長谷部式健康会会報　第65号　　令和５年７月１日

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-メール　hello@hasebe-kenko.com
URL　https://hasebe-kenko.com/

生命進化の陰に「病」あり

～プログラムされる生命力と病気～

忍び寄る病気は進化の理（コトワリ）としてやってくる

長命時代をどう生きるか？

健康で長生きしたい！病気で長生きは困る。誰しも同じ考えでいることでしょう。生まれながらにして病気がち、大病を経験した人などは特に健康の重さを感じておられることと思います。

日本では戦前戦後まもなくまで、人生50年といわれたものでした。50歳で寿命なんて現代の人からすると、若すぎる死だと思うことでしょう。しかし平均寿命が40歳を超えたのが18世紀初頭ですから、江戸時代の人たちには50歳まで生きられるなんて幸せ！と言われるかもしれません。

現在の日本では男女とも平均寿命は80歳を超えています。女性に限って言えば、あと数年で90歳に達する見込みです。30歳代で亡くなっていた江戸時代の3倍近くを生きる現代において、人生の意味を改めて考えるのに時間は十分すぎるほど用意されています。

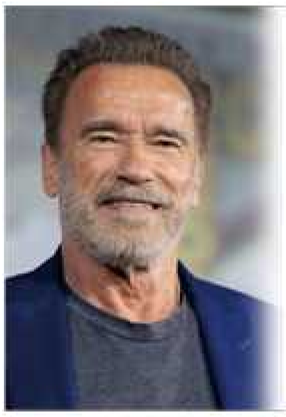
自分が100歳まで生きることなど、1000年前の人には想像もつかなかったのでは…。

人間は強い動物か？

右写真は1974年、全米ボディビル愛好協会が主催する世界選手権のボディビル大会に出場したときのアーノルド・シュワルツェネッガーさん。

左写真は1984年、映画『ターミネーター』でサイボーグを演じたときのアーノルド・シュワルツェネッガーさん。

現在シュワルツェネッガーさん（写真下）は御年75歳。表情も穏やかで身体の堅強さは伝わって来ますが、歳なりに老けています。



人間100歳まで生きれるとしても、本当に「強い」と言えるのはわずかの期間だけのようです。生物はすべて成体になったときが一番強度が高く、日ごとに弱くなり、やがて死を迎えます。私たちは幼少期と老年期を足すと、青年期の3倍～5倍？は「弱く」生きている？

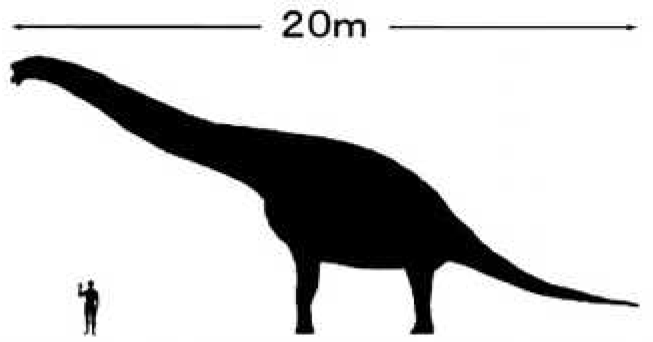
江戸時代までの人は、ほぼ強い成人期にプラスアルファおまけの期間を生きるのみだったといえるかも・・・。

恐竜サイズの深くて軽いワケ

6600万年前〜現代までの新生代は哺乳類の時代といわれています。2億年ほど前にネズミのような小動物が哺乳類の起源とされていますが、新生代ではとてつもなく強力な肉食性の動物が現れました。しかし、そのほとんどが絶滅しています。

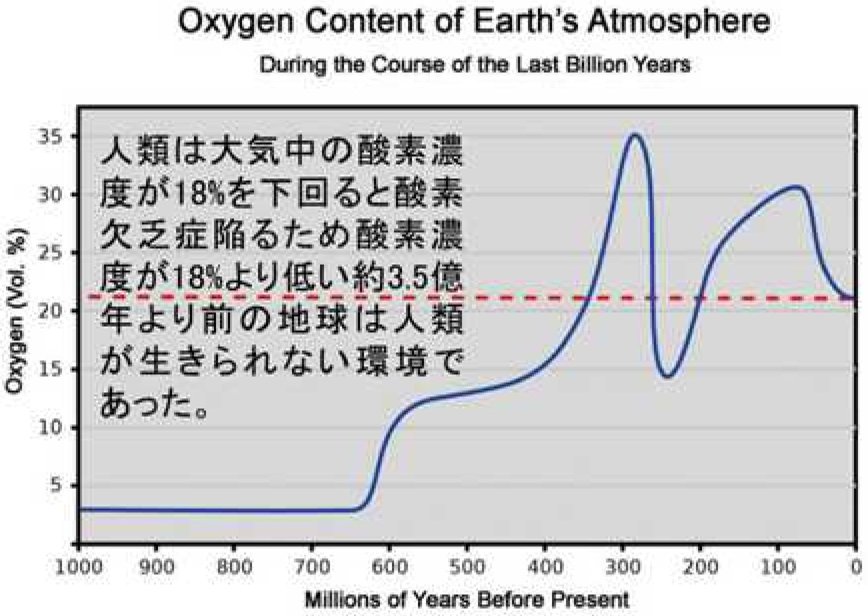
さらに古い恐竜の時代といわれた中生代（2億5217万年前から約6600万年前）には体長が20mを越す巨大な動物たちが陸上を闊歩していました。映画『ジェラシック・パーク』でも登場したティラノサウルスは、その凶暴性がひときわ高かったとされ、体重が自分よりも10倍以上もある草食性動物を餌食としていたようです。

