



# 健康会だより

<主旨と理念>

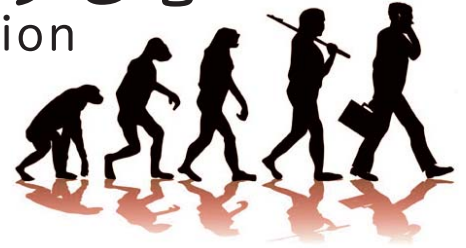
長谷部式健康会は『自分の健康は自分の努力で』をスローガンに健康普及活動をしている会です。健康は人生最高の宝です。世界人類の健康と平和に奉仕しましょう。『体質別』は健康を守る自然の法則です。

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/

## ホリスティック ベースド メディシン Holistic Based Medicine

### ホーリズムと進化する心 Holism and Evolution



#### 古くて新しいホリスティック

人類の健康の増進とホリスティック医学の概念の普及をはかることを目的とした日本ホリスティック医学協会が設立されたのが1987年。東京医科大学で公衆衛生学が専門の藤波襄二先生が初代会長に就任。その後28年が経過したが今、当時の藤波先生の提言を振り返るとき、その言葉一つひとつが、あらためて新鮮に見えてきます。

- 1、医学は進んだといわれるが、病人は年々増えている。同様に国民医療費は高騰する一方である。
- 1、病気の検査技術は精度が高まった。高額な医療検査機器、そして高価な薬剤は増えた。しかし、治療法はさほど変わり映えしない。
- 1、西洋医学だけが正統医学といわれるが、病気を治す方法が西洋医学でないといけない理由がない。三百年ほどの歴史である西洋医学だけを医学と称することが、世界人類にとって相応しいか疑問である。
- 1、医学は科学の一つであるが、科学とは「分ける」ことにほかならない。人間を「分ける」、どれだけバラバラにすれば人間を理解することができるだろうか。
- 1、そもそも医学は最初から病気をみているのであって、健康をみていない。病気を学問するのが医学であり、「健康とは何か」と問われたとき、「病気でないことだ」としかこたえられない。
- 1、人間は地球にすむ一種の動物である。地球には数百万、数千万種の動植物が生息している。科学の進化の名のもとに、われわれ人間の都合のみ優先して地球を利用してよいものだろうか。現在の環境問題をみれば  
ホーム <http://hasebe-kenko.com>

ば明らかではないか。地球を大事にできないような科学の進化が、本当に大切なのだろうか。



#### 「Spiritual」と「Dynamic」健康とは？

昭和26年(平成ではないよ!)官報にWHO世界保健機関が定める健康の定義の和訳がなされました。「完全な肉体的、精神的及び社会的福祉の状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない。」

”Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.”

平成10年WHO執行理事会において、WHO憲章全体の見直し作業の中で、健康の定義を「完全な肉体的、精神的、Spiritual及び社会的福祉のDynamicな状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない。」と「Spiritual」「Dynamic」二文の追加が検討されました。

”Health is a dynamic state of complete physical, mental, spiritual and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.”

WHO会議での過去の議論などから、健康の確保において生きている意味・生きがいなどの追求が重要との立場から提起されたものと理解されます。(照会先:厚生省大臣官房国際課)平成10年のWHO執行理事会では、Spiritualityは人間の尊厳の確保やQuality of Life(生活の質)を考えるために必要な本質的なものであるという意見と、健康の定義の変更は基本的な問題であるので、もっと議論が必要ではないかとの意見の両方が出されました。しかし、後に開催されたWHO全体会議では不採択となり、以後、議論は途絶えたままです。

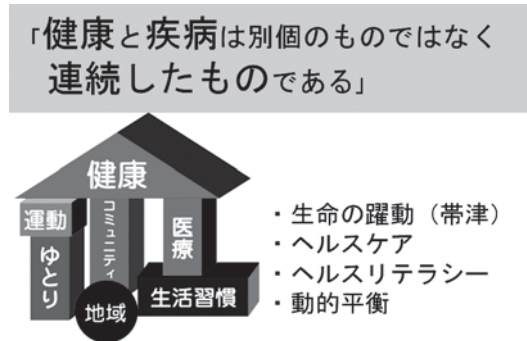
そして四半世紀が過ぎた今日、「生きている意味・生きがいなどの追求」「生活の質を考えるために必要な本質的なもの」、その必要性を感じる人・時代になっているように思いますが皆様いかがですか？

