



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
〒491-0046 愛知県一宮市天王2丁目7-35
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/



健康と不健康は隣合わせ!?

まもる身体、 つくる健康

～地球と人間のやっかいな習性～

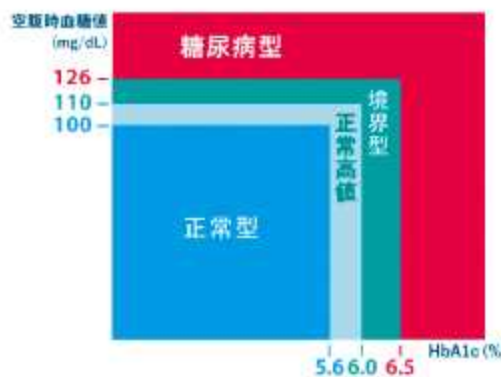


ネアンデルタール人と親戚関係?

過去に引きずられる身体

日本の糖尿病患者数は、統計をとり始めた1997年以降、右肩上がり増加しています。平成9年の推計では690万人だったのが、平成29年には1000万人を超え、現在予備軍まで含めると2000万人に達するといわれます。

以下は糖尿病判定のための基準値を示す標準的な図です。



空腹時の血糖値と血液中のヘモグロビンとブドウ糖が結合した糖化タンパク質の割合HbA1cをかけた指標。血糖値が126以上、かつHbA1cが6.5以上あっても「糖尿病型」であり、糖尿病を確定するものではない。

日本人の2割弱が糖尿病を疑って間違いない。しかし断定するものではなく、あくまでも糖尿病「型」になっています。元来、一日においても血糖値は上がったり下がったりしますが、その数値の下限値が常時高いまま、という状態が糖尿病の初期段階を疑うということ。「糖分摂りすぎるから、摂らなきゃいいのでは・・・」というワケにもいかないのが糖尿病の厄介なところ。

人間以外の野生動物はエサに恵まれたとき、十分に摂取します。しかし、体内に貯蔵できる以上は「摂らない」し、また、空腹になるまでは摂食行動はおこりません。人間だけが空腹でもないのに甘いケーキを食べる別腹が存在します。



食後のデザートは人間だけ

この旺盛な食欲を持つ現代人は、ネアンデルタール人特長の一部に由来するといえます。私たち直系のホモサピエンスではないネアンデルタール人の遺伝子が1%～3%程度私たちの身体に入り込んでいるのが証左です。それはかつて系の違う人種ネアンデルタール人との交配があったことを物語っています。



体格の良いネアンデルタール人の魅力にとりつかれた女性。どうやってプロポーズしたのだろうか!?

氷河期を乗り越えた経験を持つネアンデルタール人の体力は強固で、もしも現代に現れたらオリンピック陸上競技種目の多くで、私たち現代人は到底勝てないだろうといわれます。それぐらいエネルギー産生、代謝が大きかった、それに見合う躯体だったということです。



エネルギー収支バランスに欠く生活へ移行した現代

時は過ぎて現代。私たちは氷河期と氷河期の間である間氷期を生きています。文化文明の功績が私たちの生活をより豊かに、より楽に快適に暮らせるようになりました。なお、体型体格は省エネタイプに移行して、華奢でも生活できる身体つきになりました。遺伝子のくせとして残ったものは、旺盛な食欲に見合わないエネルギー収支バランス。他でもないエネルギー収支が崩れた糖尿病予備軍体質だということです。

因果応報、「因」なくして「果」があるか？

鎌状赤血球症(異常ヘモグロビン症)は、ほぼアフリカ系の人々だけに発生する慢性溶血性貧血である。年間3億人の感染者と100万人の死者を出す深刻な感染症。変形した赤血球は酸素運搬に不利であるが、鎌状にゆがんだ赤血球にはマラリア原虫が入り込めないのでマラリアに強いという側面がある。生存と発症をトレードオフしているのである。～ウィキペディアより～



マラリアを媒介する
ハマダラカ



マラリア原虫を含む蚊の
化石(1500~2000万年前)

ハマダラカは人間をターゲットにマラリアを成長させる共に宿主の関係にあります。宿された人は堪ったものではないが……。マラリアは人の血液の赤血球に住みつこうとするため、赤血球のカタチを平たく鎌状にして対抗し感染されないように応じる。これら一連の形状記憶は当人たちの遺伝子に受け継がれています。つまり、遺伝の獲得質といえます。



進化論者ジャン=バティスト・ラマルク(1744-1829)は、使えば器官は発達し、使わないようになれば消失するとした「用不用説」、獲得された形質は、個体の生殖により新しい個体に保持される「獲得形質の遺伝」を主張した。

