【石垣院長による挨拶】

ROB医療研究所

病気の予防の会

こんにちは。毎月第３土曜日は病気の予防ということでお話させていただいています。
やっぱり予防に越したことはありません。予防についてどうすればいいかお話させていただきます。
不測の事態は起こります。毎回ですが、まずはこの不測の事態をご覧ください。

この出来事は地球の変動から言うと、小さな出来事です。
どうすれば津波にのまれずに済むのか、病気を予防することができるのか、お話していきます。
たくさんの人が津波により命を落としましたが、次の原則を守っていると助かります。

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

非常に簡単で分かりやすい原則です。１つ目は高いところに住むこと。２つ目は高いところに逃げることです。
他の知識がなくても、この原則をわかっていれば大丈夫です。

コロナ肺炎死・脳梗塞と寝たきり予防

（Ⅰ）コロナ肺炎死
（Ⅱ）心房細動による脳梗塞
　　と寝たきりを予防

今日の演題はコロナによる肺炎死。そして心房細動による脳梗塞と寝たきりの予防です。
睡眠時無呼吸の人はそうでない人と比べて 8～10 倍も脳梗塞・心筋梗塞になる確率が高いのです。
解剖・生理学的な詳しい話はまたの機会にお話させていただきます。

令和4年度　生きる力をつける健康講座

十三市民病院　院長
西口　幸雄　先生

新型コロナウイルス
重症化の予防

3/12(土)

共同研究

東京医科歯科大学　副学長
古川　哲史　先生

心房細動による
脳梗塞の
予防

4/9(土)

今年度の講座の 3 月は十三市民病院の西口院長・4 月は東京医科歯科大学の古川副学長に来ていただきました。
今年度からの健康講座は共同研究していこうという方針になっています。
西口先生の病院でのコロナ対策を発表してもらい、そこからさらに上を目指していこうということです。
古川先生は非常に良い研究成果を発表してもらいました。そこからさらに上を目指していこうという話です。

西口先生の講座で分かったこと

・コロナウイルス（特にオミクロン株の場合）による
肺炎で亡くなるのではなく、もともとあった
誤嚥性肺炎が重症化してなくなっている方が
ほとんど
→ROB治療で誤嚥性肺炎をきちっと治しておけば亡くならずにすむ
→ROB治療で「からだ」全体の「はたらき」が良い状態を維持する
→＝ROB治療で「上腹部がやわらかい」状態を維持

→定期的なCT検査で確認をしておく

西口先生の講座では、コロナウイルスの中でも特にオミクロン株の場合はコロナによる肺炎が原因で死亡するのではなく、もともとあった誤嚥性肺炎が重症化して亡くなっていることがほとんどであるということが臨床的に表れているということを発表していただきました。
つまり ROB 治療で誤嚥性肺炎を治しておけばコロナウイルスに感染しても死にません。
そして ROB 治療で「からだ」全体の「はたらき」が良い状態を維持することで予防もしていけます。
つまり「上腹部がやわらかい」状態を維持することで予防することできます。
現代医学的検査としては CT で誤嚥性肺炎の芽を早期発見し、ROB 治療で対処していこうということです。

古川先生の講座で分かったこと

- 寝たきりの3分の1は脳卒中ー特に脳梗塞
- 脳梗塞の原因は心房細動が一番多いー例長嶋
- 高齢になると、80歳代では25％が心房細動
- 心房細動になると脳梗塞・心不全・認知症
- 新凝固薬で予防が可能となるが、逆に出血の副作用がある
- 出血の副作用をROB治療で予防する
- →ROB治療で心房細動を予防する・治療する
- 隠れ心房細動の早期発見が大事＝ホルター心電

古川先生の講座で分かったことは寝たきりの原因の 1/3 は脳卒中であり、特に脳梗塞が多いということ。
長嶋茂雄さんを例に脳梗塞になる 1 番の原因は心房細動です。長嶋さんも通常の心電図では心房細動はありませんでしたが、脳梗塞を起こしたときには心房細動が起こっていました。隠れ心房細動です。
高齢になると心房細動を起こしている人が多く、80 代では 100 人のうち 25 人が心房細動を起こしています。
脳梗塞・心筋梗塞の予防として新しい凝固薬も開発されていますが、それにより出血の副作用があります。
そこで ROB 治療で心房細動を予防し、さらに出血の副作用も予防することができます。
そして隠れ心房細動を早期発見するためにホルター心電図検査を行います。一時的な心電図ではなく、
1 日の生活の中に心房細動が起こっていないか検査できます。当院の患者さんは全員検査しました。