そうです！魂の底から輝くような健康が希求される時代へ。



年金は徐々に減らすことが決まっています。しかし、医療費の場合、病気に苦しむ人たちからサービスを取り上げることは問題がある。

そこで「ホリスティックヘルス」という概念です。



ホリスティック医学の定義に次のことが書いてあります。

▼自然治癒力を癒しの原点におく

生命が本来、自らのものとして持っている「自然治癒力」を癒しの原点におき、この自然治癒力を高め、増強することを治療の基本とする。

▼病の深い意味に気づき自己実現をめざす

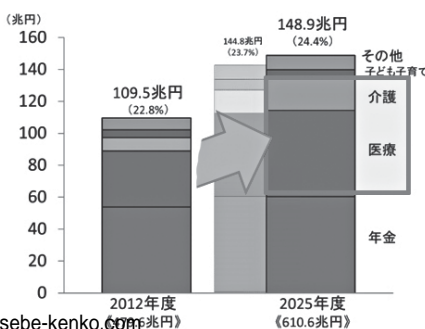
病気や障がい、老い、死といったものを単に否定的にとらえるのではなく、むしろその深い意味に気づき、生と死のプロセスの中で、より深い充足感のある自己実現をたえずめざしていく。

ホリスティックヘルス再燃



厚生労働省は2025年度の社会保障の給付と負担の見通しについて、社会保障給付費は12年度の約4割増の148兆9000億円になるとしています。およそ就業年齢層三人で一人の老人を支えていた騎馬戦型から、

一人で一人の老人を支える肩車型になると予想しています。そもそも社会保障費の内訳は、年金と介護を含む医療費が9割です。

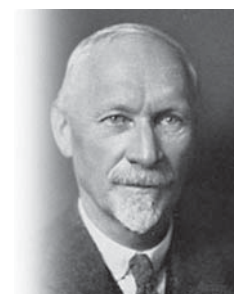


治療法に依存するよりも、自己の自然治癒力を育てよう。病気や障がいを人生におけるステップと考え、自己実現に向かって受けとめよう。・・・そのように聞こえてきます。病気が治るレベルに達しないかもしれませんが、病気や障がいが穏やかにおさまり、自分で健康管理できれば医療費が高騰することはないですね。何よりも自己実現という目標の次元が違います。

J. C. スマッツは、なぜホーリズム？

「ホリスティック」という言葉は、南アフリカ連邦の哲学者 J. C. スマッツが言い出したホーリズム(全体は、その部分の算術的総和以上のものであるとする考え)を、さらに自身が形容詞として用いた造語です。

スマッツは1919年、南アフリカ連邦の首相に就任して、二度の世界大戦で双方の平和協定に著名した将軍でもありました。スマッツが1926年に発表した『ホーリズムと進化 (Holism and Evolution)』の中にホーリズムならびにホリスティックの考え方が述べられています。



J.C.Smuts (1870-1950)

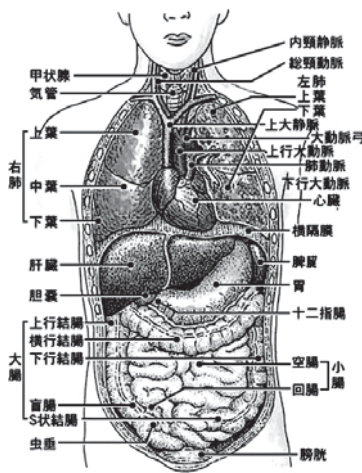
部分の総和が全体にならない好例として人体が挙げられます。

心臓、肝臓、腎臓、肺、・・・寄せ集めるだけでは、「いのち」にはなりませんね。

全体には全体の役割があり、調和とバランスがなければ成り立たない

ことは、私たちがすむ地球でも同じことですね。  
スマッツは軍人で、二度の世界大戦で双方の平和協定に著名した世界で唯一の人物。戦争で互いに破壊し、殺戮し、消耗し合う人類の愚かさに悲観したのだと思います。地球全体で考えればすぐ分かることです。だからホーリズム(全的思考)なのでしょう。

現代病は「うつる病気」から「つくる病気」といわれて久しい。感染症は昔に比べれば少なくなりました。むしろメタボリック症候群のように、自己管理が行き届かないで病気を発症させる時代です。その場合の治療法も戦争と同じで、悪い部分を攻撃しても、原因を取り去らない限りすぐに元に戻ってしまいます。根本的な解決策は、ホーリズム(全的思考)に則り、自己管理するしかありません。



## 健康生成論(サルートジェネシス)とは？

4月に日本人間ドック学会・健康保険組合連合会が、「新たな健診の基本検査の基準範囲——日本人間ドック学会と健保連による150万人のメガスタディー」を発表しました。通常基準下の検査に加え、さらに厳しい基準をクリアした超健康な1万人強を選出。そこで彼らの検査結果を集計し、現行の健康診断基準に反映させると・・・。

### 現、判定基準

血圧 拡張期 収縮期

85 130 → 94 147

肥満度

男性 女性

男女25未満 → 27.7 26.1

総コレステロール

男女<199 → 男性 <254

→ 女性(31~45歳)<238

→ 女性(46~65歳)<273

→ 女性(66~80歳)<280

\*一部記載。何れも最大値のみ。

一見すると、検査基準が緩和されたように見えます。しかし、これは健康な人についての基準です。ということは健康な人は検査の数値が悪くても「健康」？それは逆です。検査数値が悪くても、とても病気であるとはいえないたくさんの方がいるという事実説明です。

他方、暮れの12月に腫瘍内科学、がん化学療法が専門の日本医科大学教授、勝俣範之先生が「ベネフィットのない抗がん剤治療は「やってはいけない」と題した発表をされました。

