【石垣院長による挨拶】

ROB医療研究所

病気の予防の会

2022年11月19日

こんにちは。今年度の健康講座は10月で終了しましたが、毎月第3土曜に私が講演している予防の会を急遽変更し、石先生に「日中問題・中国の現代・日本はどうしていけば良いか」についてお話していただきたいと思います。北朝鮮のミサイル・ロシアのウクライナ侵攻・中国の台湾侵攻などがありますが、一人一人が認識を新たにして、危機感を持って日本をみんなで守ろうということで石平先生に来ていただきました。
今日は最初に私が今年の講座を振り返り、ポイントをついた話をさせていただいて、その後に石先生に交代したいと思います。

いつも見ていただいていますが、いつどこで何が起こるか分からないということで、
まず釜石市の津波を見ていただき心を新たにしてもらいたいと思います。

津波で「いのち」を落とさないために

①高いところに住む

②高いところに逃げる

いつどこで何が起こるか分かりません。津波で「いのち」を落とさないためにできることは、
高いところに住み、津波が来たときは高いところに逃げることです。非常にシンプルです。

寝たきりを防ぐ

まずは寝たきりを防ぐということで心房細動を中心にお話していきます。

2022年4月9日

心房細動による脳梗塞の予防

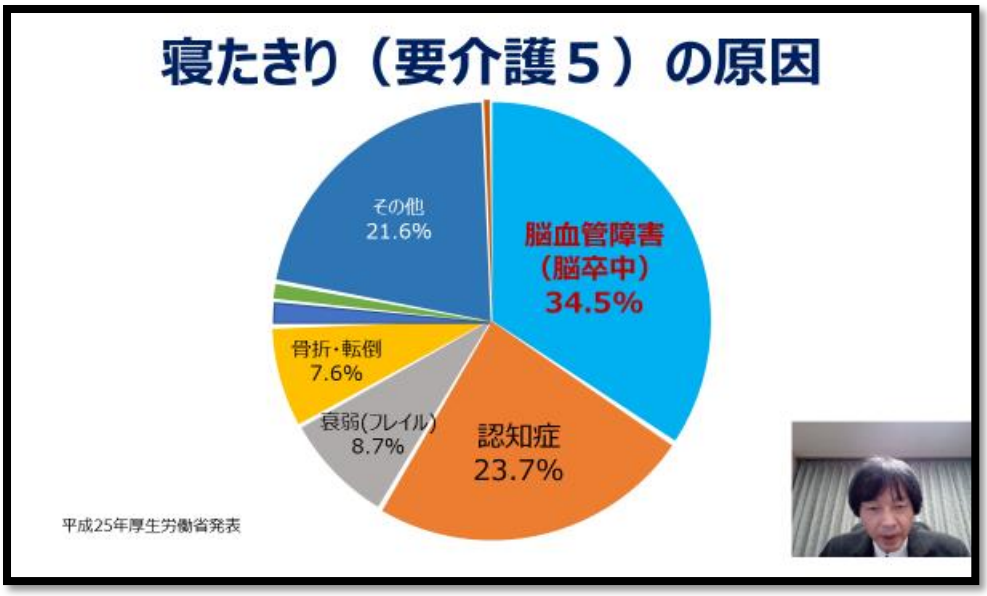
ーAIを用いた取り組みー