高齢者は、なぜ誤嚥性肺炎や心房細動になり寝たきりになるのか

- 「からだ」全体の「はたらき」がよわっているため

↓

「呼吸・循環・自律神経・人体力学・内臓全般の動き」が低下するため

↓

嚥下力が弱り、誤って肺に入りやすくなり、肺そのものの動きが悪くなるため、肺炎を起こしやすい

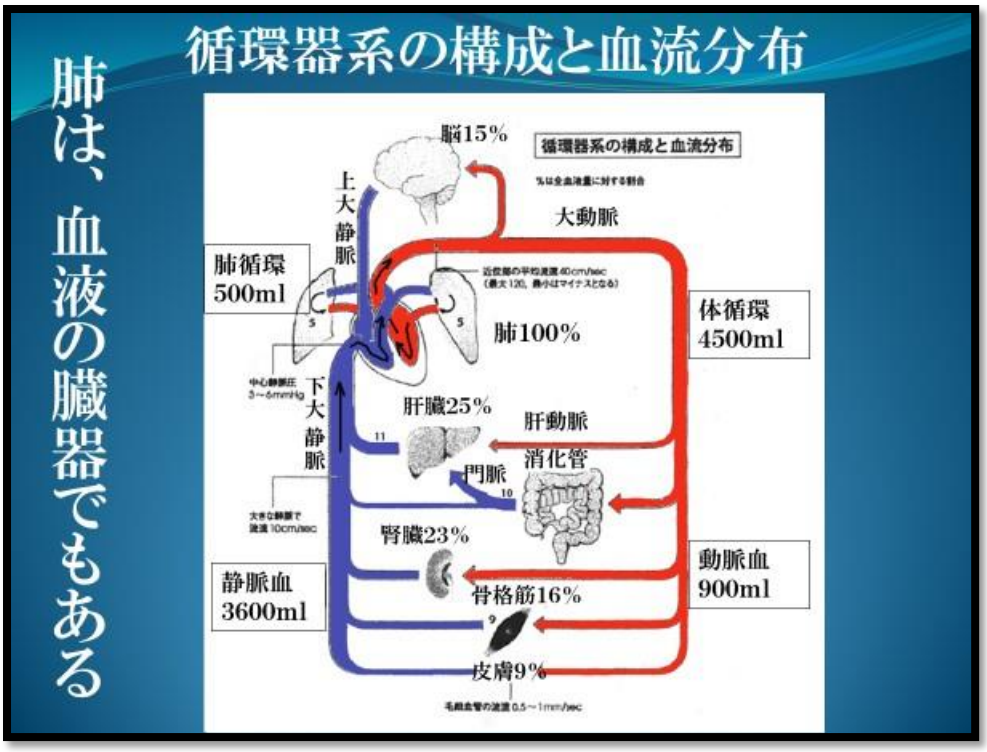
また、呼吸・循環が悪くなるため、心房細動になりやすい→脳梗塞→寝たきり

それでは、なぜ高齢者は心房細動や誤嚥性肺炎になり、寝たきりになりやすいのか。
それは「からだ」全体の「はたらき」が弱っているためです。コロナの時にもよく言いましたが、
重症化しやすい人は高齢者で病気持ちの人です。なぜ重症化しやすいのか。「上腹部がかたい」からです。
「上腹部がかたい」状態では「呼吸・循環・自律神経・人体力学・内臓全般の動き」が低下するため、
嚥下力も弱り、誤嚥も肺炎も起こしやすくなります。呼吸・循環も悪くなるため、心房細動にもなりやすく、
脳梗塞→寝たきりとなってしまいます。

