



健康会だより

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/

<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。



訊くと応える身体

～からだは「何」に反応しているか～

生命、「暴走」と「抑制」の狭間で…

長寿は褒美？それとも放任？

著書「ゾウの時間、ネズミの時間」で知られる東工大名誉教授の本川達雄先生が、動物としてのヒトの生命時間を解説されています。

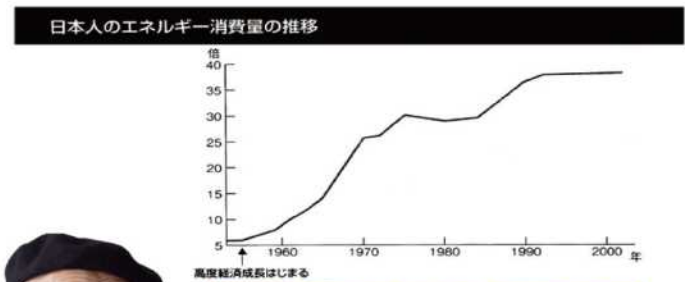
「動物としてのヒト」の寿命は26.3歳!

哺乳類の寿命の経験式: $T = 11.6W^{0.20}$
 (T=時間/年, W=体重/kgとする) Calder, 1984より

★体重60kgとした場合…
 動物としてのヒトの寿命 = $11.6 \times 60^{0.20} = \mathbf{26.3歳!}$

哺乳類の寿命は体重の5乗根に係数11.6を掛けて求めます。あくまで経験式らしいですが、ヒト本来の寿命は26.3歳なのだそう。ずいぶん短く感じられますね。

そこで現代日本の長寿社会は、動物の時間の速度がエネルギー消費量に比例するという法則から、ヒトの生命活動に対するエネルギーの置き換え、つまり補填によるものという解が導き出されます。(下図)



動物においては時間の速度(1/時間)はエネルギー消費量に比例する
 ||
 エネルギーを使うほど時間が速く進む

本川達雄: 東京工業大学名誉教授、生物学者(動物生理学)、シンガーソングライター。

第二次世界大戦後、日本は高度経済成長期を経て社会は成熟期にあるといわれます。私たち自身、男女とも平均身長が伸びた、平均寿命は増して伸び、今や男女とも平均で85歳を越すところ。その伸びは一人当たりのエネルギー消費量の伸び、過去半世紀で約40倍に担保されているのです。

しかし、40倍もエネルギー消費したら、環境も汚染されます。そこでヒトの身体も汚染されている？という疑問が沸きます。



環境汚染が生態系を通じて私たち自身の身体を蝕む結果に…

生物時間に関して、奈良女子大学名誉教授で生物の多様性とゾウリムシ研究で著名な高木由臣先生は次のように述べています。

すべてのヒトはいずれ必ず死ぬ。大腸菌は条件さえ整えば半永久的に増殖し続ける。一方、同じ単細胞生物でもゾウリムシは一定の分裂回数という“寿命”をもつ。有性生殖は遺伝子のリセット、暴走性と抑制系のせめぎ合いを繰り返す。

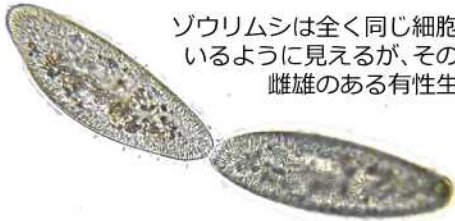
暴走性 vs 抑制系



オートガミー(自家接合): 不死だと思われてきたゾウリムシにも分裂限界があることが明らかになった。

高木由臣: 理学博士、奈良女子大学名誉教授、1988年日本動物学会論文賞受賞。

大腸菌など細菌は自然死がありません。事故死のみです。エサが無くなるなど、生命維持できない環境下になったとき生命活動を閉じます。高木先生は単細胞動物であるゾウリムシが自己を400回～600回細胞分裂を繰り返したら自然死を迎えることを確認されました。有性生物のハシリ、オートガミー（自己接合）というのだそうです。



ゾウリムシは全く同じ細胞に分裂増殖しているように見えるが、その生命システムは雌雄のある有性生物を予感させる

有性生物であるメリットは生殖活動によって生存により有利な遺伝子を次世代に受け渡すことです。今よりも未来が良くなる遺伝子を持ったパートナーとの子をつくるということです。

次世代の子はパートナー、つまり他者との合作であり、自己の複製でない、これが細菌と大きく違う点です。より優性な遺伝子を残すために他性と生殖活動する、そのためのMAXな期間が、ヒトの場合26.3歳までは担保されていると解釈できます。