古川　哲史

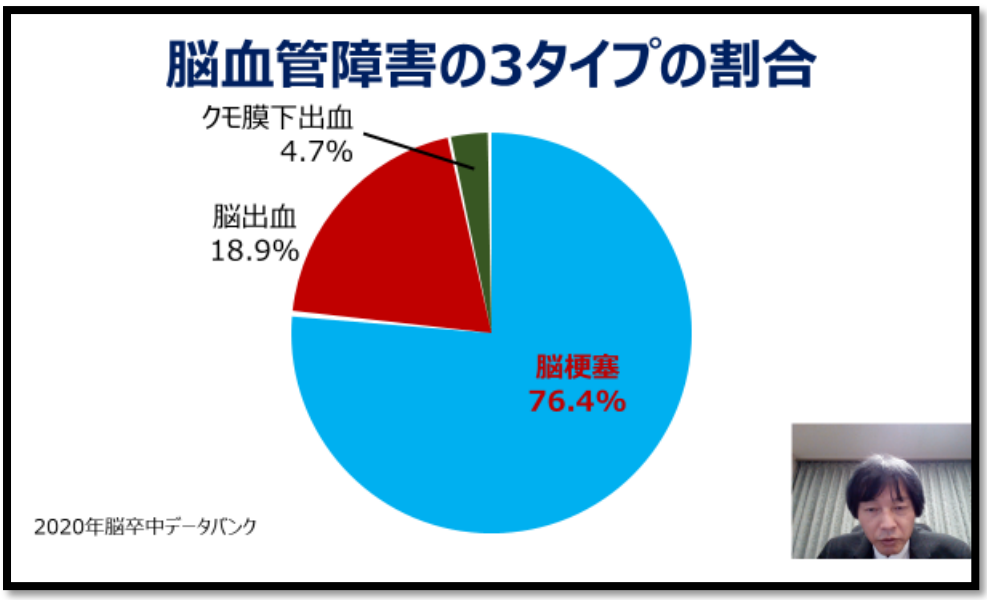
東京医科歯科大学　難治疾患研究所

理事・副学長（研究・改革担当）

これは４月に東京医科歯科大学　理事・副学長の古川先生に「心房細動による脳梗塞の予防」ということで
寝たきりを防ぐために講演していただきました。



寝たきりの原因の４分の１は脳血管障害であるということですね。



そして脳血管障害の３つのタイプの中でも脳梗塞が一番多いです。血管が詰まります。
以前は多かった脳出血も栄養状態の改善から現在は減少していますね。
つまり脳梗塞を予防するということは非常に大事なことだということです。

寝たきりを防ぐために

- ホルター心電図
- 睡眠時無呼吸

の検査が必要

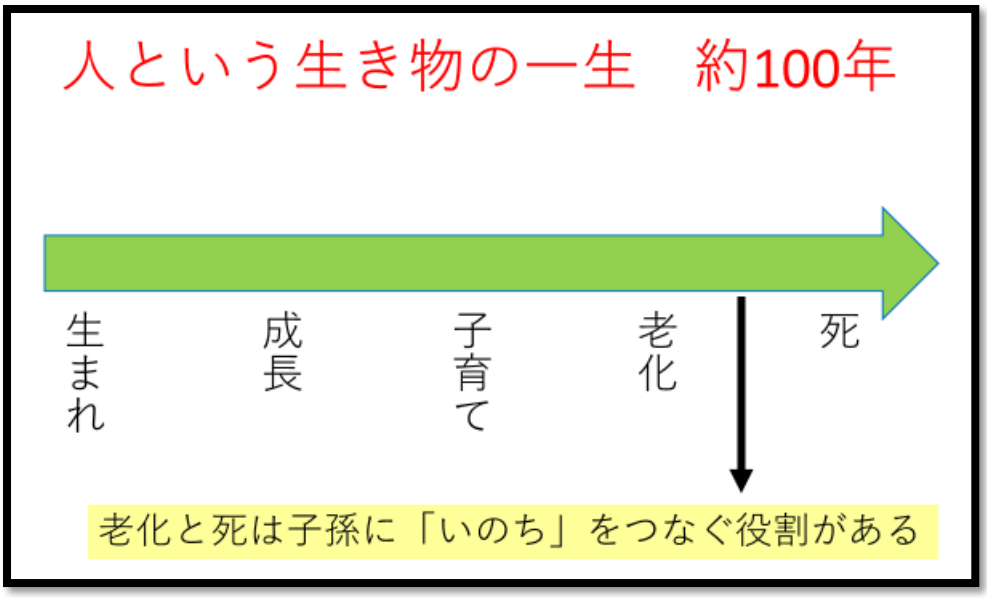
脳梗塞は心房細動によるものが非常に多いです。寝たきりを防ぐためにホルター心電図で心房細動が起こっていないか検査をします。そして睡眠時無呼吸の人は約 8～10 倍脳梗塞を引き起こすリスクが高くなります。
それも睡眠時無呼吸検査を行って脳梗塞の予防をします。この 2 つの検査を行い、寝たきりを防ぎます。
ここが一番大事です。肺には空気と血液が入っています。睡眠時に呼吸が浅いということは血液の循環も悪くなっています。そしてこれは上腹部の柔軟性と一致しています。

