合医学会で甲田光雄先生は、(甲田先生は、断食療法の科学、生菜食健康法の著者で大阪八尾市で難病を薬をつかわず、絶食で治療されており、現代の良寛さんといわれております)日本人の基礎代謝量は、450~750KCAL

である。欧米人でも1000KCALを越える人は多くないと発表されました。

肝臓病で入院して肝臓は良くなったけれど糖尿病になってしまったなどという笑い話は、終わりにしてもらいたいものです。

此基礎代謝量が従来の約半分であると言うことは、学校給食や病院給食の量の変化というものに現れてこなくてはなりません。がしかし今までの所、厚生省も文部省も、変更する気配は全くありません。かくして肥満児はぞくぞくと製造されるわけであります。朝食を食べないことを問題にするなら、就寝前2時間の間に物を口にいれなかったか、あるいは夜遅くまで、テレビやファミコンをいや勉強をしていなかったかを問うてほしいのであります。睡眠不足は朝方一時的に血圧を下げます。NHKに一言申し上げたいのは、比較する対象に、いままで朝ご飯を食べていた子を使うのではなく、1年以上朝ご飯をぬき、寝る前に飲食しない子を対象に使うのでなければ、両者の善し悪しの結論をだすのは公正ではありません。

飲食物の癖をなおす第一として

1, 小食にすることあります

いかに腸をきれいな状態にしておくかということはたいへん重要な事と認識しております。現在騒がれておりますアトピーを含むアレルギーの問題も腸壁の傷の間からのアレルギーの侵入と想定している先生もおられます。我々は口に入れることばかり考えておりますが出すことの方がかなり重要なことあります。すこし横道に入ります。水の重要性は、なにかといえますと、老廃物の排出に無くてはならないもの。老廃物が出ないと言うことは動物にとっての死をあらわします。

さて生物が何故水を飲むのかという疑問に答えると、水を飲む必要の第一は体液中に存在

する不要物・老廃物を捨てるためである。

身体の水分が5%減少しますと渴きを感じ水を飲みたくなりますが、すぐ水を飲まなくても身体に異常を感じる変化はおきませんが、尿意を感じてから我慢することは大変な苦痛を伴いますし数時間も放置しますと冷汗が出たり、震えがきたり身体が異常状態であることを感ずる反応が出てきます。排泄することを長く止めていますと尿毒症になったり、失神することさえ起きるのです。

そこで、水を飲むことと老廃物を排泄することの必要性を比較して考えてみますと、生体にとっては老廃物を捨てることの方が補給することよりも大切なことになっているのです。そして老廃物の排泄手段として水が重要な役割をはたしているのです。おしっこの次は便のはなしです。

宿便をどのように排除するかというのも健康になるための課題であります。

腸管の蠕動運動が弱まるような原因が起こったり、また蠕動運動を上回るような食事がつぎつぎと胃から腸へ送られてくるような事がおこると、腸管内の食物残渣をスムーズに下部腸管に送ることが出来なくなります。そのため停滞して腸管壁を少し押し広げてしばらくそこでひと休みすることになります。一種の交通渋滞であります。この交通渋滞を解消しないまま又新たな食物が入って来ると、腸管内には、常に停滞した便がいつの日にか出る順番を待ながら腐敗と発酵で悪臭のある有毒成分とガスを発生しているという状態が続くわけです。ですから毎日便通がよくあるから、自分には宿便がないだろうと考えるのは大変な間違いであります。この宿便はやがて分解してしまうわけですが、その後また停滞便が腰をおろして肩代り致します。したがって宿便と言うのは三年も五年もずっとそこに固定しているものではありません。また宿便の一種に腸管内で出血したものが血塊となり腸壁にこびりついた黒便なるものもあります。

先ほど申しました腸管の蠕動運動が弱まる原因としては肝臓の機能が衰えて胆汁の分泌が減ってきた場合、心配ごとや睡眠不足、食塩の欠乏、水分欠乏、繊維の少ない食事、運動不足、厚着、自律神経の失調

小食にすることは、できるだけ余分な老廃物を作らないことでもあります。それは体内における問題だけではなく、ゴミ問題の解決にもつながることでもあります。先日、埼玉県の衛生研究所の分析官を長くやっておられた方とお話をする機会に恵まれました。そこでダイオキシンの話になりまして、日本のダイオキシンの規制値は甘いそうですねと話を受けると、現在の日本人の母乳に含まれているダイオキシンの値は、ベトナム戦争の頃の枯葉剤をまかれたベトナム人の母乳

の値と同じであり、非常に危険な数値に入っている。日本は世界の焼却施設の70%を保有しておりこのままの状態が増えつづけると、問題であるといっております。言い替えると、今の状態でゴミが増えつづけることを容認しますと、ダイオキシンは濃度を急速にますます危険をもっております。複合汚染をすでに起こしているわけであります。