高木先生は、とにかく数を増やすという生物の食欲さを「暴走性」、行き過ぎにブレーキをかけるとともに不要な細胞を作らない「抑制系」と対比して表現しています。換言すれば、生命は食欲なほど暴走的にふるまい、いのちをコントロール下に維持するにはそれに上回る抑制力を常に保っていなければならない。



アクセル踏みっぱなしでは自殺行為に等しく、ブレーキしかない車は進まない！

原始人、つまり全くの野生であった時代のヒトは26.3歳がMAX期間だとすると、現代人の長生きは生物学的にどう考えられる？のかについて、一つのヒントがある。新潟大学名誉教授で、今は亡き安保徹先生は、霊長類の新「ミトコンドリア説」を唱えています。(次の画)

人は、「解糖系」と「ミトコンドリア系」という2つのエネルギー生成系によって活動エネルギーを得ている。

「解糖系」は食べ物から得られる栄養素、主にブドウ糖(糖質)を、「ミトコンドリア系」はその他に日光、呼吸によって得られた酸素を使ってエネルギーを作り出します。

身体をつくる若い年代は「解糖系」が中心で、やがて高齢期になるに従い「ミトコンドリア系」がエネルギー生成を多く担うようになります。



「解糖系」は細胞分裂の際にも働く。がん細胞も分裂によって繁殖を繰り返すことが知られています。

人のエネルギー産生は高年齢になるほど、食事によって得られる糖を分解する解糖系でなく、細胞内のエネルギーを司るもう一つの遺伝子ミトコンドリア系にシフトさせ、呼吸によって得られる酸素の燃焼量を増やすらしい。仙人ともなれば食事せずともカスミだけで生きられるのだとか。

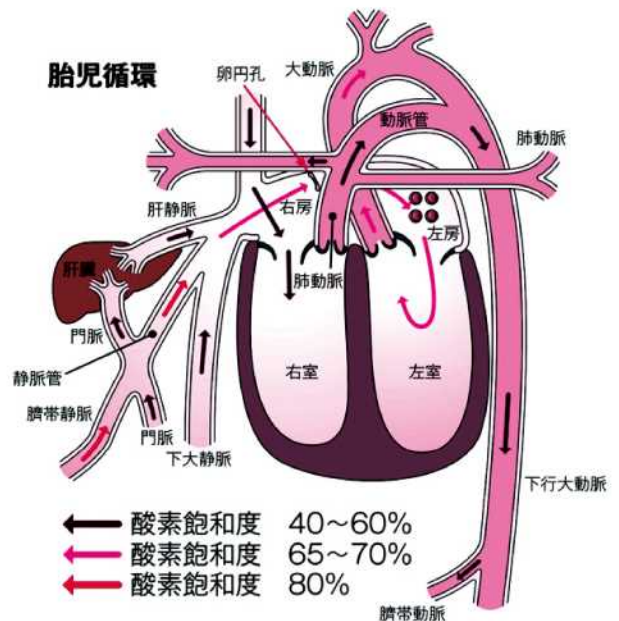
冗談はさておいて、安保説の信頼度を証明する事例を2つ紹介します。皆さんは魚釣りをされたことはありますか？魚は海水、または淡水で生活しています。魚がエラ呼吸で使えるその水の中の酸素濃度はわずか0.5パーセント前後。大気中の酸素濃度21パーセントの20分の1に過ぎません。それでも魚がかかったときの「ヒキ」はスゴイですよ。



魚は俊敏性、持久力ともに十分なパワーを持っている

生命の原初、スタートは酸素をあまり使わない解糖系で生きるエネルギーを十分に回しているんですね。

もう一つ、その原初では・・・という部分を紹介します。妊娠中の胎児について。胎児も当然ですが血液循環しています。母体から成長のための栄養や酸素を血液を通していただく。使用後の血液成分は一巡したら母体に返して処理してもらう。注目すべきはへその緒での入りと出の酸素飽和度について。以下の図。



母体から胎児へ入りの血液中酸素飽和度80パーセント・・・ワっ！少ない。胎児から母体へ出の血液中酸素飽和度40~60パーセント・・・ナニっ！恐ろしいほど少ない！生命誕生の初期、細胞を増やすには酸素がめちゃ少ない環境でそれが適正なんですね。