なぜ、多くの病気が良くなるのか

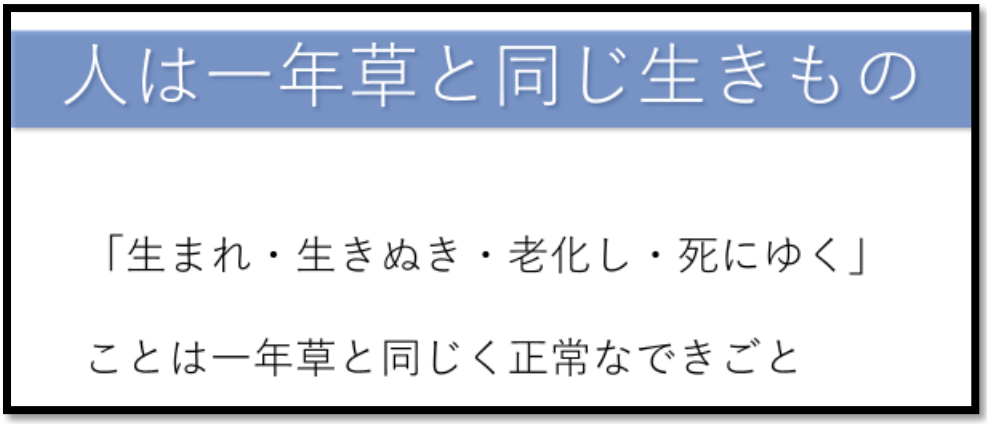
なぜ、予防ができるのか

なぜ、寝たきりを防げるのか

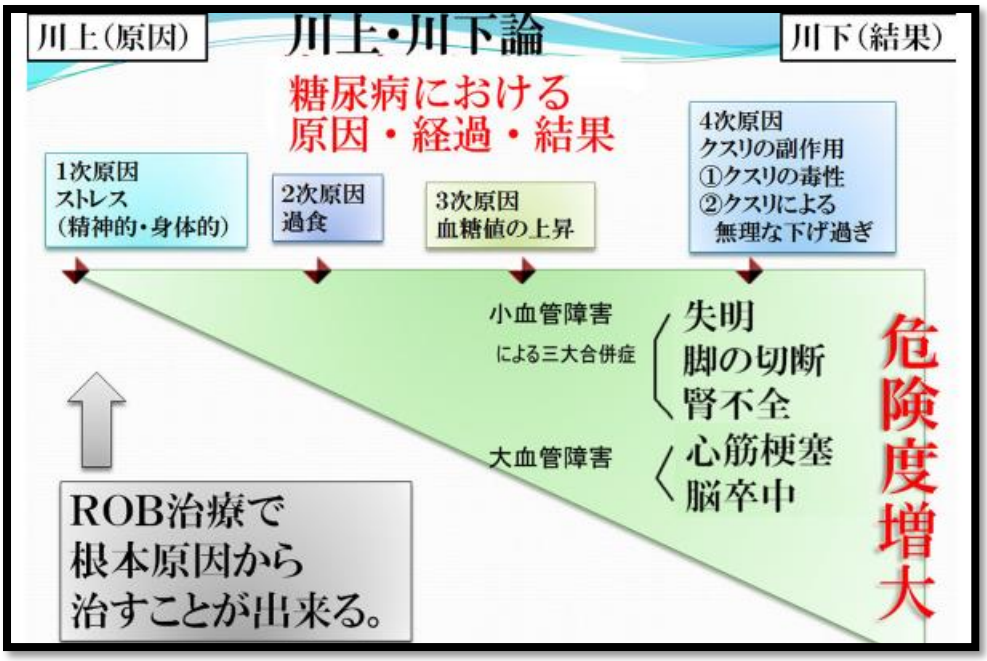
内臓調整で上腹部の柔軟性を作ることにより、なぜ多くの病気がよくなるのか、なぜ予防ができるのか、
なぜ寝たきりを防ぐことができるのか。以前もお話させてもらいました。



