

「からだ」に気を付けよう！

シムセン

最近とくに「健康」について考えていることがあって、一つには自分自身のためにもこれを書くことにした。「からだ」を守れるかどうかは、生きていく限りは、おりにふれ考えてしまふ。しかし金はないし落ち着くマもない貧乏人が、果たして「からだ」を守れるかどうかは死活問題である。いくら金を費やしても「健康」は買えないというのは、貧乏人ゆえよくわかるし、ひよっとしたら金持ちにはわからないのではないかと思う。とりあえず手当り次第に金のかからぬ方法を考えてみたところ、「ヨガ」によるのが身近でやれそうなので、ここに簡単な紹介をすることにした。

その前に毛沢東の「体育の研究」という本のハナシを。自分の身体は自分が知り、かつ、もし支障があるならいかにして元どおりにできるか、又ふだんからのような鍛練ができるか、このことを自覚することを書いたものだ。

「われわれの国力はきわめて弱い。——」
という書き出しで始まるこの文章は、一九一七年、毛沢東が長沙の師範学校にいたときのもので、この年はロ

シア革命のときでもある。それから三二年後、中華人民共和国の成立をみたことは歴史上の事実として世に知られている。だがそもそも革命を目指すためにこの本が書かれたわけではない。毛沢東自身、体育を「考え」「行なう」ことの根本はまず、自分の身体を「健康」に保つことが重要だと思ったのを整理しただけである。それと同時に、当時としては従来の体育に関する教育や考え方に批判のメスを入れたものでもあった。この考えは、こ

れから紹介する「ヨガ」の根本に通じるモノがあつて、現在のブームとしての「ヨガ」を考へてみても、時代を先どりしたものであつたにちがいない。この本をひとつ読んでみたい人は、ベースポトルマガジン社刊「毛沢東の体育の研究」をお買い求めあれ。

さて、「ヨガ」による「からだ」のハナシを紹介することにしよう。

(一) 病気に尋ねる！

「からだ」が、何らかのアンバランスをくりかえすうち、つもりつもつたムリを直そうとする作用、この作用があらわれるのを病気という。だから、たいいていの病気は、ゆっくり休むか横になつて静かにしていれば、「からだ」は元どおりになろうと作用するので、自然治癒力でおつてしまふ。このためこれに気づかないことが多い。次に病気にもいろいろとクセがあつて各人各様それぞれちがうが、症せとして似ている場合がある。こんなとき、同じ病気とみて薬でなおすことは、せつかく「病気」という作用で自分の「からだ」が自然治癒しようとして

いるのをさまたげてしまふことになりかねない。特に、大衆医家としての総合保健業などは恐ろしい！

その人の病気のクセをよく知り、うまく病気の作用を利用して、自然治癒力を助けてやると、「からだ」のクセもわかるようになり、未然に病気を防ぐことになっていく。

(二) 例としての「かぜ」

- (1) のどや鼻にくるかぜの場合は、この種の人は、前かがみの姿勢が身についていることが原因となつている場合が多いので、この修正をする。
- (2) 消化器にくるかぜの場合は、ひどくなると胃腸病・神経痛になりやすい。原因として、からだの重心のかたよりからくる片側の筋肉の縮みが多い。まず、絶食と便通の促進をよくし、筋肉を伸ばす修正法をするのが良い。主に腰背を中心にした体操がよい。
- (3) 筋肉にくるかぜの場合は、リニーマチや神経炎になりやすく、又腎臓や膀胱に異常を起すこともある。原因として、からだのね

じれがあるが、これの修正をすることが必要。

(4) 頭にくるかぜの場合は
頭熱・足寒の症状多い。重心が上体にかかっている。もとの位置にもどす体操をすると良い。

「かぜをうまくひく、健康になる」というと不思議に思う人や、そういえばと思ひあたる人もあるかもしれない。ここで、「うまくひく」とはどういうことなのか、ヨガの考えの根本がうまくわかりやすいので説明する。