生物進化を遡るほど、動物は「食」によって細胞を増やし成体となる解糖系でエネルギーを回し、ヒトも胎児期間は血中酸素濃度が少なくても耐えられる構造になっている。生物進化の最先端に位置するヒト、人間は生殖期間MAX26.3歳までは食事からの栄養分がエネルギーという観点からも重要。生殖期間を過ぎた壮年期、高齢期に向かうに従って呼吸で得られる酸素が重要度を増していく。結論として安保徹先生の「新・ミトコンドリア説」は正しいと思います。

エネルギー吸収する為に
エネルギーが要る！



将軍の食事(名古屋城公式HPより)



台湾料理 味仙(新橋店)メニューより

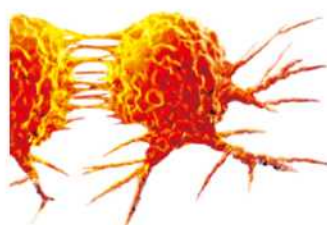
上の写真左は名古屋城公式HPに出ている将軍様の御膳を再現したもの。右側は台湾料理で有名な味仙新橋店紹介HPのスクショ。将軍様の御膳は立派に見えるが、料理はシンプルかつカロリーは抑えたタンパク質スコアが高そうな高栄養低脂肪食。それに対して味仙のランチセットは、セットで1000円はコスパ最高！だけれども、どう見ても高脂肪でビタミンバランスが？マーク食。

問題は現代食がエネルギー摂るために、体内ではエネルギーコスト高になっていること。安保先生ではないが、仙人がこの味仙チラシを見たら・・・あきれて素通りしてしまうだろう。

未病を直す、神のプリセット

長寿が褒美か放任かの答えを探るための事例を並べてきました。”ヒト26.3歳までを担保しているのは、元来それ以上の長寿だから”という禅問答みたいな話になるのですが、成長期のMAX26.3歳以降は身体の省エネ化に準拠していれば100歳もあり得るといえるか、すでに日本で100歳以上の方が9万2千人強います。生命活動に費やすエネルギーの置き換えに体内外の汚染がなく、解糖系でなく呼吸から得られる酸素を使うミトコンドリア系(電子伝達系)にシフトしていれば、もっと多くの方が100歳時代を元気に生きられることでしょう。神がプリセットとして準備している論証です。

うまくシフトされていないと、つまり体内外が汚染され、エネルギー産生も解糖系偏重になると遺伝子は原始返りの体細胞を増やすようになります。それが「がん細胞」です。



高木先生のいう細胞の暴走性のなか、MAX26.3歳までに次の世代にいのちの引き継ぎをする。引き継ぎ残された個体は省エネ生活にシフトすることにより長寿を得る。その繰り返しで種の安寧が保たれる。



きんも百歳、
ぎんも百歳、
で有名人に...

生前のきんさんぎんさんをリポートし続けた東海テレビビデオ編集部の山田さんに伺ったことがある。「お二人の自宅を尋ねるたびに、”お座布をひきなさい”と本人自ら運び手渡される。そしてよく笑う。質素な生活で大きな病気はしたことがないという。本当に元気な100歳だ」

神のプリセットに準拠していれば長寿⇨病気しないから笑える⇨笑えるから元気⇨結果として長寿であることが分かる。

訊くと応える身体

成長期は身体に”負荷の多い生活”⇨”暴走性が働く”⇨”26.3歳頃までは暴走を抑える抑制系が働く”になっている。一方で26.3歳頃を過ぎて”負荷が少ない生活”⇨”暴走性が少ない”⇨”抑制系も働きにくい”⇨”病気になりやすい”になっている。

これまで書いたように、成長期を過ぎたからといって身体の省エネ生活に貫徹する生活などできない現代社会。なりたくはないが病気になってしまう。その時はどうすのか？



長谷部南宗(1931-1997)

加藤清(粉ミルク療法)、足助次郎(運動療法・手当療法)、岡田周三(正食協会・マクロビオティック)などに師事。皮膚と腸の働きから体質別に行う自然療法を開発する。著書に『あらゆる病が消える』(富民協会)『現代病からの解放』(ささる書房)がある。

がん闘病の末に42歳という若さで他界した妻の無残な姿に、「がん・難病から解放される療法をつくろう」と決心した私の父である長谷部南宗。青森県で断食道場を、その後大阪で健康道場を開いた加藤清氏に師事した。余談だが、加藤清氏は半断食ともいえる粉ミルク療法を開発し、再発がんが加藤氏の療法で好転した経験をもつ作家の三浦綾子さんなど複数の著名人からも支持されていた。