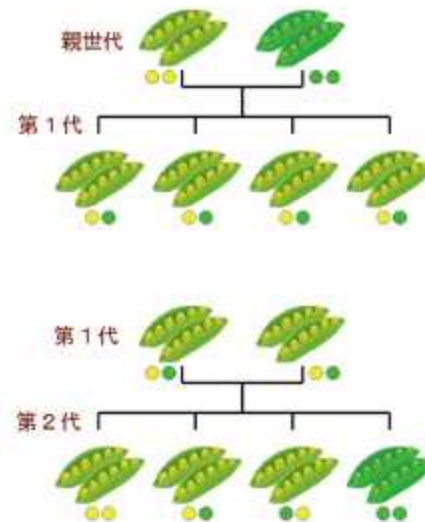
獲得形質の遺伝を唱えた学者ラマルクは当時、「ネズミの尻尾を生まれてすぐに切断する。それを数世代繰り返しても尻尾のないネズミは生まれてこない」という実験から学会から批判をあびた。事実はそう単純ではなく、「有利」「不利」つまり用不要説に則り、番いの形質がともに生存に有利な獲得形質があるときにはそれらは遺伝するのです。

ここで重要なことは、それら一連の流れは「体細胞」から起こっているという事実です。人の身体は「体細胞」と「生殖細胞」に大別されます。ダーウィンの進化論では、遺伝の自然選択は生殖細胞でランダムに起こっているというもの。これでは無方向なので、生存環境に最適な形質をつくり出す前にその種が減んでしまいかねません。



ジャンボ宝くじ 1等の当選確率は1千万~2千万分の1という。しかし、必ず1等をあてる人がいます。

1865年オーストリアの生物学者グレゴール・ヨハン・メンデルによって生物の遺伝に関する「メンデルの法則」が報告された。電子顕微鏡が無い時代に、実験と実測によって生物が法則化された遺伝を持つことを表明したのです。

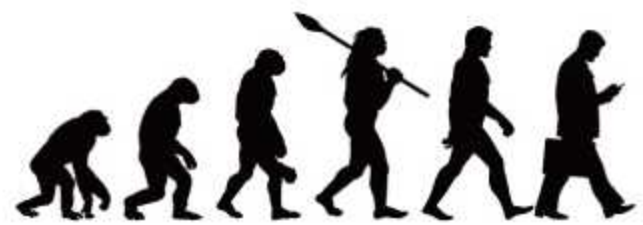


2倍体である生物が子孫を残すとき、優性 AA と劣性 bb で生まれる第1世代は減数分裂により優性 A が必ず発現するが、第2世代は劣性 bb が4分の1発現することを突きとめた。これは数学でいうところの順列組合せ。

例題としては成り立っているが前提が必ずしも優性、劣性である保証は何もない。

エンドウ豆を用いた実験で、黄色い肉付の優性遺伝子と、しわがよる劣性遺伝子を持つ個体が交配したとき、孫世代には必ず4分の1にしわを持つ劣性遺伝子が発現するというのです。この例はあたかも「優っている遺伝子」と「劣っている遺伝子」を連想させますが、本当にそうなのでしょうか？

隔世遺伝を考えてみます。両親でなく祖父母から受け継ぐ顔や体つき、いわゆる容姿が酷似しているケースがほとんどです。必ずしも「劣っている遺伝子」と判断しがたい。欠陥のある遺伝子であったとしても、軽減されることが知られています。さらには隔世のそのまた隔世遺伝という話は聞いたことがありません。大前提として生物界は、仮に劣性が遺伝したとしても生存に不利な遺伝子は、やがて厳しい生存競争で去ってゆく定めなのです。



有性生物が遺伝子の染色体を2倍体にした理由は、とりまく環境の変化に順応するバージョンUP版の身体になるよう“多様性”を確保したためです。

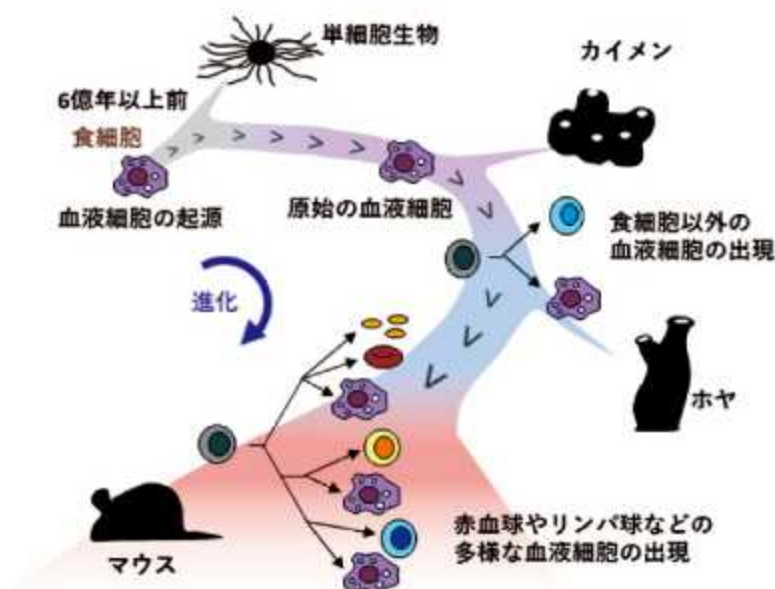
現代人ホモサピエンスはその多様性を華奢な体つきと交換に進化の道のりを歩き始めました。可能な限りエネルギー消費をコストカットして、小回りのきく身体を手に入れました。しかし、二足歩行になったことで足首の捻挫が起きやすい、肩こり腰痛になりやすい、分娩出産が楽でなくなったなど、不都合は各所にみられます。先に説明した消化器のキャパシティを狭めたためネアンデルタール人との混血で糖尿病になりやすくなったことにも影響しています。