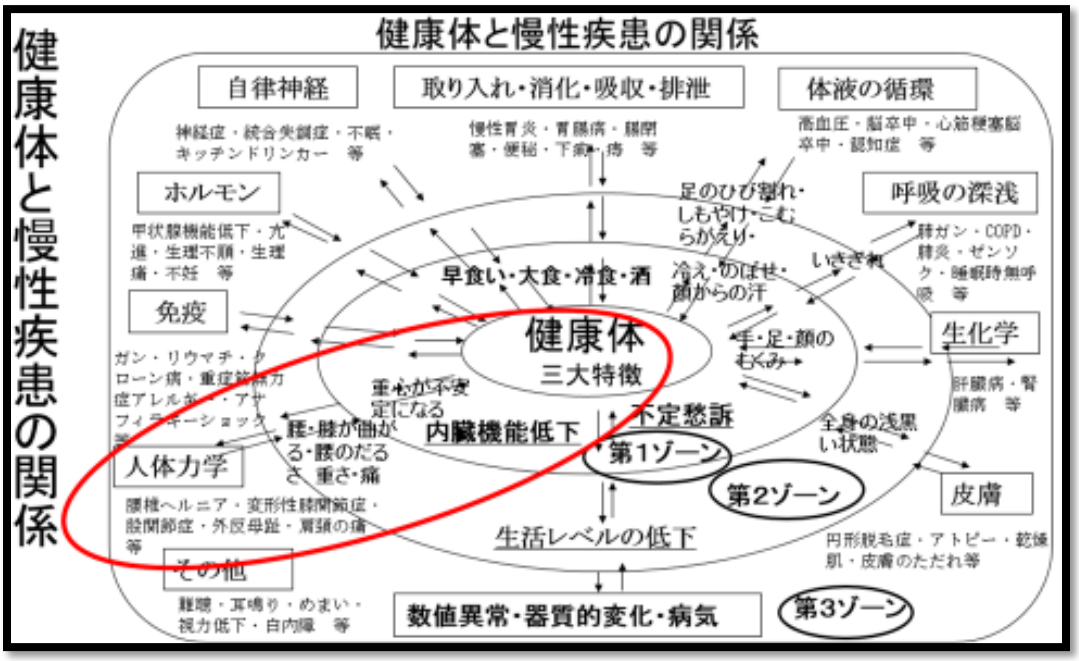
「からだ」の「しくみ」がスムーズに「はたらかない」状態の結果が病気を作っていますが、
今の医学はその結果としての病気を部分的に診ていることがほとんどです。それで病気の予防はできません。
考え方を変える必要があります。そしてもう一点は「生まれ、成長し、子を育て、老化し、死にゆく」ことは
自然なことであって、すべてが「いのち」をつなぐ役割であるということです。老化と死も大切な役割です。



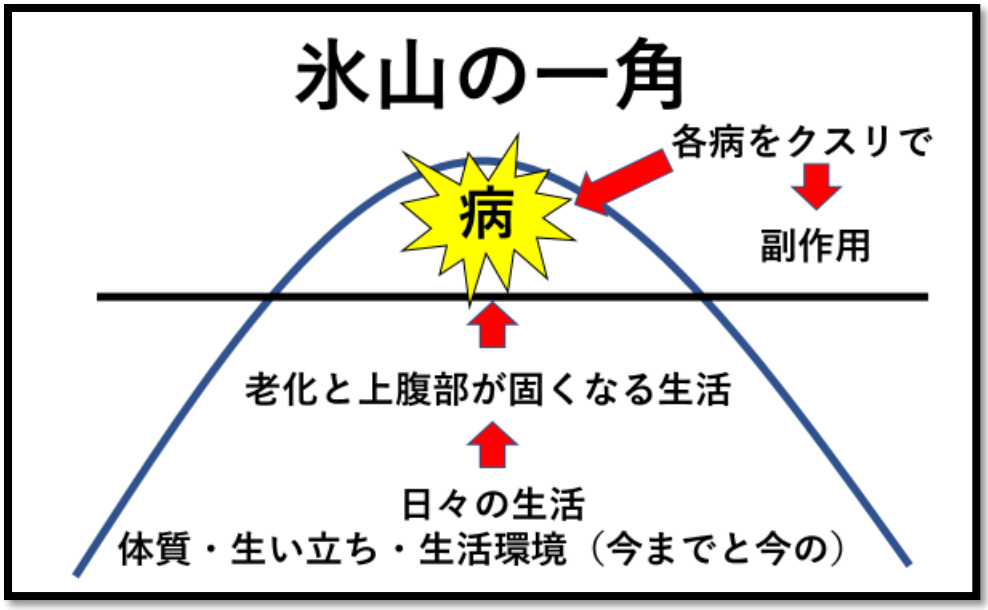
人は一年草と同じ生きものであり、「生まれ、成長し、子を育て、老化し、死にゆく」ことは正常なことです。



これは私が作った川上川下論です。どんな病気にも言えることですが、糖尿病を例に挙げていきます。
川上（一番左）に精神的・肉体的ストレスがあると、疲れをいやすためにストレス食いをして食べ過ぎます。そうすると血糖値の上昇が起こり、失明・足の切断・腎不全の３大合併が起こります。これを防ぐために薬で無理やり血糖値の上昇を抑えます。しかし、薬で抑え込んでも根本的な原因は改善されていません。
結果としての病気を部分的に数値だけ下げているだけです。また、薬の副作用や無理な下げすぎなどの危険もあります。つまり生活そのものを改善していく必要があるということですね。
川上の汚れをそのままにしておいて、帳尻だけ合わせて川下の汚れをキレイにしてもダメです。
ROB 治療で川上の根本原因から治療することが非常に大事だということです。



