

第3章 「自然治癒力」とは・・・ホメオスターシスとの関連

「規則正しい生活」が体内の状態を一定に保つ

「健康的な生活」のいちばんの基本は、「規則正しい生活」にあります。

からだの内外におこるさまざまな変化に対応して、体内の状態を一定の範囲に保つ機能を「ホメオスターシス」と言います。なぜ「規則正しい生活」が重要なのかは、このホメオスターシスに直接関係しているからです。

ホメオスターシスには、自律神経系、内分泌系、免疫系の3つの系があります。これらは独立した系でありながら、連動して動いています。たとえば自律神経系では、昼間は活動を支える交感神経が優位になり、夜間は休息をもたらす副交感神経がおもに働くといったように、1日の流れのなかで、リズムをつくって活動しています。ですから、規則正しい生活をおくることにより、自然に沿ったリズムができ、からだにスムーズな働きがもたらされるのです。

本来は、日の出とともに起き、日没とともに寝るのが理想なのですが、現代社会でこれを行うのはとても困難です。乱れがちな生活を整えるもっとも重要なポイントは、起床の時間を一定にすること。人の体内時計は、24時間よりも30分ほど長くなっており、そのままでは少しずつ後ろにずれていくのですが、朝の光にはこれをリセットする役割があります。そのため、まずは朝起きるというリズムを作りましょう。次に、食事の時間と就寝の時間を一定にします。可能なら、仕事や休憩、運動、入浴なども、同じ時間にするのがよいでしょう。

大人である私たちも、生活が乱れたときや、体調がすぐれないときはイライラし、人の意見に耳を貸せなくなります。子供であればなおさら。生活リズムを整えることで、心身ともに活気のある状態を保つことができるのです。

自然治癒力を支えているのは睡眠と休息

夜は、休息と睡眠の時間です。その間、交感神経が休んで副交感神経が優位

になり、からだのさまざまな部分を修復しています。自然治癒力を支えているのは、睡眠と休息です。

睡眠不足は、自律神経のバランスを著しく損ないます。からだの修復ができない状態が続くと、あらゆる病気の原因となります。睡眠時間は人により異なりますが、少なくとも7～8時間は質のよい睡眠をとりましょう。不眠がちな人は、悩みすぎないことが大切です。

睡眠薬に頼ってしまいますと、さまざまな副作用と依存をもたらし、薬がやめられなくなります。気をつけましょう。

不眠の原因の多くは、不規則な起床と就眠時間にあります。毎朝、太陽の光を浴びて体内時計をリセットすることからはじめましょう。コーヒーなどのカフェインの摂取は、午前中にします。

昼間は、運動などをして活動的に過ごすようにしましょう。夕方からは、眠るための工夫に入ります。午後9時以降に飲食しないようにして、寝る前のテレビ、パソコン、スマホなどを見るのは避けましょう。寝室では電気を消し、真っ暗にするほうが良い睡眠が得られます。

最近では、夜更かしをする子供たちがとても増えています。昼間は外でよく遊ぶこと、ゲームなどは使用時間を限定し、メリハリのついた生活を送らせることが大切です。

医者は「薬を使わない治療法」を信じない

もし医者が患者の病気に対して無力であることを認め、「現代医学以外の治療や患者自身の自然治癒力を生かせば効果があるかもしれない」と言ってしまうと、患者に対する統制力を失うことになってしまいます。ですから、医者としてはそんなことは言えません。

とロバート・メンデルソン著者の「こうして医者は嘘をつく」では述べられています。

科学の出発点は疑うことですが、現代医学の出発点は信じることです。科学にはこうすればこうなるという一定の法則がありますが、現代医学の場合、いくら理論的に正しく見えても、治療を受けるとどうなるかはやってみないとわかりません。実際、医者を信頼して治療を受けたところ、一気に体調を崩し、あっという間に早世した著名人の話をよく聞きます。その場合、医者はたいてい「やれることはすべてやったが、病気が進行していて手の施しようがなかった」と言いますが、医者の処置が患者の死期を早めた可能性もあります。その理由は、著者によると、医者が濃厚で過剰な治療を選択する傾向があるために自然治癒力を妨げてしまい、結果的に患者に害を及ぼす恐れがあるからです。