アメリカ臨床腫瘍学会(2012,2013)の「やってはいけないリスト」で次の項目を満たす固形がん患者に対しては抗がん剤治療を行わないことを紹介されています。

- PS(パフォーマンス・ステータス)が悪い(3または4)
- エビデンスに基づいた前治療が無効のとき
- 臨床試験の適格基準を満たさないとき
- さらなる抗がん剤治療による臨床的意義を支持する強いエビデンスがないとき

それでも日本のがん治療の現場では、終末期まで抗がん剤など積極的治療を継続されることが多い。勝俣先生の提案は、がん患者さんに早い段階で緩和ケアを受診されること。早期に緩和ケアにお世話になることで、結果的に患者さんの余命期間が伸びることもデータ化されているとのこと。

ココロに花を



## 「自然・純粹・美」を目指す心

スマッツはそれで、どういふ世界をホーリズムに託したのか？著書『ホーリズムと進化』の中から・・・。

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」ダーウィン説では適者生存の原理により有利な種が後世に残ったのであって、種自ら進化することはないことを明らかにしています。スマッツは「人間が進化すべきは心である」としています。心が進化して高邁な人格になれば、戦争なんて・・・ということでしょう。そして平穏な社会は「自然・純粹・美」に魅せられるに違いないとしています。さらに地球どころか、第Ⅻ章「ホリスティックな宇宙」。宇宙の姿がすでにホーリズムに則り成立している証拠を例を挙げて紹介しています

健康生成論 (salutogenesis : サルーツジェネシス) — 1979年にイスラエルの健康社会学者アーロン・アントノフスキーによって提唱された健康観。現代医学が病気を取り除くことで健康になるという「病因論 (パソジェネシス)」や「絶対的」な健康観に基づくのに対し、たとえ病気や障害があっても残された資源を活用して、人間として一貫性(コヒーレンス)が保たれ、「相対的」に健康であることを重視した考え方です。



Aaron Antonovsky (1923-1994)

先述のように、検査基準値から外れていても超健康な人もいれば(その逆で検査基準値内でも不健康な人もいる)、積極的な治療をしない方が長生きする人もいる(早期発見早期治療が効を奏する人もいるが、その前に予防が重要)。

現代日本のように成熟した社会、超高齢社会において、医学的な検査方法のみで推し量れない「健康」。

アントノフスキーが唱えるように、今ある資源を最大限活用して自分なりの健康を維持向上することが大切であり、医師や専門家でない限り、他人の健康は自分の健康を築いたうえで参考にする程度でよいのかもしれませんが。

今回のテーマ「Holistic Based Medicine (ホリスティック・ベースド・メディシン) ホーリズムと進化する心」と書いたのも、医療の根源的な目的は病者にとっての最大の利益を確保することであり、その場合の方法はひとつではないこと、全人的な視点を持つこと。

また目的は目標も同時に産む。

それはスマッツのように、心と人格の進化であってほしいと願っています。



## ロコモティブシンドローム (運動器症候群) と予防のための「ロコトレ」2種

**運動器とは?**  
自分の身体を自由に動かすためには、骨、関節、筋肉が連携して働かなければなりません。どれかひとつ悪くても身体はうまく動きません。…部分偏重に警鐘!

**「運動器」の各パーツ**

- 脳
- 脊髄
- 末梢神経
- 椎間板
- 軟骨
- 骨
- 関節
- 筋肉

### ！運動器疾患の発症

#### ■骨粗しょう症

骨が弱くなり、骨折しやすくなります。ちょっと転んだだけで骨折をしたり、気づかないうちに背骨がつぶれていることも。背中がまるくなったり、身長が縮んできたりしたら、骨粗しょう症が心配です。

#### ■変形性関節症

関節軟骨のすり減りにより、痛みや可動域制限(曲げ伸ばしが十分できない)などを生じます。膝関節や股関節に多く、関節を動かすこと、関節周囲の筋肉を丈夫にしておくことが大切です。

#### ■変形性脊椎症

背骨にかかる負担の結果、椎間板がすり減ったり、骨の変形を生じたりします。神経が圧迫されると「脊柱管狭窄症」という病気を引き起こし、足の痛みやしびれを生じます。

**！外出がおっくうに…**  
思うように身体が動かせないと、外出が面倒になったり、できなくなったりします。友人と会う、家族と出かけるといったことを避け、一日中家で過ごしたりしていませんか?

**●要支援・要介護**

**ロコモティブシンドロームに該当**

運動器疾患の予兆を放置することによる重篤化

## 「ロコトレ」でいつまでも元気な足腰を

### 【バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」】

※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。

姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。

支えが必要な人は、十分に注意して、机に両手や片手をつけて行います。

指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。

### 【下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」】

1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。

2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしめます。

※深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

**ポイント**

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分に注意して、机に手をつけて行います。

机に手をつかずにできる場合は手を机にのせて行います。

スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち回りの動作を繰り返します。