これは私が作った図です。健康体である状態から段々と悪くなり、変形性膝関節症やガンなどの病気になるということです。しかし現代医学では全体ではなく結果としての病気を部分的に診ていることがほとんどです。
更に薬で何とかしようとしてしまうと高齢者は特に腎臓・肝臓が弱っているために負担がかかり、見逃される高齢者の薬の副作用という現象も起こってくるということです。
これも解決する大きな切り口を提案させて頂いてます。



これも非常にわかりやすい図になっています。病気というものは氷山の一角であるということです。
海面に出ている結果としての病気を何とか薬で抑えつけようと考えてしまいますが、底を見てみると、
体質・生い立ち・今までの生活などと老化により上腹部が固くなり、結果としての病気になります。
本来の医療は底から改善する必要があります。あまりにも状態が悪い場合は薬を服用する必要がある時もありますが、根本を改善して上腹部の柔軟性が作られてきたら少しずつ減らしていきます。

前島さんの例①

①耳鼻咽喉科	20年来の耳鳴り
	30年来の無臭感が良くなる
	難聴がよくなる
	鼻水がでなくなる
②眼科	信号の色が分かる
	新聞を読めるようになる
	飛蚊症がなくなる
	白内障が気にならなくなった
③呼吸器科	睡眠時無呼吸が改善する
	空咳がなくなる

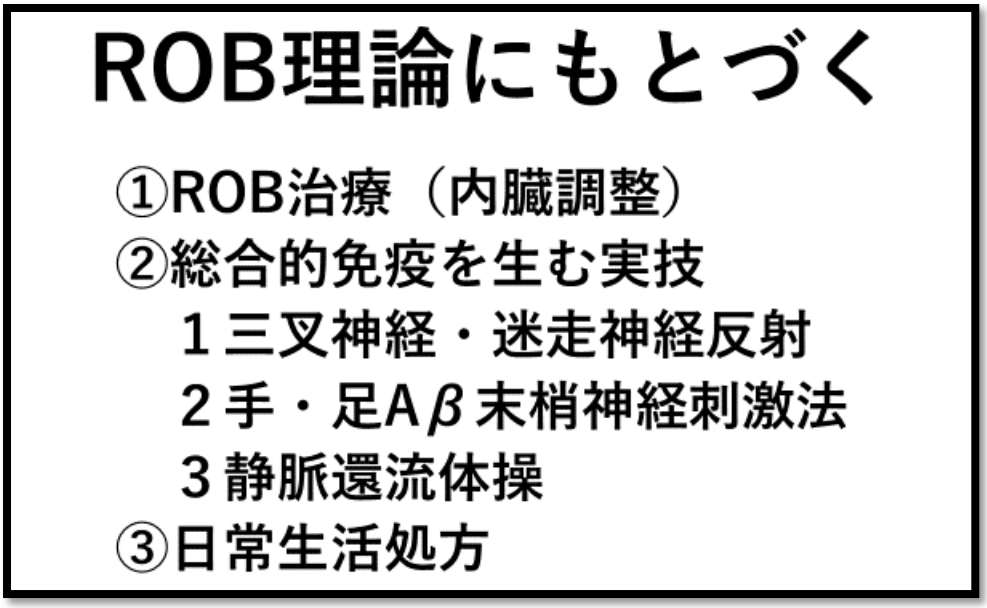
前島さんの例②

④循環器科	心房細動が消える
	ペースメーカー入れることがなくなる
⑤整形外科	首・肩・背の痛み消失
	まっすぐ大股で歩ける
	ふくらはぎの痙攣消失
	右手軟骨の痛みなくなる
	肘つき、腕を組み座ることがなくなる
⑥泌尿器科	10年来のおしめが不要となる