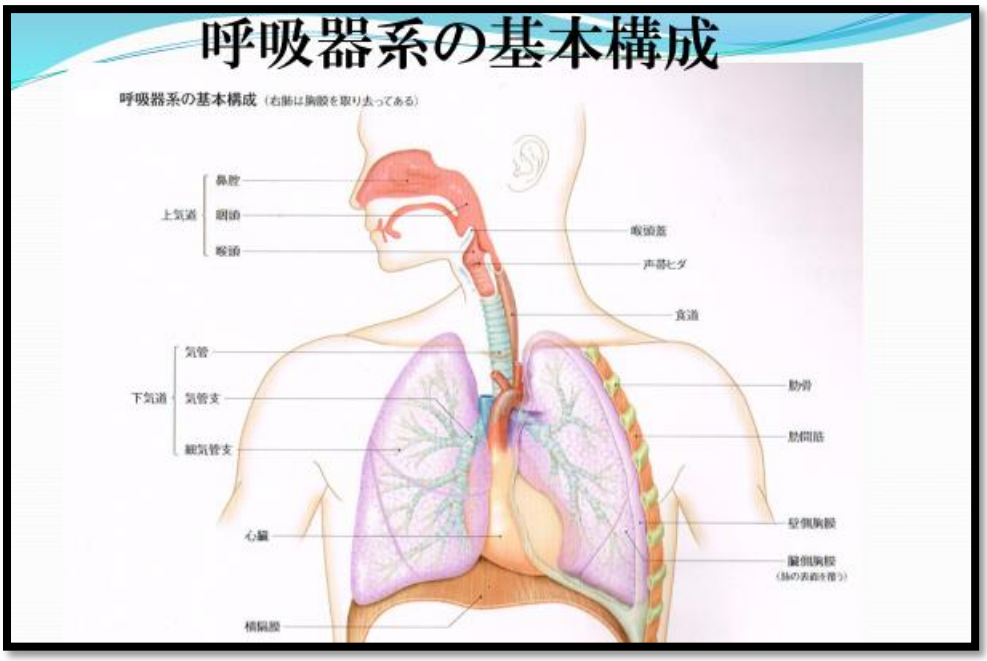
「からだ」全体の「はたらき」を高める「しくみ」

- 「からだ」の「はたらき」がスムーズに「はたらく」状態
- ＝「上腹部がやわらかい」状態
- ＝「呼吸・循環・自律神経・人体力学・内臓全般の動き」が良い状態
- ＝総合的免疫力がある状態
- ＝自然治癒力がある状態

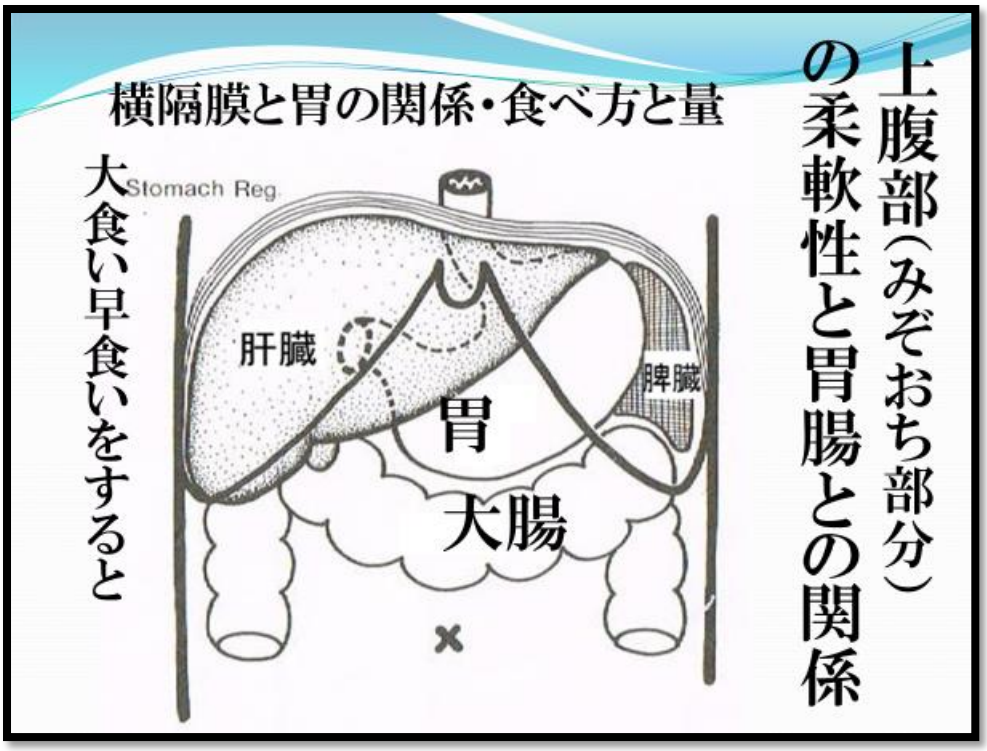
それでは「からだ」全体の「はたらき」を高めることが重要だということは理解されたと思います。
どうやって高めることができるのか。「からだ」全体の「はたらき」を高める薬や手術はありません。
今までの人類は「からだ」全体の「はたらき」を高めることに着目していませんでした。
しかし私が臨床で分かったことは「からだ」の「しくみ」がスムーズに「はたらく」状態＝「上腹部がやわらかい」状態＝「呼吸・循環・自律神経・人体力学・内臓全般の動き」がよい状態＝総合的免疫力がある状態＝自然治癒力がある状態です。感染性の疾患についても予防・治療・ケアが可能ということです。