また現在世界の穀物生産は、人間が食える丁度よいバランスで生産されております。しかし食料危機は依然として叫ばれております。どうしてでありましょうか。不足の原因は、我々が肉や牛乳などの乳製品を食べていることでもあります。同じ栄養価のものを、直接穀物として口に入れるのと牛や豚が穀物を食べてその結果の肉や乳製品を我々が口にするのは、結果的にたいへん効率の悪い仕組みになってしまうのです。大豆で10gのタンパク質を取るのに、肉や乳製品で同じ量のタンパク質を取るのには、牛は数倍もの大豆を食べなければならないのです。

そこでクローズアップされてくるのは、小食教育の徹底であります。現在の成人病の原因の多くを占めております糖尿病、動脈硬化をかなりの数、減少させることでしょう。成人病予備軍であります子供の肥満を改善させるでしよう。日本のゴミ問題、世界の食料問題は解決に向かうでしよう。一石二鳥どころか一石四鳥、五鳥にもなります。

人間は、色欲の亢進が身体に悪い影響を与えることはしついても、食欲の亢進が身体に悪い影響を与えることを教わってきませんでした。何事も「過ぎたるは及ばざるがごとし」なのであります。

## 2、歯の並び、種類と同じ割合の食事にする

これは、昨年惜しまれつつ天寿をまっとうされました橋本敬三先生の提唱成されたことでもあります。橋本先生の自然観は、無理なことから入れる事なく身体の歪をなおす操体法の生き方そのものであります。操体法につきましては後ほど御説明致します。

歯の割合で考えると、現代の食生活に占める肉食の割合が多すぎるのではないのでしょうか。特に日本人の腸の割合は欧米人に比べて1mほど長いそうであります。このことは、草食に適していると言うことであります。

植物食をよくかんで、唾液を多くだして食べる。唾液を多くだすことによって、私たちは発ガン物質のかなりのものを、消滅させております。

## 3、身土不二と全体食

今日お集りの皆さんは、秩父で生まれ秩父で育った方が多いと思います。身土不二とは、秩父で生まれ育った人は、秩父で収穫された者を食べなさい。山育ちの人は、鯛やひらめの刺身ではなく、山の幸を食べて生活しなさい。また全体食とは、食べられるものは、残さず食べる。たとえば、皮も食べられるものは、皮ごと調理して食べることで、魚なども、骨ごと食べられるような魚を食卓に載せることは、大変よい事なのであります。季節にあった食べ物を食べることも大事なことです。

## 4、白砂糖はさける

砂糖の消費量が文明度のバロメーターであると考えている人がたくさんおりますがとんでもない間違いであります。食料事情がよくなった、やはり文明国はありがたいと手放しで喜んでよいのでしょうか。



法

1, 農薬は農毒薬の略字なり。虫はころりと、人間はじわっと殺される。

1, 食は生きもの、命なり。感謝なくては、いただけぬ。

## 2) 心の歪と癖

病気を治すのに薬や食物を工夫するやり方、筋骨格系の歪を直したり運動によって治すやり方がありますが、心の持ち方を変えるだけでも病気は治ることが解っています。どんなにただしいという治療法でも、本人の心が喜び、感謝の念が湧かなければだめなのであります。おこりっぽい癖、取り越し苦労ばかりする癖、小さな事にもよくよと心配ばかりする癖、そんな癖は健康によいはずはないのです。

自然界に生を受けたものは、これに適応する素質を与えられています。此恩恵を認識できれば感謝の念が湧きます。感謝の無い人生ほど悲惨なものはありません。人は天地の恵みと親や人々の愛情に支えられて生きています。不平不満はこの恵みに目覚めないからであります。常にこの恵まれていることに心を配り、探し求め、気が付いたらそのことを口に出して感謝することです。心は明るくうれしくなり、行動も親切になります。

運命は好転するでしょう。運命は口から出す言葉の方向に進むという法則に従います。

言霊ということばがありますが

言霊（ことだま）とは

言葉を発することによって、それを聞く聞かないにかかわらず、物事に作用する言葉の霊力です。身近なものでは万葉集に三ヶ所引用されています。

- 1、「言霊のさきはふ国」 山上憶良
- 2、「言霊のたすくる国」 柿本人麻呂
- 3、「言霊や八十街に夕占問ふ」 //

これだけでは、言霊の霊的作用はわかりませんが、旧約聖書のモーゼ五書に「光あれ」と神がいわれると光が出現します。また、神の言葉が万物の始源であり、言葉が初めに存在し、その後万物が出来たとはっきり書かれています。