身長が5mもあるキリンの血圧は260mmHgあるそうです。重力に逆らえば逆らうほど、血液を押し出す力が必要になります。ところがキリンの睡眠時間はほぼ20分間だそうです。捕食者から狙われないように睡眠時間を短くしているという考え方も成り立ちますが、実際のところ低姿勢で、つまり重力に逆らわない位置では、血圧が高すぎて寝ておれない状態なのだと思います。

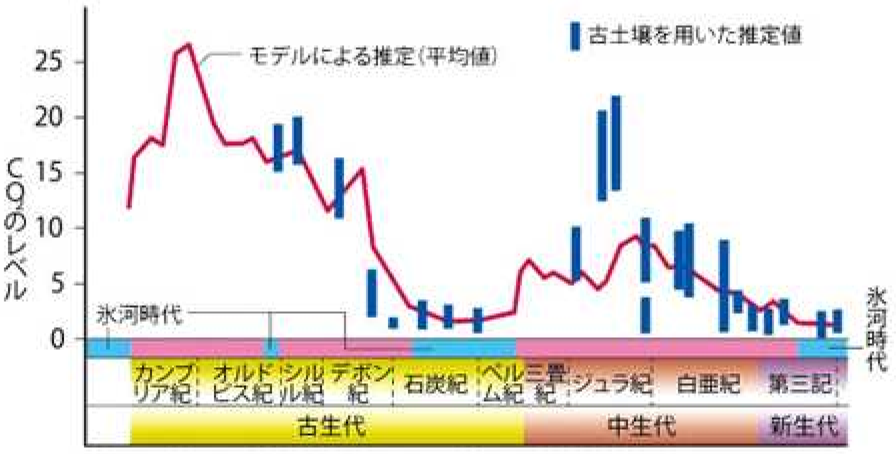


恐竜と人間のサイズを比較した上図でよくわかるように、とてつもなく大きなカラダの恐竜が、なぜこれほどまでも大きくなったか？また、なれたのか？　次の説明を見てほしい。Wikipediaより。

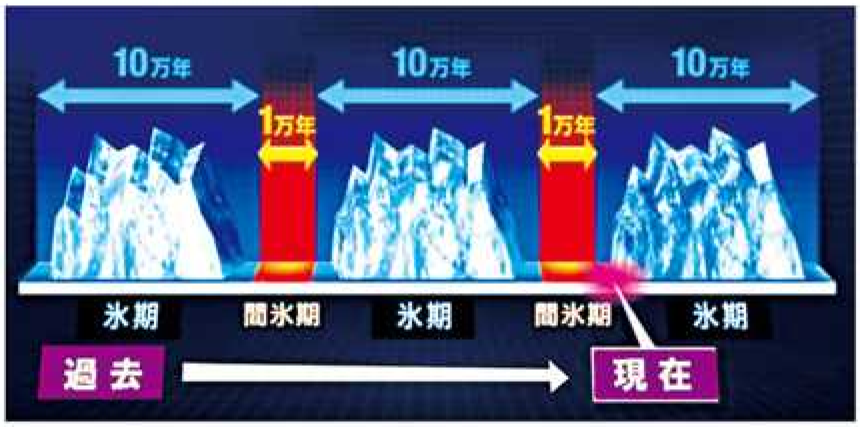
石炭紀（古生代）には木材のリグニンを分解できる菌類が十分に進化しておらず森林の繁栄により大量の炭素が石炭として固定化され、ペルム紀初期の大気中の酸素濃度は35%に達した（現代は21%）。このことが動植物の大型化を可能にした。大気中の二酸化炭素濃度の激減は寒冷化、氷河時代の一因とされる。そして、植物の炭素固定能の減退及び菌類によるリグニンの分解などにより酸素濃度は減少し続け、最終的にジュラ紀前期の約2億年前には酸素濃度は12%まで低下した。