「緩り」とは、筋肉が弛緩力を失調して、収縮したままになつてゐることを言う。この収縮刺激で神経が異常に緊張し、これが血液の動員命令を下し、異常をなおそうとする。これが「緩り」なのであるが、さて緩りにもいろいろあつて、かぜの場合それぞれ影響を与えるところが違う。背中からひく人・足からひく人・腹からひく人・肩からひく人・ヒヤのひどい人・熱のである人・頭痛のする人・手足が痛んだり食欲がなくなる人などいろいろで、逆にいろいろなかぜのひき方から、どうすればよ

の促進・筋肉の柔軟化として効果がある。こうして、かぜの原因がなんであるかもわかる。

「かぜ」は、自分のからだのムリや余分なエネルギーのかたよりを正す作用として表われたものであるが、それにうまく応じることにより、「健康」を目ざせる。つまり、「かぜ」はうまくひくと、以前わからなかつた自分の「からだ」のクセとなつたゆがみや緩りをよく知るようになり、これを修正するのを注意することから、「健康」を促進することになるので、上手に「かぜ」をひくことは、かえつて「からだ」に良いのがわかると思

ふ。このことを基本にして胃や肝臓について

●胃下垂の治療法
(1) 腰腹筋を強化し骨盤の力を高めて、内臓への血行をよくする。

(2) 正座して両ヒザを手でつばり、ハアアと強く息を吐きながら、内臓を持ち上げる気持ちになつて、腹をひっこませ耐える。このときのコツとしては、肩をさげて肛門を締め上げること。また普段、下半身を持ち上げるつもりになると、背中がまっすぐに

なり、自然に胃腸が正常な位置に返りやすい。
(3) 筋肉がゆるんで無力化していることも原因の一つで

いかをだいたい判断できる。
普通の人ならかぜのひきはじめに次の(1)~(7)までをやるとなおる。

(1) 便通をよくする。
(2) 筋肉の縮んでいるところをみつけて伸ばす運動をする。

(3) 筋肉の緩んでいるところをみつけて、体操によってその緩りを除く。

(4) 意識的にセキクシャミをする。これは体温を上げ、からだをゆるませる運動になつてよい。

(5) 体温を上げて発汗のくふうをする。手軽な例として激しい運動のあと、シウガのすりおろしを塩湯に入れて飲む。ふとんをかけてうつぶせに寝て、足を上げてこらえるだけこらえる。背すじに力を入れてまっすぐに伸ばし、激しい深呼吸をくり返す。足と首をお湯で暖めても発汗させることもできる。

(6) 発汗させたら、よくからだをふいて体温が平熱になるまで静かに寝ている。

(7) 体温が平常にかえつたら、さか立ちや逆さか立ちをする。(できたらその日一日は絶食するとよい)

かぜをなおすコツは発汗にあつて、薬でも発汗剤が入つている。このことは、余剰エネルギーの消耗・血行

あるから、カルシウム・ナトリウム・鉄分などの陽性のミネラル分を多く含んだ食物をとることが大切である。肉やデンプン質にかたよると、ミネラルをいくらとつても不足がちになる。

●胃カタルの治療法

(1) 原因にもよるが、食べすぎの人は過食をやめ、運動不足の人は運動するようにする。精神的なものが原因の場合、いろいろな呼吸法や冥想法で努力すると効果あり。

(2) 体操としてはさか立ち・逆さか立ち・コブラのポーズなどがある。

(3) 断食がよいが、できない人は植物性の食物を多くするとよい。タンパクおよび刺激物(胃酸のものを妨げる)・糖分(炎傷をひどくする)・脂肪(胃の負担がます)などの食べ物はさけるように。