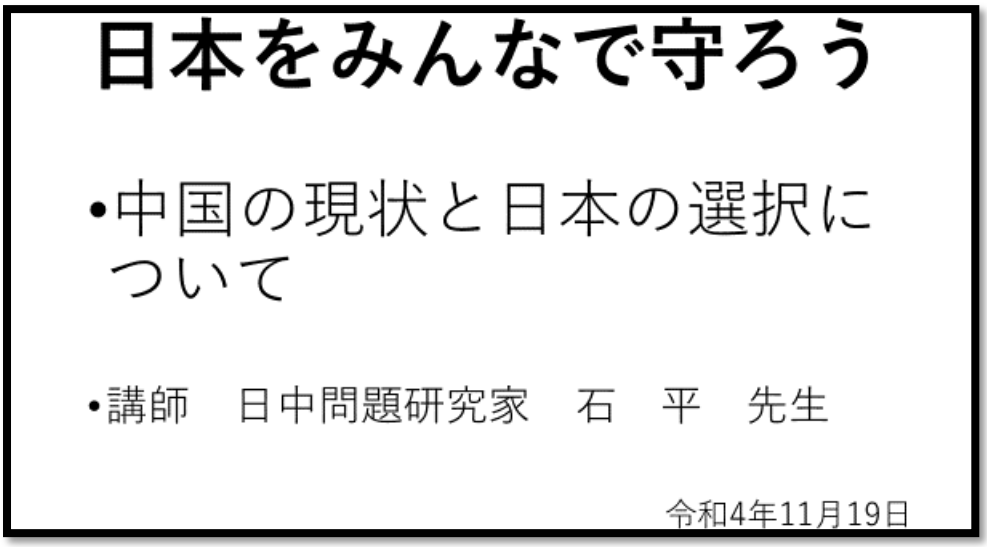
前島さんの例③

⑦皮膚科	17年来の両足と右ひじのタコの痛みがとれ、正座ができる
	頭のかゆみ、顔のテカリがなくなる
⑧内科	胸やけがなくなる
	手足の冷え、寒がりがよくなる
⑨精神科	決断が早くなり、じくじく悩まなくなった
	前向きで発想が湧き、持続力、忍耐力が出てきた
	食事中寝なくなった

8 月に体験発表していただいた前島さんの例では様々な症状が改善されていきました。



ROB（Regulation of bowels）治療つまり内臓調整を受け、自宅での総合的免疫を生む実技を行います。
三叉神経・迷走神経反射で副交感神経を優位にし、手足のαβ末梢神経刺激法・静脈還流体操を行い、食べ方や薬に関する日常生活処方などを、自分の「からだ」で腑に落として実践し、治療していきます。
例えば上野さんの場合、今年の１月に 15 日間の便秘があり、２月からは重度の肺炎で死にかけました。
入院して人工呼吸をつけなければならない位のレベルになりましたが、入院すると意識をなくして寝たきりになってしまいますので、そうなるくらいなら石垣先生のところでお世話になりたいということで元気にさせていただきました。今は肺炎の再発予防のために治療を受けています。だいぶ効果も出てきていますので、また発表の場を設けたいと思います。