カンブリア紀の生物大爆発（約5億4千万年前）にみる生物躍進の引き金は、シアノバクテリアが作り出す酸素放出と、大陸隆起、そして陸上への生物圏の拡大がありました。その頃は木材のリグニンを分解する菌類が少数で、植物の産生する酸素は大気の35%にまで達した。地殻変動の影響ではないかと推測される二酸化炭素濃度の低下は地球寒冷化と植物の酸素産生能も激減し、恐竜がいたジュラ紀初期にはついに12%にまでに下がった。その後、急速に二酸化炭素濃度も酸素濃度も上昇に向かいました。地球の劇的変化！？どうして・・・



地球大気の酸素濃度が著しく高まったために陸生の巨大生物ができた！二酸化炭素濃度が著しく低下して氷河期に至った。「環境」の変化は生物をもてあそぶかのようにお構いなしに変化させる。発展も絶滅も「環境」次第。近年は地球温暖化、脱炭素社会をうたわれていますが、地殻変動や造山活動の影響に比べれば、ほとんどゼロに近いパーセントではないかと思います。

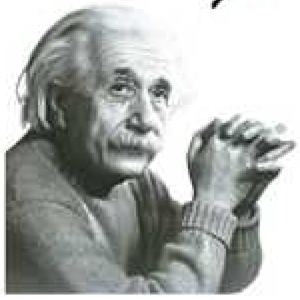


現在の地球は間氷期の終末期。百年後？1千年後？1万年後？にやってくる氷の世界マイナス30度に貴方の子孫は耐えられるか？

生物進化・・・それは環境への最適化。しかも出たとこ勝負！野放図に起きている。ほとんどの生物が絶滅し、次の種に変化している。

↑オオワシ：現代の鳥類は恐竜

←プテラノドン：空飛ぶ爬虫類



アインシュタインは「神はサイコロを振らない」といいましたが、生命に関しては、「神は　サイコロ　しか振らない」が正しいようです。

病気を招く進化の計算式

日本では出産の高齢化が進んでいます。1973年、出産時の母年齢は27.3歳だったのが、2016年には32歳台になりました。40年で5歳も上昇しています。

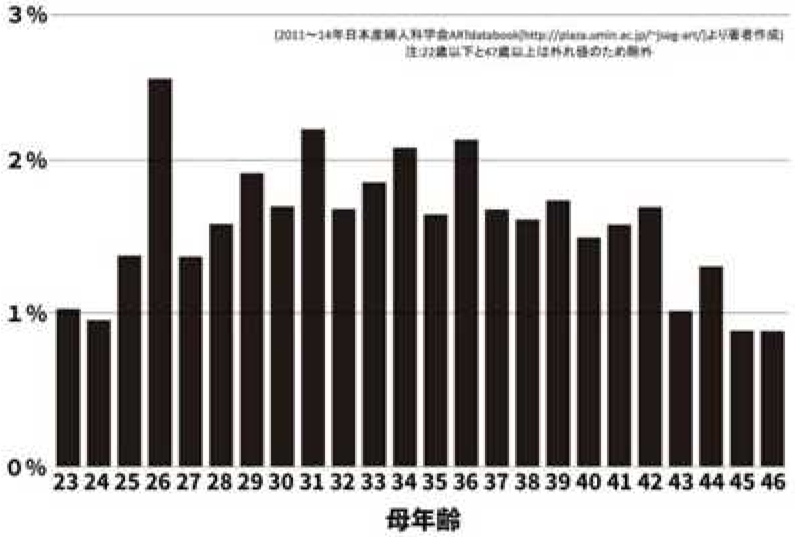
家康役の松本潤は39歳、瀬名役の有村架純は30歳。桶狭間の合戦のときの家康・瀬名はともに18歳。ドラマと事実は倍の年齢差がある。

年齢	流産率
20代～35歳	20%
36歳～39歳	30%～35%
40歳	40%
43歳	50%
44歳	60%
45歳～48歳	70%
49歳以上	90%

参考資料：ヘルスサイエンス・ヘルスケア 2016　高齢出産は先天異常を増やすか?生殖補助医療先天異常データの分析

高齢になるほど子に恵まれにくく、流産する率も高くなります。

生殖補助医療を受けできた子の出産時先天異常（流産含む）を調べた結果、不思議なことに異常率は母年齢にほとんど関係ないことがわかりました。（下グラフ）



次は小児がんと死亡について。現在、日本では14歳以下の子どものうち、一年間に2000人～2300人が小児がんと診断されています。男子は女子に比べてやや高い傾向があります。小児がんの5年生存率はおよそ90%、かなり高い率といえます。そこで小児がん罹患者で死亡した人の死亡原因を調べてみると、必ずしもがんが原因でないことがわかりました。（以下の表）