●胃拡張の治療法

(1) 最も良いのは断食。断食をすると内臓は自然に収縮して位置異常をもなおす。できない人は生食を。食物はよくかむことが大切。

(2) よく運動して、全身の筋肉を弾力性に富ませる。体操として腹筋力・腰筋力などを高めるものがよい。

(3) 深呼吸を心がけ、腹圧力を高める。

(4) クダモノ、白砂糖などの陰性過剰食をやめて、根のものを多く食べる。

(5) 神経質を改めること。

豪胃拡張にしろ胃下垂にしろ胃袋の状態を示すことばでこれ自体が病気ではない。問題はこの原因となりやすい幽門狭さく（胃の出口の部分が細くなったりして食物の通りが悪くなること）や胃アトニー（胃がたるんで、胃の中のモノを腸に送りこむ力が弱い状態）などである。だから、過食だけでは胃拡張にはならない。

○胃ケイレンについて

上腹部の激痛を俗に胃ケイレンというが激痛を起す原因が多くあり、治療法はその原因に応じたものを選ばないと大変なことになるから、しろうと療法はさけた方がよい。

ただ、痛み・熱・出血・おう吐などは、生命を失うことから未然に身を守るはたらきとして現われる。ガンの場合は、これらのはたらきがなく、末期にはじめて現われる。苦痛感の強いものの方が危険が少ない。

○胃カイヨウの治療法

胃の代表的な神経症で、前屈体型の人がほとんどである。胃炎とよく似ているので、出血すなわちカイヨウと恐れないこと。

(1) 冥想して脳を休める。

(2) 体操としては、さか立ち・サカナのポーズ・逆さか立ち・そりのポーズなどで上背部とか首の腰りをとる。

(3) 足とか腹筋の力を強くする体操をする。

(4) 断食をしながらこれらをやると効果があがるが、断食のできない人は生野菜や玄米の小食をするとよい。

(5) いろいろな呼吸法で腹圧を高める。

(6) 胃下垂・胃拡張・便秘条件を除く―腰を強化し腹圧を高める。

豪このことから胃を丈夫にするには

食欲不振をだいにすること―胃の要求を正しく聞き無理をかけないことで、胃はからだに必要な物、その量と質を正しく知っているから、なにを食べるか考えるよりも、こころを落ち着かせ、からだをくつろがせて正しくからだの要求に従うくふうをすることが大切である。食ることが習慣となつているため、つい食べたくなるときにもムリに食べるクセがあるが、これはやめるように心がけた方がよい。

たとえば△栄養は充分ある√△過食や偏食や不快のためには生じた無理と毒を除きたい√△便秘している√△傷があるからなおしたい√△肝臓・腎臓に故障があつてな

おしたいV/A虫がいるV/A しているVなどの原因から、胃は食べないことを要求しているので、食欲不振を悪いと思うのは誤解もはなはだしい。

○体操として主に、さか立ち(頭の血行をよくし首・肩をやわらげる)・逆さか立ち・コブラのポーズがある。

○食事は、過食と偏食のクセに気をつけること。胃そのものにもクセがあつて大食しているといつても大食したくなり、異常食をしていると異常物ばかりはしくなり、消化剤を飲むと自分の消化液をださなくなるから、このようなクセをとり除く方法が胃にとつてもよい。断食が最もよいが、できない人は、小食・生食・完全食・自然食などをじょうずに組み合わせる。

※便秘と下り

生きるためには、食べることに同時に不要なものを完全に除くことが大切である。老廃不要物はガス性(肺と皮ふから排せつ)・液体性(によう及び汗として排せつ)・個性性(腸から排せつ)の三つに分けられる。この中の個性性の問題が便秘である。

そこで便秘にも、腸自身に異常があるためと腸以外に異常があるためとの二種があつて、このことに気をつけ

ないとまちがつた処置をとることになる。

そこですぐ下剤を飲む前に、下剤によって起こるへい害(たとえば連用すると、肝臓・腎臓・皮ふ機能その他の自然のはたらきを衰えさせる)をよく知り、できるだけからだの自然治癒力を助けるようにすることが重要である。とにかく場合にもよるが、下剤は使わない方がいい。