それでは今日は日本をみんなで守ろうということで中国の現状と日本の選択について、日中問題に詳しい石先生に講演していただきたいと思います。

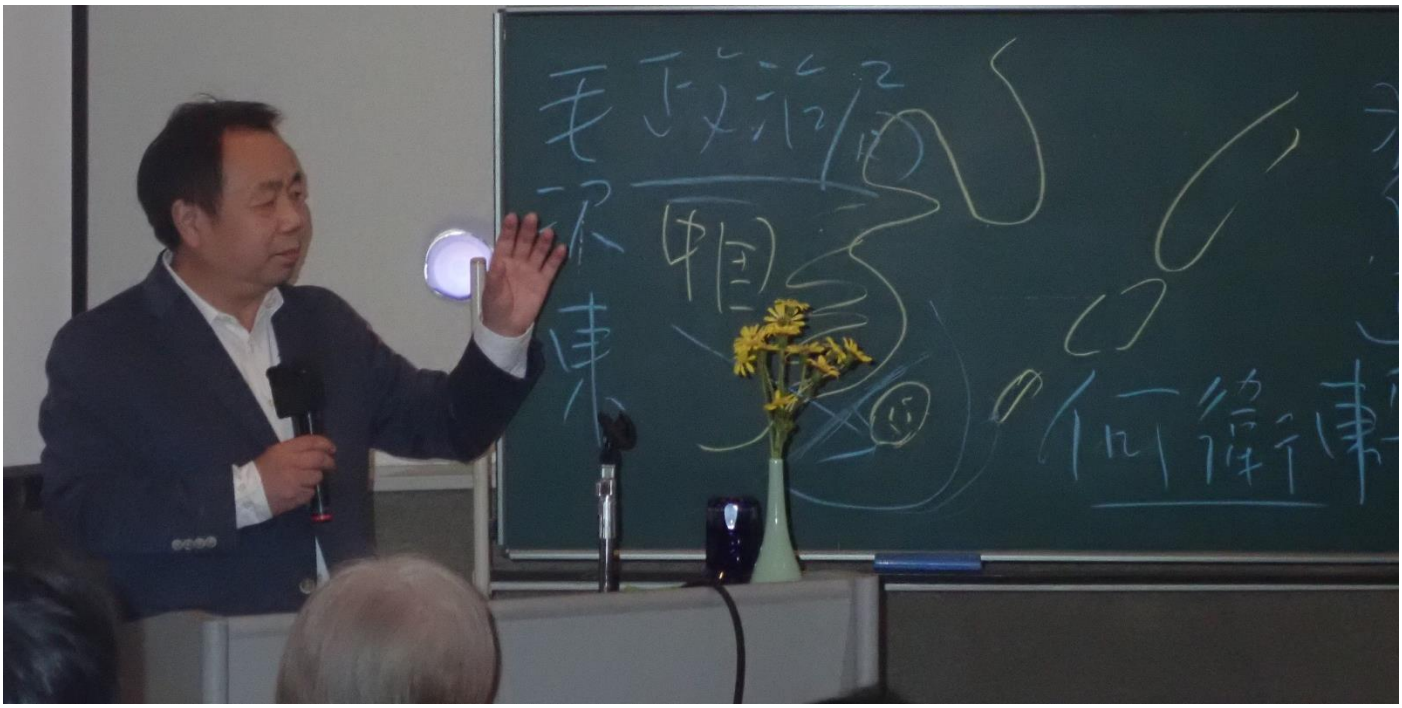
【石先生のご講演】

石先生
『皆さん、こんにちは。石平と申します。私も成人病を抱えており、本来ならばここでお話できる立場ではありません。最近は毎日歩いたりお酒の量も減らしたりと頑張っていますが、まだまだ努力が足りないのでまた石垣先生に診ていただきたいところです。』

石垣先生
『元気になって日中問題を解決してもらわないといけないですね。』

石先生
『いやいやあれはもう解決できませんから、日中問題よりも私の「からだ」の問題を優先してほしいですね。
まあ今日は石垣先生からいただいた「中国の現状と日本の選択」について話していきますが、
このテーマで真面目にお話しますと３時間くらいかかりますので、今日は簡単にお話させていただきます。
中国の問題は色々ありまして、北京の習近平がほんとにひどいことを行っています。私は昔から長渕剛が好きで、よく歌っていますが、「東京のバカヤロー」という歌詞を「北京のバカヤロー」と言って歌っています。
まあ中国の国内の問題は日本とあまり関係ありませんが、習近平は本気で戦争しようと思っています。
今の日本は戦争なんてしていませんから、今から戦争が起こるなんて思ってもいないと思いますが、
実際は戦争になります。現にウクライナも戦争していますよね。２年前にはウクライナ人も自分たちの領土で戦争が行われるなんて夢にも思っていませんでした。しかし現実にロシア軍が攻めてきて戦争になりました。
ウクライナであれば日本にいる我々はテレビで高みの見物もできますが、中国が戦争を始めれば、日本はどうしても戦争に巻き込まれてしまいます。どこでやるかは色々あります。例えば尖閣諸島ですね。
中国は尖閣諸島は自分たちの領土と言っていますが、あれは無理がありますね。なぜなら、中国は尖閣諸島に一度も上陸したことがありません。上陸したこともないのに自分たちの領土と言うのは無理がありますね。
私が皆さんの家に行ってこれは私の家だというのは馬鹿馬鹿しい話です。しかし中国は本気で思っています。