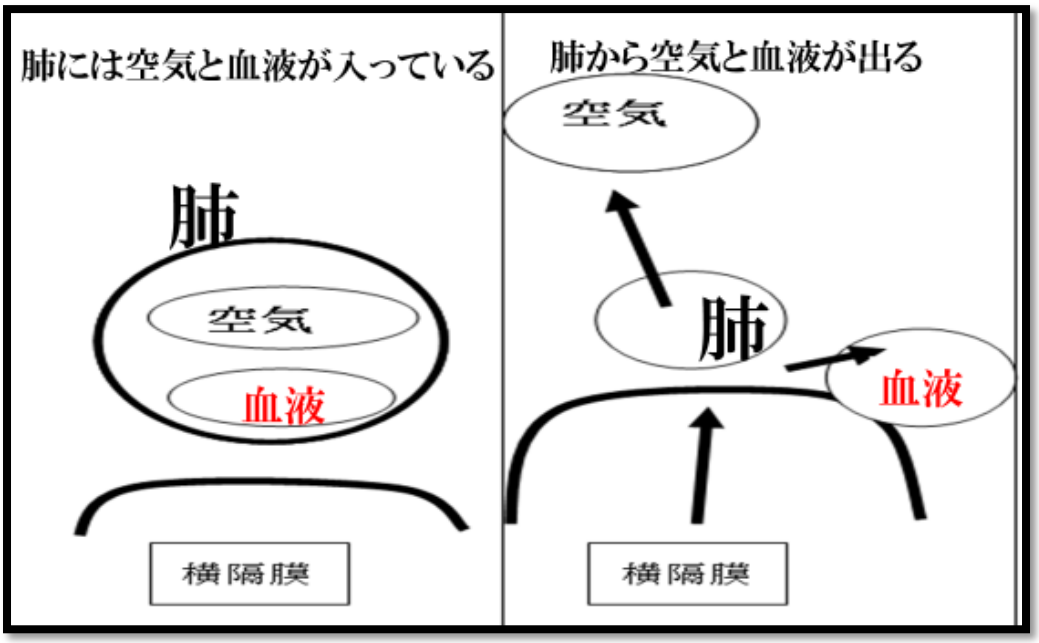
肺は血液の臓器であると書いていますが、初めての方には何のことかわからないと思います。
血液は心臓の左心室という場所から出発して全身に酸素を渡し、二酸化炭素を受け取って心臓に戻ります。
その戻ってきた二酸化炭素を含んだ血液は心臓ではきれいにできません。きれいにするために肺へ行きます。
二酸化炭素は鼻から出てゆき、その後、鼻から入った酸素は肺でヘモグロビンと合体して酸素を多く含む動脈血となり、左心房へ戻り、また全身へ送られます。これが血液循環です。
ここでポイントとなるは、心臓はポンプ作用があるため押し出す力は強くても、吸う力は弱いのです。
そしてもう１つ。体重 60ｋｇの人で総血液量は 4500ｍｌあり、その中でも酸素を多く含む動脈血は 900ｍｌに対し、二酸化炭素を多く含む静脈血は 3600ｍｌとされています。ここに大きなポイントがあり、動脈血の４倍もの量がある静脈血を心臓へ循環させるために ROB 治療では静脈還流体操を取り入れています。