治療法としては、原因にもよるが、栄養によって腸を元気にし、腹・腰・足の運動と腹圧を高める呼吸法によつて腹部の血行をよくし、腸と神経のはたらきを高めること。同時に食事は、排せつを高めたりするもの(玄米・生野菜・海藻・つけもの・野菜の油のための小食がよい)を食べること。深呼吸や座禅も並行してやるとよい。下りにはこわい下りとこわくない下りとがあるが、体外へ毒素を排せつする急激な運動であるから、下りをするときは、下りに協力した方がよい(下りどめは、毒素をためておくことになる)。原因や症状も様々であるから、よくからだをみて、処置法をくふうすること。

肝臓

肝臓のはたらきを説明するだけで一冊の本ができるが、おもな作用をあげると、解毒・代謝・貯蔵・排せつ・循

環・ホルモン調節などである。

肝臓の働きは非常に丈夫で、ダメージを受けても回復力も強い。その大部分を侵されても復元力、回復力も強い。

そこで相当感化した肝臓でも、この丈夫さゆえウツカリするとわからないため、とりかえしのつかない症状になつてしまう。このように恐ろしいのが肝臓である。

毎日口にする食物とまわめて深い関係がある肝臓の機能と各栄養との関係を少しみると――

◇ 糖分代謝 ◇

食物の多くは含水炭素から成り立っていて、いろいろな作用を受けて変化し、エネルギー源となる(糖、血糖)となる。これの余分はグリコーゲンとして肝臓に貯蔵される。血糖中に血糖分がなくなるとこのグリコーゲンがブドウ糖(血糖)になつて送り出されるようになっていく。この機能は不思議なほど非常に正確であるが、ひとたび肝臓が悪くなると狂いが生じ、これが原因となつて活動力もにぶってくる。

◇ タンパク代謝 ◇

胃や腸で分解したタンパク質はアミノ酸となつて肝臓に取り入れられる。このアミノ酸から、からだの臓器を形づくる作用を肝臓がやる。

◇ 脂肪代謝 ◇

肝臓は体内に取り入れた脂肪を他の物質に変化させ、エネルギー化する。常に三〇〜五割の量をためているが、機能が弱まると二〇〜三〇%も脂肪がたまり、脂肪肝と呼ばれる病状になる。とくに糖による病やアルコール中毒などによつて肝臓が傷つけられたとき、欠陥をもたらす。

◇ ビタミンとの関係 ◇

人間の生命を保持する役目をもつものの一つにビタミンがあるが、肝臓はこのビタミン類をたくさんたくわえている。ことごとく、ビタミン類は、肝臓で蓄積され、必要に応じて使われる。

◇ ホルモンとの関係 ◇

ホルモンは人体の器官のバランスをとるものとしてよく知られているが、肝臓がわるくなると、例えば血糖が少なくなったり、パセドー氏病を併発したり、グリコーゲンができないことからからだの調節をきたしたりする。又、肝臓に無理をかけたとき、余分なことをすると肝臓によくなく、バランスがとれなくなつてとりかえしのつかないことになる。ホルモン剤など、若返りのヒケツなどというが逆コースになつたりする。

◇ 解毒作用 ◇

アルコール・ニコチン・ホルヒネ・すいみん薬などは

有害であるが、肝臓の解毒作用で人体に無害なものに変える。

酒が強いということは、肝臓の毒物に対する抵抗力が高いことだが、無理をつづけるとかえって自覚症状の少ないうちに不治の病となる。又肝臓障害がタン石症の原因になることがある。

※「肝じん要（かなめ）」といわれる肝臓が支障をきたすと体がガタガタになってしまいが、これの強化法がある。

○肝臓の強化法

まず腹部の血行をよくすること。これによって一番血を必要とする肝臓自体が貧血になるのを防げる。

呼吸法をいろいろ多く行なうのもよい。腹筋強化をすると、肝臓への血行をよくする。

薬物は肝臓に負担をかけるので、できるだけ用いないようにくふうすること。

○肝硬変症のなおし方

アルコール中毒から起きるので有名であるが、他にも原因として栄養のかたよりや肝炎が移行して起こるものもある。

(1)積極的に休憩するのに、断食と冥想がある。寝て休むのが良いが、このとき深呼吸法で腹部の血行をよくする。

筋肉を柔軟にし背骨の動きをよくしておくことが防ぐことができる。

腰痛の最も多いのは、せきついがゆがんだりしていることが原因となつて起こる場合で、これは土俵をする時どんな姿勢をしているかでは原因がわかる。又、急激な動作から筋肉痛を起こした場合もある。他に内臓の病気が起こる腰痛もある。