アワの歌（アは天と父、ワは地と母）

アカハナマ、イキヒニミウク、フヌムエケ、ヘネメオコホノ、モトロソヨ、ヲテレセツル、スユンチリ、シイタラサワヤ

アレルギー体質の一般的性向として次のようなことが解っております

知的レベルが高い、争いを好まない、豊かさに安住する、自らの責任で決断を下せない、ストレスに立ち向かうのでなくそれから逃げようとする、何かに打ち込んでいるときは発作が起きない、大事が終わってほっとすると発作が起こる、甘いもの、甘えで発作が起き易い等であります。

これらの心理療法としては、ハングリーであること、自らの責任で事を成す、積極的に行動する。好きなものに打ち込むというような事を見つけることであります。

インフォームドコンセントという聞きなれない言葉が、最近新聞紙上にぎわせましたが、その意味は、患者さんに症状や薬の説明し、同意を得た上で治療をすることというのだと思いますが、同意を得ることというのは、当り前のようではなかなかむずかしそうなのであります。信じること、信頼をすること、医師にかかるのに不安を持ったままでは良くなるものもよくなりません。良い医師とは、優しい言葉をかけてくれるばかりではなく、患者の身になればどなることもある人でなければならないでしょう。医療というのはそういう信頼関係の上で成り立たなければならないものなのです。

病を治すことは悪い癖を治すよい機会なのです。病になったことを悔やみ落ち込むことより身体のおわるい癖を治すよい機会と位置づけて前向きに歪み直しに取り組んでみてはいかがでしょうか。

### 3) 筋肉骨格系の歪

人間は二本の脚で、引力に抗して立っております。全身には、足の指先を始め、たくさん関節があり、それが微妙に相互に関係しあって、人体は動作して生活しています。そして人には必ず癖があります。右利き、左利きと言う癖、これも手だけではなく足にもあります。座り方の癖、物のとりかたの癖、こういう癖は、生まれてすぐの赤ちゃんへも影響を与えます。おむつを取り替える親が、どちらかの足に余計に力を入れるか。抱く際に決めて親の左腕に赤ちゃんの頭を持つか。

こういう無意識の癖が、人間の骨格をいつとはなしに歪ませるのです。足の指をよく見ると、薬指や小指が曲がって倒れている人があります。そして靴の外側がよくへるのです。体重を足の裏の外側にかけて歩く人です。こんなことにどういう意味があるのか。人体に於て大切でない部分はないが、特に足、さらに腰は重要であります。足について更に言えば指が重要であります。元来体重をかけるべくアーチ構造になっている内側（親指側）よりも、元来バランスをとるべき外側（小指側）に体重をかけて歩く人が多いのです。無意識の内に、永年の内に、その歪が上部へ波及し、病を生むわけであります。

正しい構造の靴を求めて履きたいものであります。

偏った指への重心の掛け方、指先やかかとへの偏った重心の掛け方が、下肢の一部の筋肉を緊張（収縮）しっぱなしにさせて十分に伸展出来ない状態を生みます。それが股関節の亜脱臼を起こさせたり、仙腸関節をずれさせたり、ひいては骨盤を歪ませるのです。さらに脊柱が歪む。骨盤内臓（子宮・卵巣・膀胱等）の異常による病気などは、こういう骨格

の矯正が治療上の大切な柱となります。もちろん他の病気に対しても同様であります。立ち方、歩き方が健康法の基礎となります。全身の関節は連動装置であり、不均衡な動作と歪んだ関節の存在は、それを調整するために次の関節を歪ませ、さらに次々とその歪は波及してゆくのです。一日二回の歪なら別だが、癖となるとその歪は固定してしまっています。

身体を動かしている人間には、必ずと言っていいほど、その動作に癖はつきものであります。つまり生きるということは身体を歪ませることになります。働いて一日が終わると身体の筋肉骨格系は歪む。夜寝ても歪む。寝方の癖もある。従って我々はいつもその歪みを直すという正しい習慣をもつとよいのであります。

食事療法というのがあります。病気の時だけ食べて治ったら止めるつもりの方がおります。病気になったのがきっかけで、従来の食べ方の誤りに気づき、かつての誤った食生活は二度としないいただきたいのです。身体の歪みについても全く同じであります。自分の身体の歪みを治し続けていくのが本当の生き方であろうと思います。

こういうことから、病気治しといい、健康法と言い、一口で言えば自分の癖、それも悪癖を改め続けるという生活態度の中に、その真髓があるのではないのでしょうか。だからこそ本当に「言うが易し行うは難し」なのであります。

患者さんの中には、自分や自分の子供の病気を本当に治すつもりがあるのだろうかと思う人もおります。時間がない、面倒くさいといって安易な方法を見つけたがるものです。手間暇かけるところに、また無心で治す心に治療の根幹があることをきざくべきであります。