私たちは学校や家庭で「病気は医者が治すもの」と教え込まれています（教師と親も子供の頃にそう教え込まれています）から、自然治癒力についてめったに考えませんが、私たちの体はありがたいもので、病気や怪我は痛みや熱などの不快な症状を伴ったのちに自然に治るようにできています。つまり、しばらく体を安静にして辛抱すれば済むのですが、私たちは何もしないことに耐えられず、痛みや熱を目の仇にして「放っておくと大変なことになる」と思い込み、自然に治るのを待たずに病院に行くようテレビや新聞を通じて洗脳されています。マスメディアは医師会と製薬会社がスポンサーになっているからです。

医者は病気や怪我が自然に治らないと信じて治療しますし、患者も病気や怪我は自然に治らないから病院で治療を受けなければならないと信じています。

これがすべての矛盾の根源だと思われまます。ちなみに、医学部で自然治癒力を教えないのは、病気や怪我は放っておくと自然に治るという事実を教えるしまうと医学部の存在意義がなくなるから、というのが真相のようです。

あるいは、臓器や組織、細胞は人体から採取された時点で自然治癒力の対象外になるため、顕微鏡をのぞいて病理検査をする意味がなくなるというものもあるかもしれません。

病院に行って病気が治った場合、治療が奏功して治ったのか、自然治癒力で治ったのかを見極めるのは至難のわざです。放っておいても自然に治った可能性もありますが、私たちは治療のおかげで治ったと考え、医療に対する信仰を深めてますます病院に行きたがります。

片頭痛の場合、トリプタン製剤を服用して、”治療”すべきとされますが、本来、このような薬剤を服用しなくても、我慢に我慢して3日間耐え抜けば、自然に治まってくることはどなたもご存じのはずです。

本来、片頭痛患者さんの”生活の質QOLを向上させる”ために、トリプタン製剤の服用が勧められていたに過ぎないものです。それがいつしか、片頭痛発作時に毎回トリプタン製剤を服用しておれば、”片頭痛が治ってしまう”とか、片頭痛の”適切な治療”とはトリプタン製剤を服用すること、といった”嘘”をつかれる専門家が出現してきていることを忘れてはなりません。

自然治癒力とは、生物がすべて持っている本能的な力で、病気に打ち克つ力や病気や傷を治す力のことをさしています。

例えば、「ケガをしたら、かさぶたができ、血を止め、傷が少しずつ消えていく」、「日焼けして黒くなった肌が元の白い肌に戻っていく」、「髪の毛や爪を切ってもまた伸びてくる」また「腐ったものや毒物を食べると、吐いたり、下痢になる」これも自然治癒力です。