循環器系の心臓と呼吸器系の肺と横隔膜がありますね。このしくみを生かしていこうということです。



横隔膜と胃の関係がこちらです。大食いをすると横隔膜が圧迫されるため、上下動が少なくなります。
横隔膜が動かないと、その上にある肺と心臓も動かないので、呼吸も循環も悪くなります。
特に太っている人は 24 時間呼吸と循環が悪くなっているということです。「呼吸・循環・自律神経・人体力学・内臓全般の動き」が悪い状態になるだけでなく、活動・発想・大きな考え方ができなくなります。



肺には空気と血液が入っています。横隔膜が上がると肺から空気と血液がでていきます。
つまり睡眠時無呼吸の人は横隔膜の動きも止まり、空気の流れだけでなく血液の循環も悪くなります。
結果、睡眠時無呼吸の人は 8～10 倍もそうでない人より心筋梗塞・脳梗塞になりやすいということです。

共同研究による提案　Ⅰ

①新型コロナウイルスで重症化しやすい人は
死に至る人は
高齢者で基礎疾患のある人＝上腹部が固い人
例えば高齢者の誤嚥性肺炎
②心房細動は80歳代で25％＝上腹部が固い人
脳梗塞になる人、寝たきりになる人である

①②の共通することは、老化で「からだ」全体の「はたらき」が弱っていること

そして共同研究による提案をしました。
新型コロナウイルスで重症化しやすい人は高齢者で病気持ちの人であり、上腹部が固い人です。
80 歳代では 25％の人が心房細動を起こしており、その人たちは上腹部が固いのです。
上腹部が固い人が脳梗塞にもなり、寝たきりにもなります。この人たちに共通することは、
老化で「からだ」全体の「はたらき」が弱っているということです。
この視点が現代医学的にありません。

共同研究による提案　Ⅱ

①そのため、新型コロナウイルス対策にも
心房細動による脳梗塞予防にも一番大事なことは、ROB理論で「からだ」全体の「はたらき」をととのえておくことである。
②そのうえで、予防的検査を行うこと
誤嚥性肺炎では、血液検査・CT等
→コロナを契機ととする重症化と死を防ぐ

心房細動による脳梗塞ではホルター心電等で隠れ心房細動の発見・睡眠時無呼吸をみつけ、予防的処置をおこなうこと。
新凝固薬（リクシアナ等）による副作用＝脳出血・腸出血等はROB治療で予防
→寝たきりを防ぐことになる。

新型コロナウイルス対策にも心房細動による脳梗塞予防にも睡眠時無呼吸予防にも
ROB 理論で「からだ」全体の「はたらき」をととのえておくことが一番大事です。
その上で誤嚥性肺炎には血液検査や CT など、予防的検査を行うことでコロナを契機とする重症化と死を防ぐことができます。心房細動による脳梗塞ではホルター心電図で隠れ心房細動を発見し、睡眠時無呼吸検査も使って予防的処置を行うことが重要です。リクシアナなど新凝固薬による処置も有効ではありますが、
脳出血・腸出血などの副作用がありますので、これらの副作用も ROB 治療で予防することが大切です。
これらを活用することで寝たきりを防ぐことができます。
たまごでは低放射能の最新の CT・睡眠時無呼吸検査やホルター心電図を完備しています。

ROB理論にもとづく

①ROB治療（内臓調整）
②総合的免疫を生む実技
　1 三叉神経・迷走神経反射
　2 手・足Aβ末梢神経刺激法
　3 静脈還流体操
③日常生活処方

ROB 理論はまず 1 つ目に ROB 治療（内臓調整）を受けて「からだ」の「しくみ」がスムーズに「はたらく」状態を作ること。しかし治療を受けてもそれは 24 時間あるうちの 1 時間ほどです。そこで、家でもできる総合的免疫力を生む実技を指導させてもらいます。最後に日常生活処方として食べ方や季節の変わり目の対処方法が重要となります。前島さんの 8 月の講座の時にもお話させていただきましたが、現代医学は氷山の一角のように結果をとしての病気だけ診ていることが多く、海面の下にある日常生活を診れていないことが多いのです。
体質・生い立ち・生活環境を診ると日常生活にある病気になる原因も経過もよくわかります。