故障しやすい身体つき

血液のひみつ

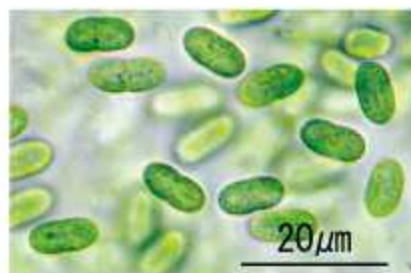
単細胞生物から多細胞生物へと進化する過程で、血液が生まれました。多くの細胞の代謝をまかなうためです。血液の由来について初期は、ほぼマクロファージ（食細胞）だったようです。



血液細胞の先祖が判明、それはアメーバ様単細胞生物だった（京都大学畑洋佑特定研究員、河本宏同教授ら研究 2022）

食細胞⇔ゴミ排泄、「いらないものは外へ出す」ことが使命。長谷部式健康法が排毒に注力していることは6億年以上前の生物から始まっていたのです。

生物の大爆発カンブリア紀（5億4千万年前〜）を迎えるにあたって、「いらないもの」との戦いが急転直下しました。シアノバクテリアをご存じでしょうか？



地球を大酸素時代にした藻類（シアノバクテリア）は、酸素があっても自身には無毒な身体を手に入れた。

それまでの酸素を含まない嫌気的な大気に酸素を供給することとなり、徐々に地球の酸素レベルが急上昇。シアノバクテリアは代謝の副産物としてできる酸素を放出して外敵から身を守る。自身は酸素に寛容な仕組みを細胞組織の中に作り変えていたのですね。

一方、植物は大繁栄！シアノバクテリアの親戚プロバクテリウムを自分の身体に遺伝子ごとに取り込み、光と水を触媒に光合成という仕組みを作り上げた。二酸化炭素と水で糖を作り出すことに成功。余剰物としてつくられた酸素を放出し、植物も大酸素時代にとっても強かった。そこで他の動物、多細胞の動物はどうしたのか？



大酸素時代、大気の上層部ではオゾン層が形成され、有害な紫外線をさえぎることで生命が陸へ上がる条件が整っていった。

多細胞の動物はシアノバクテリアを取り込んで、酸素を無毒化する仕組みだけを取り出し、自分の細胞の中にミトコンドリアとして配備した！まるで強盗団のアジトに泥棒に入るようなものです。



敵の敵は味方！

そのことによって危険物の酸素を使って身体を動かす爆発的なエネルギーを産みだしました。使ったあとにできた二酸化炭素は血液に回収、排泄する仕組みを赤血球が担当しました。



真中が鉄 (Fe) でヘモグロビン マグネシウム (Mg) で葉緑素

上の図は、左が赤血球の中のヘモグロビン、右が植物の葉緑素クロロフィルの構造図。中央が鉄FeかマグネシウムMgかの違いで、構造はとても似ています。素朴な疑問として、なぜFeやMgなどの金属か？です。現在の学説では「酸素との結び付きやすさが適度」だからといわれていますが本当でしょうか？長谷部個人は、金属であることで電子の受渡しを「情報」として扱えるからではないかと考えています。情報の扱いは金属が得意です。今の医学では感覚器などの情報はすべて「神経」が司ることになってますが、はたして人間37兆個もあるそれぞれの細胞に連絡できるのか？神経は「経（みち）」であって、その「経（みち）」に渡す情報源は各細胞からくるのではないか。そうすると中継するのは血液しかありません。



1966 年制作の映画『ミクロの決死圏』のワンシーン。血管の中では赤血球がへばりつくように細胞一つひとつと受渡しを行っている。

とどのつまり血液は「いるもの」の配分と「いらないもの」の回収作業を行い、それによって生命にとって最も適正な環境を作り出しているのです。そのためには強盗団のアジトに泥棒に入るような荒業でも手段を選ばない不屈さが備わっています。