「風邪を引いて熱が出たときに、汗をかいて熱を発散させる」これも同じことです。発熱や下痢・嘔吐・頭痛は「病気を治そうとする」反応なのです。

この反応が好ましい生体反応といえます。

私たちが健康でいられるのは、この自然治癒力のおかげです。

自然治癒力がスムーズに働く為には、体内の恒常性の維持（ホメオスタシス）の働きが大切になります。

ホメオスターシス（homeostasis）とは、ストレスになりうる外界の環境の変化に対して、生体を安定した恒常的状态に保とうとする仕組みのことです。

哺乳類の場合、神経・免疫・内分泌（ホルモン）の相互作用によって維持されています。

例えば、冬の寒い日は身震いをして体温を上げようとし、夏の暑い日は、汗をかいて体温を下げようとしします。

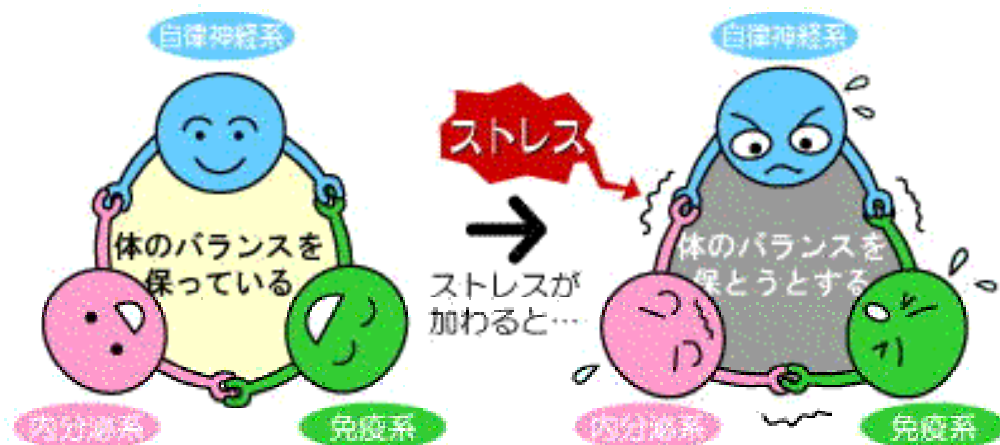
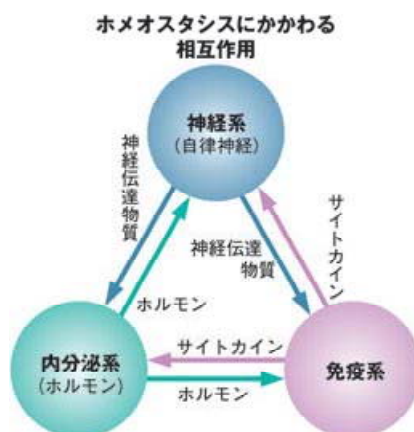
このように、私たちの体には外部の環境変化に対して体の内部状態を一定に保っていかうとする調節の仕組みがあります。

このため、体は変化と安定の間を常にゆらいでいます。ゆらぎの中で私たちの健康は保たれています。この調節を行うのが「自然治癒力（ホメオスタシスという恒常性維持機構）」の働きによるものです。

ホメオスタシス・恒常性には自律神経、内分泌系、免疫系の3つの働きが深くかかわっており、3つの相関関係は「ホメオスタシスの三角」と呼ばれます。

ホメオスタシスはストレスなどに大きく影響されます。例えば自律神経を失調させるストレスは内分泌を乱し、免疫力も低下させてしまいます。

この3つのバランスが崩れてホメオスタシス機能が保てない状態になると、「頭痛」を始めとするいろいろな「体の不調」が現れることとなります。



一方「ホメオスターシス三角」を形成する3つのなかの、自律神経系の調節には、「セロトニン神経系」が関与し、内分泌系は「ホルモン」と「生理活性物質」が関与し、免疫系には「腸内環境」が重要な位置を占めています。

”セロトニン神経系”の機能低下に、生活習慣の不規則・ストレス・生理周期や、“小麦、乳・乳製品、肉食に偏った食事”をとり続け、“運動不足”が重なると「脳内セロトニンの低下」が引き起こされてくることになります。

内分泌ホルモンに相当する”生理活性物質”のひとつのエイコサノイドは、必須脂肪酸のオメガ3とオメガ6で作られ、この摂取バランスがよくなないと、局所ホルモンのエイコサノイド・プロスタグランジンのバランスを乱すことになります。

必須脂肪酸は生体膜（細胞膜）を構成しており、オメガ3とオメガ6の摂取バランスがよくなないと、ミトコンドリアの機能・セロトニン神経系の機能にも影響を及ぼし、結果的に、細胞機能のバランスを欠くことになります。