◆大きな方針◆

①「からだ」の「しくみ」がスムーズに「はたらく」状態
　=「上腹部がやわらかい」状態を人生を通じて維持する

②定期的に必要な検査をおこなう
　脳梗塞予防に　ホルター心電図・睡眠時無呼吸等
　コロナ死予防に　CT検査・血液検査

③体調をこわしたら、まずROB治療と検査を同時に行う

④必要な時はクスリを飲み、よくなれば医師のもとに減らす

大きな方針としては「からだ」の「しくみ」がスムーズに「はたらく」状態を作ろうということです。
そして脳梗塞予防にはホルター心電図・睡眠時無呼吸検査、コロナ死予防には CT・血液検査など、
定期的に検査を行います。体調をこわしたら、まず ROB 治療と検査を同時に素早く行います。
必要なときは薬も出しますので、飲んでください。「からだ」の「しくみ」がスムーズに「はたらく」状態に戻ったら医師の下、減薬してゆくことも大事です。

日本をみんなで守ろう

•中国の現状と日本の選択について

•講師　日中問題研究家　石　平　先生

令和4年11月19日

そういうことで、自分の命は自分で守ろうということです。しかし、中国・北朝鮮・ロシアに囲まれている日本は自分の命だけでなく、一人一人が日本を守る必要があります。そこで前回は「中国の現状と日本の選択について」という演題で石平先生に講演していただきました。非常にわかりやすいお話をしていただきました。

ウクライナは今

ー具体的な援助をどうするかー

日本ウクライナ文化交流協会　会長　小野元裕

今日は「ウクライナは今」という演題です。中途半端な理解ではいけません。
私たち一人一人、今なにができるのか。具体的な援助をどうするのかについて日本ウクライナ文化交流協会の小野元裕会長に講演をしていただいて、みなさん一人一人が実行できるようにしていただきたいと思います。

【小野元裕さんによる講演】

今日はウクライナの現状と援助ということで 30 分間という短い時間ですが、お話していきたいと思います。
我々、日本ウクライナ文化交流協会は 2005 年に立ち上げました。
それまで天理大学のロシア語をでて、日本とロシアの交流を研究していました。
そこでロシアの発祥はウクライナだということを知りまして、ウクライナの研究に移りました。
当時は日本とウクライナの交流は 1 つもありませんでした。ウクライナの研究者もほとんどいなかったので、私がこの道を切り開こうという思いで 2005 年 1 月にウクライナに渡りまして、この協会を立ち上げました。
2006 年には、ウクライナに日本の方をお連れしたり、ウクライナから来てもらったりしていました。
しかし、新型コロナウイルスの流行で動けない状態となり、インターネットを使った交流をしていましたが、今年の 2 月 24 日よりそれも全くできなくなりました。
そこで、どのような支援を望んでいるのかウクライナ人の声を聴いて行動するということをしていました。
具体的には避難民の受け入れ・生活支援・心理的支援・避難民と会話をするためのウクライナ語会話集の作成・ウクライナを知ってもらうために FM ちゃおで全国に配信もしました。
今日後ろに来ている妻はウクライナで活動している歌手です。日本で活動しているウクライナ人の歌手とウクライナ語放送を行いました。そして数か月前にゼレンスキー大統領がウクライナ人に戻ってくるように呼びかけをしました。世界に散らばっていたウクライナ人がどんどん帰っている状態です。
そこで、ウクライナに帰ってきても家がつぶれているため、避難所を作ってほしいという要望があり、
ミサイルが飛んでこないポーランドに近いカルパチア山脈（西ウクライナ）に 2 ヘクタールの土地を買い、
避難所を作りました。これがその写真です。目標金額は 1 億円です。ようやく 10%の 1 千万円が集まり、