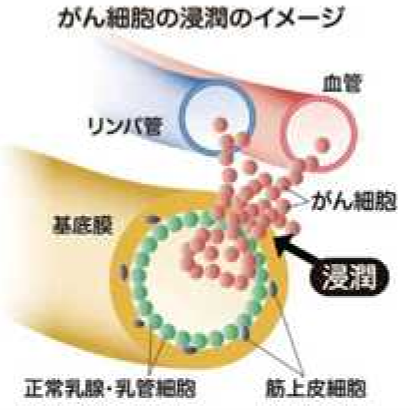
	第1位	第2位	第3位	第4位
0歳	先天奇形、変形及び染色体異常	周産期に特異的な呼吸障害等	乳幼児突然死症候群	不慮の事故
1～4歳	先天奇形、変形及び染色体異常	悪性新生物〈腫瘍〉	不慮の事故	心疾患
5～9歳	悪性新生物〈腫瘍〉	不慮の事故	先天奇形、変形及び染色体異常	その他の新生物〈腫瘍〉
10～14歳	自殺	悪性新生物〈腫瘍〉	不慮の事故	先天奇形、変形及び染色体異常

つまり、高齢出産で子に先天異常が起きやすいとか、小児のがんが増えているとかは正しい認識でなく、母年齢に関係なく一定率で異常もみられ、またがんになった小児の予後生存率は高く、死亡の原因が必ずしもがん死ではないという事実をまず知っておいてほしい。

超高齢社会の日本では、がんなど現代病の原因は「老化」と単純化されがちですが、とりまく環境の異変に対する遺伝子のチャレンジ発現が、結果としてミスを起こしているという「前向きな失敗」と考えればどうでしょうか？

▶がん⇔進化癖

※長期的に、生物進化がなければ子孫を残せない。



過負荷があれば身体は常にランダムな「進化」を試みる。
⇒しかし、失敗が常。

上図のように、がんとわかったときにお願いしたいのは、現状分析とは別に、「いつも前向きな遺伝子が現れて、それでもうまくいかず失敗している」と遺伝子のはたらく姿勢に思いを寄せてほしい。

さらに付け加えておきたいのは、身体の老化現象その意味は、身体を守る方法であること。えっ！と思われるかもしれません。歳をとるとカラダに無理が効かない、疲れやすい、若いころの堅強・美貌が失われたなど・・・そのほうが、絶対に無理しなくなります。とどのつまり、身体に対する負荷削減は決定的です。

歳をとるとカラダが弱るのはなぜ？

▶老化⇔身体の不都合を最小にする方法

※身体パフォーマンス低下は負荷低減に著効。

前向きな「病」に前向きになる

老化や病は嫌なもの、受け入れ難いものですが、身体の前向きな反応であることを受け止めさえすれば、今後の方針が変わってくるというもの。決してあなたを害しようとか思っているわけでなく、目の前の「環境」を乗り越えて、もっとすばらしい身体になるためにチャレンジし続けている身体のことも考えてあげてください。自身の身体がチャレンジしてもうまくいかなかったのは病気と処理するだけでなく、余分なことかもしれませんが、子々孫々までいのちをつなぐための反応であることへの理解もお願いしたいです。

人類未来のために

太古の猛獣も恐竜も荒れ狂う「環境」に身体を特化した。その結果、後の環境が変わり絶滅せざるを得なかった。

キリンが20分しか寝れないということを書きました。回遊魚は常に泳いでいないと酸素不足になり死んでしまいます。寝てでなんかいられない。イルカやクジラも哺乳類で肺呼吸。ということは海面に出て呼吸しないといけない。なので深海に潜っても最大20分ほど。ゆっくり寝ることもままなりません。

マグロは一生涯、寝ることなく泳ぎ続けている

一見華やぐ動物に見えても、その栄華は長く続きません。人類とて同じではないでしょうか？　ここ百年の科学技術の発展は、他のどの時代よりも抜きん出ています。あらゆる分野でその豊かさを享受できる社会がどこまで上昇し続けるのか？

シンギュラリティ（技術的特異点：人工知能が人類を超える） 2045年問題

「脳」力に特化した生物は過去に例がない。

※生物進化は「環境」によって選ばれているのであって、個体が選んでいるのではない。

さらに人工「脳」への依存は…破綻か！？
※ 個体が選んでいるつもりが、人工創造物に支配？

超高齢社会の背景にある、私たち「脳」力への依存。そしてそれが通常の「環境」として、私たちの身体は特化しようとしている？　病気と健康の狭間に生きる私たちの人生を改めて考えてみてはいかがでしょうか？

●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 https://hasebe-kenko.com
TEL 0586-46-1258　FAX 0586-46-0367　E-メール hello@hasebe-kenko.com