治療として――

- (1)正しい姿勢を知るのに、いろいろは体操を試してみる。
- (2)筋肉の張りや硬化をなくす。
- (3)内臓の強化に気をくまう。
- (4)ビタミンB・C、カルシウムを多くとる。
- (5)腰を中心にした体操をして、腰を強化する。などの方法がある。

※最後になるが、これだけいろいろ読んで神経質になることはない。ここで大切なのは、習慣をなおしたい人の多くは、なおしてもらおうつもりでいるが、「ヨガ」の根本は自分を新しく開発し、改造することにある。「ヨガ」によらなくても、このことは重要で、その気になるかならないかが分れ目だ。その気にならない、なおしてもらいたい人は、治療医にかかる方がいいだろう。

くすること。

(2)薬物・酒・有害食品・腐りやすいものをさける。かわりに良質のタンパクの糖分を少量、そしてビタミン・ミネラルの食物が必要。トマトが肝臓によいのは、ビタミン・鉄分・アミノ酸を多く含んでいるから。玄米・海藻・野菜食もよい。

○肩や首の凝りのなおし方

肩や首が凝ると、頭部に通っている自律神経に連絡している目・耳・脳・鼻・内臓の異常が起き、これが続くと慢性的になって悪循環をくり返す。

手早く肩凝りをとりのぞくには、さか立ち・逆さか立ち・深呼吸などをやるとよい。又、両手をねじりながら前後左右に力いっぱい伸ばす方法もある。

とくに首の凝りは足首と関係していて、肩に力がいり、アゴが出たり首がまがったりするのは足首の故障によることが多い。首は脳と肝臓の連絡部であるので、ここが凝ったりまがったりしていると、吐き気・めまい・頭痛の原因となり、ホルモン系にも影響を与えるようになる。

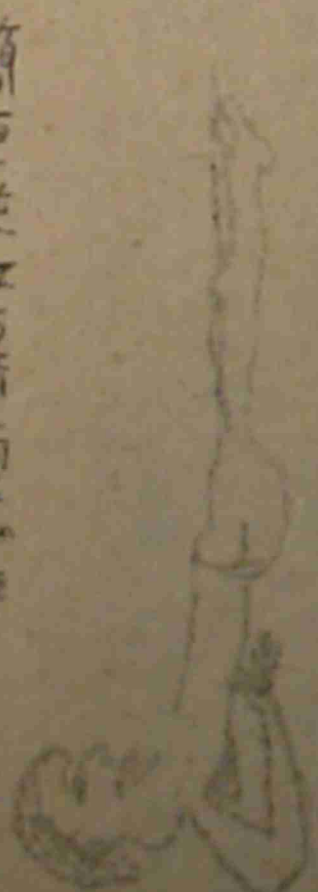
○腰痛のなおし方

骨の老化現象（骨と骨の間のクッションがヌムーズでなくなる）のときは、よく運動して骨への血行をよくし、

ここで私が言いたかったことは「からだ」のことは「からだ」が一番よく知っており、これはたらしきをよび起こし、知っていくことから始めなければ、いつまでたっても痛い目にあうばかりだということだ。気をつけよう!!



本文中(2)例としての「かせし」に入るはずだった図。
座って足を左右に大きく開き、顔と左右の手を背後に振る。



簡便逆立ち法。両手で腰を支え、両足を上へのばす。肩と腕で身体を支える。このせり方だと、逆立ちに失敗してドクバタと大きな音を立てる心配はない。いつもと逆立ちの姿勢をここで自分の調子を整える。