この建物を建てることができました。今後はこのように避難所を増設していく予定です。

もう 1 つはウクライナの中で逃げ遅れた人の支援も行っています。
ロシアはいきなりやってきたので、女・子供は逃げ遅れました。1～2 週間、飲まず食わずで生きています。
逃げようとしても検問所がありますので、ほとんどのウクライナ人はロシア人に撃ち殺されてしまいます。
撃ち殺されなくても、検問所を通るには日本円で 10～20 万円の賄賂が必要になります。すべての検問所を通り抜けるためには 100 万円以上必要となります。お金のないウクライナ人は仕方なく留まるしかありません。
そこでは買い物などで道を歩いているとロシア兵に打ち殺されることもありますし、
家の中でご飯を食べていても、いきなりロシア兵が入ってきて撃ち殺されてしまうこともあります。
こういう理由でウクライナ人は現金を必要としているため、私たちはウクライナ人の口座番号を聞いて、三井住友銀行から直接ウクライナ人に現金を振り込んでいます。
他にもロシアはインフラ攻撃をしましたので、電気ガス水道は止まっています。ウクライナはセントラルヒーティングが主流なので、インフラ攻撃により集合住宅に全く暖房がいきわたらなくなります。
これからの季節、マイナス 10～20 度になるウクライナは凍死することになります。若い人や暖炉を使用している地方の人は生き延びることができるかもしれませんが、集合住宅に住んでいる高齢者は耐えられません。
最近のデータではこの冬で 200～300 万人が凍死すると言われています。これは八尾市の人口の 10 倍です。
そこで彼らは日本の使い捨てカイロを送ってほしいと言いました。使い捨てカイロが何の役に立つのか疑問を持つ方もおられると思いますが、我々には 100 の支援はできないかもしれませんが、1 の支援をすることにより、それが 2 に広がり、3 に広がっていくことができると思います。
私は週に 3～4 回、全国をこのように講演をして回っています。なぜなら、支援をしてもらうにはウクライナの現状・人・文化・歴史を知ってもらうことが大切だと思うからです。そこで支援は何が良いですかと質問を受けます。ずばりお金です。できるだけたくさんのお金を寄付してください。皆さんからいただいたお金は 100%ウクライナに送ります。大きな団体になりますと、スタッフや建物にお金がかかりますので、
100 万円の寄付をしても現地に送られるのは 20 万円ほどであるということを目の当たりにして、
私たちは 100 万円の寄付をしていただいたら、100 万円そのまま現地に送るということをしています。

だからお金をたくさんください。これが一番の支援です。

我々が行かないと力が出ませんという声もありましたので、9 月には現地へ行ってきました。
ミサイルが飛び交う中、どうするか迷いましたが、行かないといけないと思いました。
私一人で行こうと思っていましたが、家内も死ぬときは一緒だということで決心しました。
ケースワーカーをしていた協会員と私たち 3 人で行くことになりました。
現地の声を聴いてみると戦争といえば兵隊同士の戦いと思いますが、虐殺が物凄く多いとのことでした。
国連からの報告によると 4 歳から 82 歳の女性がレイプされています。
それは兵隊個人によるものでなく、プーチン大統領からの命令で行われています。
私が 9 月に行ったころ、10 代の子供の手術がとても多かったです。つまり大人になっても子供を産めないようにしようとしているのです。私もたくさんの写真を見てきましたが、14 歳の女の子が 20 人もの大男に 1 時間以上強姦され、股の間から血を噴き出して死んでいます。私が行ったころには生後 6 か月の赤ちゃんが棒を突っ込まれて病院に運ばれて死亡しました。他にも乳飲み子を思いきり壁にぶつけて殺したり、引き裂いて殺したり、どんどん殺しています。これはウクライナ人をせん滅させる作戦です。
家に押し入ると中心に母親を置き、周りの家族はロープで縛って母親をレイプします。母親は辱めを受け、何もできなかった家族は心苦しくなり、家族は崩壊します。他にも電気椅子に縛り付け、感電死させます。
2mの棒を立て、肛門から棒をさし、体の重みで少しずつ貫通させ、串刺しの死体を並べて公開します。
男性がロシア兵に捕まるとカッターナイフで男性器を切り取られます。男性器を切り取られると戦闘力がなくなってしまいます。そして子種も失ってしまうという現状です。錆びた斧で手足を切断し、最後に首を切断します。スプーンで目玉をくりぬいたりもします。こういうことを毎日毎日繰り返しています。
私は帰国してからも毎晩彼らと連絡を取り、昼は皆さんに現状を伝えるため講演をして回っています。