まもる身体、つくる健康

これまでお伝えしてきた通り、全身の部位それぞれが最小コストで生命活動できるように進化してきました。しかし遺伝子は寄り道が好きで、病気から逃れるためや地球の自然環境が大きく変わった時などのために、過去の遺伝情報を残しつつ、身体負荷が許容値を超えたときにランダムにそれら過去の遺伝情報をあてがおうとします。ここで大きな分かれ目です。

数千万分の1程度(ジャンボ宝くじの1等にあたるぐらいの確率)には“大成功”として身体は進化し、残りは“失敗”に。体細胞で起きる失敗こそ悪性新生物、つまり「がん」です。また身体づくりを最小コストになるようにしたために許容値の巾が狭くなり失敗が起きやすい。

ラマルクの獲得性遺伝が否定されるのも体細胞で起きる失敗が生殖細胞に引き継がれるはずもなく、メンデルの法則においては4分の1が劣性に・・・というのは、見方を替えれば4分の3を助けるためともいえます。



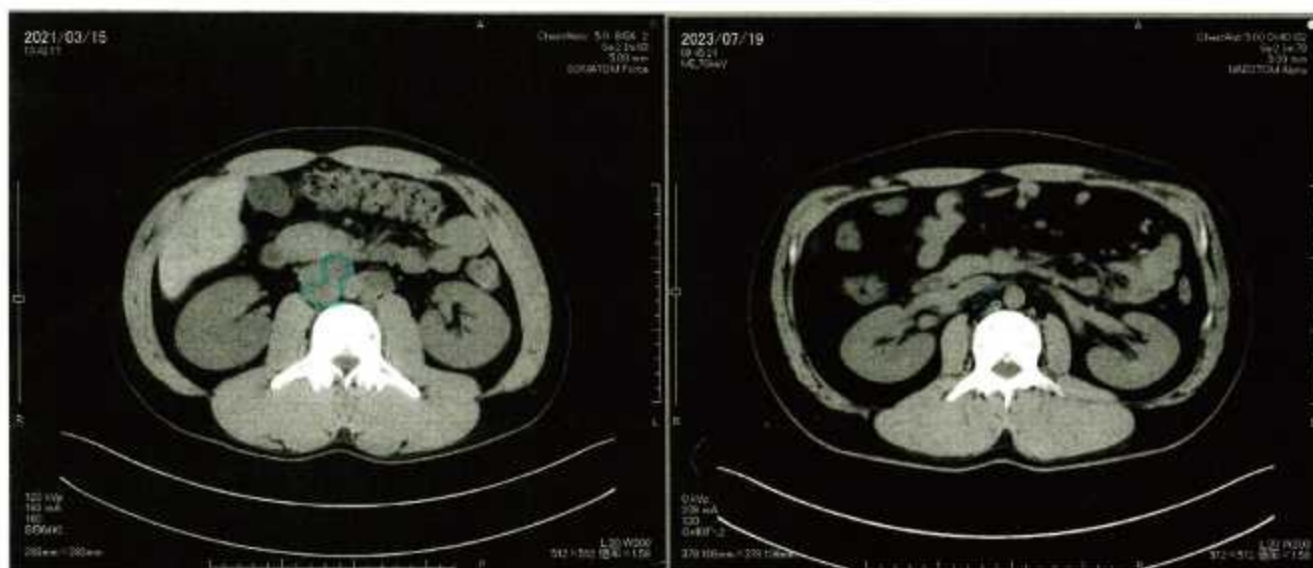
CHANGE(チェンジ)とCHANCE(チャンス)は表裏一体

がんが棲みつかない身体にするには、①進化が発動するほどの肉体的・精神的負荷を避けて許容値まで下げること。但し、下げすぎ寝ているだけでは健康にはならない。②身体的疑似負荷、長谷部式でいうところの体質別“安全な危険”メッセージで負荷は最小、効果を最大にすること。

長谷部式で健康を取り戻した2例を下記に示します。画像は共にCTスキャンで撮影したものです。前後を見比べていただければと思います。

(例1)

精巣がん手術後の転移がん。骨転移がみられるため、主治医からは手術をすすめられる。手術後は車イス生活になる可能性を指摘され、当会に相談された。左が相談時のときに持ってこられたCT画像。右が2年後の画像。この間、病院での治療は無治療。



(例2)

右乳房全摘手術10年後での再発転移がん。左写真では25箇所転移がみられる。積極的な根治を目指す治療は難しいと担当医から告げらる。投薬によるホルモン治療で様子を見ることになった。翌月に当会へ相談される。右写真は10ヵ月後に検査のために撮ったCT画像。がんはほぼ消失している。