#### 自然治癒力の促進

薬の使いすぎ（必ずしも処方された薬を患者が全部のみおおせているとは限らない）と騒がれております。しかしそれは、薬の原料である石油等の資源の無駄使いが可能な時代にしか通用しない話でもあるのです。いったん石油の輸入が削減されたらどうなるか。その時は無駄な投薬はしたいと思っても出来ません。また現代の治療の仕方を取って替わる方法をご存じなくば医者は飯の食い上げになりましょう。ところが、洋薬、漢方薬を問わず、必ずしも薬を使わずに内科的治療は出来るのです。むしろ、この方が正道ですらあります。そこにこそ、患者にとって真の救いがあり、国を憂うものとして救いもあるのです。

およそ難病を治すことが出来る人は、起床就寝、飲食、心の持ち方等々、生活を改め革命に等しい変化を実践できる人々であります。人生に目標をもった生活の革命こそ、病者とその家族自身が信念をもって主役としてやるものなのです。だれがどう言おうと、こればかりはどうしようもないことなのです。



大自然の中で原始的な遊牧生活をしていた中国北西部の種族は、気候の変化や整然とした天体现象に早くから注目して独特な自然観を持ち、人体は大宇宙の影響によって生命を営むものであると考え、ここに自然と人体のいろいろな関係を想定して独特の医学体系を築き上げ、後に黄河の流域に文化を開くに及んでこの系統の医学は針灸を主とするものになり、彼らの伝説に基づいてその始祖の黄帝がまとめたと称する文献を作り出しました。それは「黄帝内経」といわれ、現在伝えられている本は幾たびか手を加えられ、かなり変形しているが「太素」「明堂」「素問」「靈樞」などの名で残されています。この本は漢方の基本をなす最古の重要な文献のひとつとされています。日本では、神話とされておりヤマトタケルが活躍した時代よりよりも古い書物であります。

その中に一年の季節による生活の仕方が細かく書いてあります。

その「素問」のなかで春の三ヶ月間のことを発陳の時期とっております。発は開くこと、陳は伸びることです。春になると天地間の万物はすべていきいきと躍動し、開き伸びる時期であるという意味です。そして春の養生法として、「素問」は次のようにのべております。夜は遅く寝てもよいが、朝は早くおきねばならない。じっとしていると、身体中の陽気が伸びないから広い範囲に渡って散歩するとよい。それに髪や衣服は、できるだけゆったりした方がよい。それから生き物に対しては慈愛の心で接し、鳥のさえずりを喜び、草花の美しさをめでる。逆に鳥を鉄砲で打って楽しもうとか、きれいな花をつみとって自宅に持ってかえるというような、ものの生命を絶つような無慈悲なことは止めるべきである。また人に出来るだけ物を施し与えて喜び、なるべく人の物を取り上げぬように。こうした欲張ったことを慎み、人を罰したり、非難したりせず、人をほめるように心がけるべきである。こうすれば、心がいつも朗らかで、病的なストレスを避けることが出来る。このように肉体面と精神面との春の養生法を守らないと、夏になって病気が起こってきます。即ち、夏に起きる病気の下地は春に出来ると言うわけであります。

日本でも古事記、日本書紀より以前に書かれたとわたしは信じているホツマツタエの中にも現代の飽食の時代に通用する養生法も書かれております。

## 余談

神武天皇の即位は、紀元前660年といわれております。釈迦や孔子が登場する僅か一世紀前の事です。「ニューズウィーク」誌でも、先頃の皇太子御成婚にあたり、天皇家を「2700年続いている皇統」と表現しています。紀元前三世紀の孝霊天皇の時には、秦の始皇帝が即位しています。又ヤマトタケルノミコトが活躍した景行天皇の時代は、紀元2世紀で、中国ではこの世紀の終わりに、漢方の名著「傷寒論」が著されています。その著者である張仲景の存在は認めながら、同時代のヤマトタケルを伝説上の人物とするいわれはありません。秩父にもヤマトタケルの足跡が数多く残されており、小鹿野には「日本武神社」も存在します。単に空想上の人物を祭っているなら、日本全国の神社の存在意義その

ものが問われなければならないでしょう。紀元前後の数世紀を、神代の時代と呼ぶには新しすぎるのです

大友一夫 「天照大神と養生法」より

結果があるということ、そこに病気があるということは、絶対にその原因があるわけであり  
ます。

また甲田光雄先生は患者への講話の中で次のように語っています。

「あなた方が、自分の運命を変えようと思えば、想念が決定的になります。あなた方の現在の運命は、あなた方の過去の想念の現れです。結局、人間というものは、考えているとおりの人間になるものです。アメリカのエマーソンが言うております。『あなたが今どんなことを考えているかによって、あなたの運命が決まってくる。』 したがって、いかに思い、いかに想念を正しくするかが問題となります」と。どうか安易な健康食品や医薬品に手を出す前に、飲食物の歪み、心の歪み、筋骨格系の歪みを、即ち生活の歪みを治すことを気持ちのよいことと認識して実行していただきたいものです。