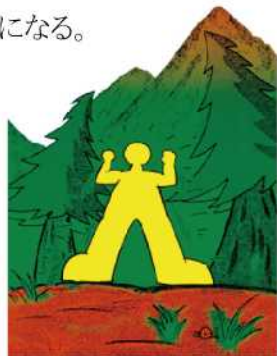
今ではマクロビオティックとして有名になった正食運動の関西の拠点である正食協会にも入門。3年も経たない内に本部講師となる。その前後に足助次郎先生の運動療法・手当療法の門下生となった。その他にも東奔西走、「効く」という療術にのめりこみ、ついには独自で構築した釈迦牟尼仏を崇める立宗まで、破天荒な活動をするようになる。

それらに共通するのは「ひき算の身体術」だった。”下痢しても安心な粉ミルクを飲む””菜食中心で最低限しか食べないマクロビオティック””病人が自力でやれることに徹する運動・食事・手当療法””煩惱を捨てる”など。

抑制した身体活動を行うことで病気になりにくくはなるが、いつまでも抑制し続けると今度は自身が持つ身体の抑制系が縮小し、やがて病気がそのスキマに入り込むというジレンマ境地にたたされるようになる。

そこで発案したのが「体質別」という考え方。個人それぞれ違う病気のときの体質、病体質に合わせて病人の負荷をもっとも少なくする方法。

もう一つ。負荷が最低限になる「体質別温熱法」という温熱療法。(・・・説明が長くなるのでここでは以下割愛させていただきます)



自然は自分の健康を知っていた

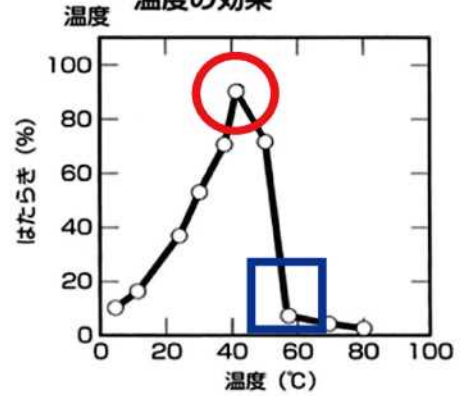
温熱療法が「効く」原理⇔「訊く」方法

抑制系が縮小した身体に、スイッチを入れるにはそれなりの刺激やメッセージが必要。しかし、これまで書いたように身体に「低負荷」でなければ意味がない。



前号でお知らせしたように地球は5億4千万年前、生物の大爆発カンブリア紀には大気の酸素濃度は35パーセントにも達した。当時はそこらじゅうで火災が頻発したに違いない。動物の身体のタンパク質は高熱に弱い。やけどとしては治るを繰り返していたことでしょう。やがて人類誕生を迎え、8万年前にはすでに”火”を使用していたとが確認されています。上のスライドは映画『北京原人』からですが、素手で火を触ったらもちろんやけどですね。

酵素のはたらきに及ぼす温度の効果



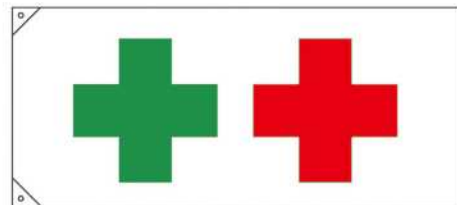
大西正健著『休み時間の生化学』(講談社)より

酵素もタンパク質で出来ているのですが、その酵素が働きやすい温度というものがある、約40度付近が最適になっています。40度を過ぎると、逆に働きは弱まり、60度ではほぼ壊滅状態になる。これまで書いた抑制系も至適温度は40度ぐらいか。

火熱になれた人類といえども、やけどするほどの温度では”壊れてしまう”し、かといって平熱では抑制系が十分働かない。温熱療法はその中間で体温が至適温度に「負荷最小」に近づくことが肝要。

45度のお風呂に入れますか？ほぼ全員NOと答えるに違いありません。長谷部式びわ温熱法は「陰性質(冷たい性質)」なびわ葉エキスをを用いることによって、身体は高温にあることを感じずに”気持ちよく”行える。身体的な負荷が小さいからできるワザなのです。

危険には身体は必ず反応しますが、その危険が安全域を超えていたらやはり身体は崩壊します。抑制系を発揮させるメッセージは「安全な危険」でなければならないという結論です。それが温熱療法が効く原理でもあり、訊かせる方法でもあります。



安全な危険

温熱療法以外の方法も同じ…

温熱療法に限らず他の療法でも同じで、一見危険な方法に見えるが実際はしっかり安全でなければなりません。そのサジ加減が適正なものだけが評価されるのだと思います。