それでは、なぜこういうことになってしまったのか、ウクライナとロシアの歴史をお話します。
時代は 9 世紀にさかのぼります。今のキエフがあるところに東スラブ人が住んでいました。
そこは作物も文化も豊かな土地でした。ところが、13 世紀にモンゴルが侵攻し、240 年間キエフ公国として
モンゴルが東スラブ人を支配していました。侵攻の際に北のほうへ逃げた人が後のロシア人になり、
最後まで残っていた人がウクライナ人となります。そこで食生活などの文化が分かれるようになりました。
ところがプーチンはスラブ民族の一体性という歪んだ考え方で、スラブ人を 1 つにしようとしています。
日本人の起源はモンゴルだと言われていますが、もしモンゴルが日本に侵攻してきてモンゴル日本大帝国を作ろうとすると、国際的な批判が生まれますよね。プーチン大統領は同じようなことをしようとしています。
15 世紀には状況が変わりました。ロシア人がモスクワ公国を作り、武力をつけ、モンゴルを追い出しました。
そこでロシア人は「モンゴルを追い出した強い私たちは兄である。モンゴルに負けるような弱いウクライナは弟である。」と言いました。しかしウクライナは「ウクライナは起源である母であり、ロシアはその子である。大きく育った子であるロシアが母を踏みつけている現状です」と言いました。これが現在まで続いています。
1922 年にソ連ができましたが、ソ連のスターリンが非常に凶悪でした。ウクライナをせん滅しようとします。
ウクライナ人から食料を奪い、1 千万人もの人が餓死したと言われています。70 年間ソ連から残酷なことをされたウクライナはソ連崩壊のタイミングでソ連から離れることができました。その時に大きな問題があり、
ウクライナにはたくさんの核兵器がありました。そこでロシアはアメリカとイギリスの 3 か国でウクライナ・ベラルーシ・カザフスタンを守ることを誓う代わりに核兵器を処分させました。ウクライナはこの時に核兵器を手放さなければこのようなことになることはなかったと考えています。最近になって当時の論文が発見されましたが、その内容は核兵器を処分するとロシアは 30 年後には侵攻してくるだろうという内容です。
2014 年にはマイダン革命が起こりました。内容としては、EU と協力関係を目指すとして大統領になったヤヌコーヴィチ大統領が経済難によりロシア側に寝返ったことでウクライナ人がデモを起こしました。
警察部隊を使って鎮圧しようとしましたが、ヤヌコーヴィチはロシアに亡命することになりました。
ここで平和ボケしていたウクライナは核兵器をもってきたロシアにクリミア半島をとられます。
ロシアはここでロシア・ウクライナ・ベラルーシの 3 か国で同盟を作り、新生ソ連を作ろうとしていました。
プーチンは元 KGB のスパイでドイツ語が得意でした。ベルリンの壁が崩れ、ソ連崩壊により国がなくなったことは 20 世紀で最も悲しいことであると言っていました。そしてソ連を立て直すことを宣言しました。
1999 年に首相に就任したプーチンは第二次チェチェン戦争で英雄となりました。その内容は KGB を使って
ロシアの集合住宅を破壊し、それがチェチェン人のやり方だと言って空爆し、せん滅させました。
ロシアの権力はピラミッド型になっていますから、トップにより下にいる国民は全員騙されました。

8 年前にようやくソ連を再編成できる状況にまで来ましたが、ウクライナがそれを許しませんでした。
今の戦争は 9 ヵ月続いていますが、ウクライナ人は 8 年と 9 ヵ月戦っています。
ウクライナは「第三次世界大戦が起ころうとしている。そして今日のウクライナは明日の日本である。」と言っています。今の日本はロシアと中国に囲まれているということを再認識する必要があります。
ウクライナは 8 年戦い続けた結果、陸でも空でも海でもロシアに勝っています。しかし問題があります。
それはプーチンが核兵器を使用するのではないかということです。大きな核兵器と戦術的核兵器があります。
大きな核兵器を使用された時の対策をウクライナでは毎日放送しています。もしプーチンが大きな核兵器を使用すると、アメリカの核弾頭が AI により勝手に発射します。それに伴って世界中の核兵器が発射され、地球が丸焼けになってしまいます。生き残る方法は 105m以上に深い場所にいることです。モスクワにもキエフにも地下 105m以上の地下鉄があります。大阪で一番深い鉄道は 32mであり、東京では 42mです。つまり、
プーチンがボタン 1 つ押すと日本にいる人がだれ一人生き残れないということです。
これからは上層部の政治家などに任せるのではなく、一人一人が事実を知って行動していく必要があります。
ウクライナ人は「私達はもう第三次世界大戦の中にいる」ことを日本人に伝えてほしいと言っています。
ウクライナを助けるためにもできるだけ多くの寄付をしてください。それが助ける唯一の方法です。