もう１つは台湾です。中国と日本の間に台湾があり、天候が良ければ沖縄から台湾が見えるほど近いです。
中国と台湾で戦争が起こる理由を知るには歴史を振り返る必要があります。
戦前は朝鮮と台湾は日本の一部でした。1945 年に敗戦した日本は朝鮮と台湾を手放すことになりました。
昔の中国は中華民国として中国国民党が権力を握っていましたが、毛沢東率いる中国共産党に権力を奪われ、負けた中国国民党は台湾に逃げ、中国は今の中華人民共和国となりました。中国は台湾を国として認めず、台湾は自分たちの領土だと主張しています。しかし中国は台湾を統治しているわけではありませんから、統治してもいない場所を自分たちの領土だというのは無理があります。毛沢東の時代の中国は武力がそこまでありませんでしたので、台湾に手を出すところまでには至りませんでしたが、今の中国は違います。習近平が共産党の指導者になったのは今から９年前の話です。当時から習近平は武力で台湾を手に入れようとしていました。
中国が台湾に侵攻するときアメリカがどう行動するかわかりませんが、今のアメリカの大統領であるバイデンはもしもの時は台湾を守るために参戦すると言っています。もしアメリカが台湾で中国と戦うことになれば、中国は沖縄の米軍基地を攻撃しますよね。アメリカと同盟を組んでいる日本には２つの選択肢があります。
１つ目は何も手を出さないことです。それはアメリカを支援しないことになりますので、アメリカは日本との同盟をやめるでしょう。そうなるとアメリカに守ってもらえなくなりますので、ロシア・中国・北朝鮮は日本に侵攻します。そうなると困りますので、２つ目のアメリカを支援するという選択をするしかありません。
つまり日本はアメリカ側として中国と戦争することになります。どちらにしても戦争に巻き込まれます。
プーチン大統領は長い間ロシアで権力を握っており、ウクライナ侵攻も含めて国民から英雄とされています。
習近平はロシアのプーチンのようになろうとしています。戦争することで歴史に名を残そうとしています。
トップに立つ人間はみんなそうですが、権力を握って、戦争して、英雄となり、歴史に名を残そうとします。
更に独裁者は周りの人間をイエスマンで固めます。そしてイエスマンは独裁者に戦争するようあおります。
習近平が戦争を始めると言えば、中国の上層部にはもう戦争を反対する人はいません。ということで、５年以内に戦争になる確率は非常に高いです。これは私だけの考えではなく、アメリカの人たちもそう言っています。
中国共産党の中にも政治局という上層部があります。20 名くらい選ばれますが、中国共産党９千万人の中から選ばれる人は余程の悪い考えを持たないと上には上がれません。政治局にはまともな人間は一人もいません。



中国共産党は会社のような制度になっていまして、平社員から始まって出世すると中央委員という 200 人近くしか入れない上層部があり、その上に政治局があります。基本的には一歩一歩上を目指して出世していきますが、何衛東という人は異例のスピードで政治局に選ばれました。それは習近平の働きによるものです。選ばれた理由は彼が中国東部戦区の司令員だからです。つまり、習近平が東部にある台湾を狙っている証拠ですね。
それにこの前中国が台湾周辺の訓練でミサイルを発射したとき、9 発中 5 発が日本の海域に落ちてきました。
もし戦争が始まればどれだけ巻き込まれるかということです。
他にもたくさんの情報がありますが、すべてお話するときりがありません。
我々は決して戦争を望んでいませんよね。平和であることが一番です。私も台湾が大好きです。
ウクライナも戦争を望んでいませんでしたが、プーチンが始めてしまいました。
今世界には世界 3 大悪兄弟がいます。皆さん誰だかわかりますよね。一人目はプーチンです。二人目は習近平で、三人目は金正恩です。日本は 3 兄弟に囲まれています。どうすれば日本は平和でいられるでしょうか。
平和憲法もありますが、それでは平和を維持することはできません。答えはウクライナにありました。
ロシアがウクライナに侵攻する前は誰もがウクライナはすぐ降伏すると思っていましたが、ウクライナが抵抗し続けた結果、ロシアが困ったことになっています。石垣先生もおっしゃっていた通り、自分の身は自分で守るしかないということです。日本は防衛費にもっと力を入れるべきです。国家安全保障局の中に抑止力という言葉があります。戦争するために力をつけるのではなく、侵攻すると大変なことになると思わせるのです。
習近平もプーチンの二の舞になりたくないわけですから、日本も台湾も力をつける必要があります。
いくら習近平に相談やお願いをしても意味がありません。そんなことを聞く耳を持たないヤクザに唯一伝わることは、手を出すと大変なことになるぞということです。抑止力が必要です。
国防費を増やし、台湾と連携し、日米同盟を強化し、他国とも連携して中国を封じ込める必要があります。
そうして中国に戦争を仕掛けるのではなく、中国が戦争をできないようにしておくということです。
今日の話をまとめますと、中国が近々戦争を起こす可能性が非常に高まっているということ。そして、日本は力をつけ、手を出せないようにすることが大切です。皆さん一人一人が健康に気を使って、戦争のことについてよく考えて頂ければ皆がハッピーになれると思います。ちょうど時間にもなりまして、結論も出ましたので終わりにしたいと思います。』

石垣先生
『短い時間で本質的なお話をありがとうございました。ウクライナの話ですが、先ほどお話した上野さんが死にそうになっているとき、元気になったら火縄銃をもってウクライナを助けに行きますと言っていました。』

上野さん『ミサイルやら原爆では目立ちますが、プーチンも火縄銃なら油断するだろうと思っています。』

石垣先生
『上野さんも元気になって肺炎も予防させていただきたいと思います。皆さんも元気になってもらって、
それくらいの意識をもっていかなければなりません。それではこれで終了します。ありがとうございました。』