”腸内環境”は、欧米型の食事に偏り、肉や脂肪・砂糖などを大量に摂取すると、間違いなく腸内環境は悪化します。

また「ストレス」や「過労」も腸内環境に深刻な影響を与えます。「運動不足」も問題です。さらには「抗生物質」などの化学薬剤も、腸内細菌に決定的なダメージを与えます。

このように、「ホメオスターシス三角」を構成する”この3つ”は、生活習慣とくに食生活・ストレスによって影響を受けています。

このように、複雑な多くの要因、とくに食事の影響が極めて大きいことを忘れてはなりません。



このため、自然治癒力を高めるためには、「ホメオスターシス三角」を構成する”この3つ”を「健全化」させておくことが重要になり、特に食生活に配慮することが大切になってきます。

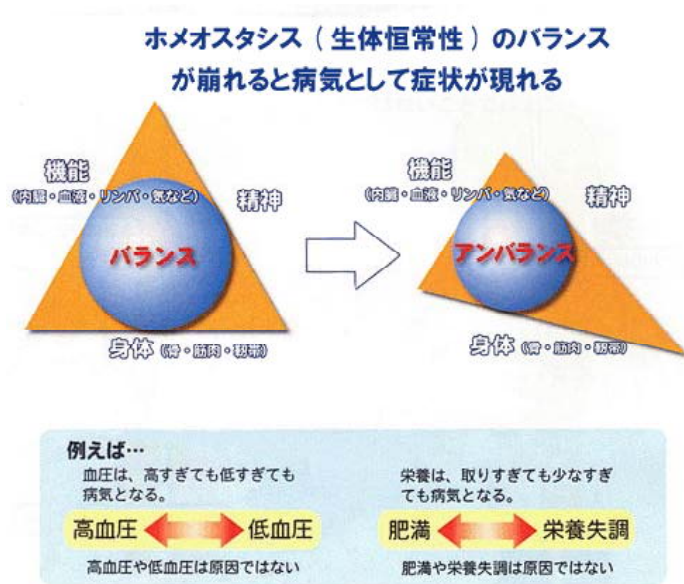
・自然治癒力を低下させる原因



「ホメオスターシス三角」を形成する3つのなかの”一角”に問題を生じてくれば、極く軽度の頭痛が出現してくることになります。

そして、これに更に、新たに”別の一角”の要因が加わればさらに頭痛の程度も増強してきます。

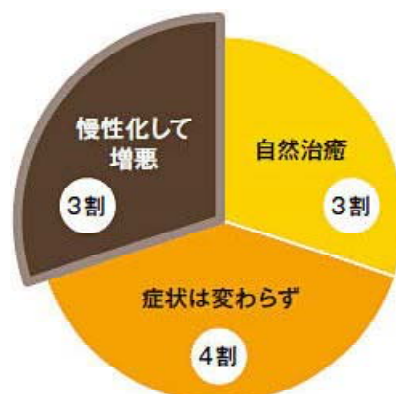
最終的に、この”三角”とも全てに問題が起きることによって「ホメオスターシス三角」が崩壊することに至り、難治の”慢性頭痛”を発症させます。



それでは、片頭痛は、どのように考えるべきでしょうか

片頭痛は、約3割が自然に治癒し、約4割が症状は変わらず、残りの3割が慢性化して増悪してきます。

自然治癒した3割は、ホメオスターシス、すなわち”恒常性を維持するための「環境に対する適応力」により治癒したものです。



”セロトニン神経系””生理活性物質””腸内環境”の問題点が持続して存在すれば、「ホメオスターシスの三角形」の”歪み”が継続され、4割の方々が、症状が変わらない状態（発作がいつまでも繰り返される）が持続することになります。

すなわち、脳内セロトニンの低下を引き起こす生活習慣があったり、必須脂肪酸のオメガ3とオメガ6の摂取バランスの悪い食生活があったり、腸内環境を悪化させる要因が持続するような生活習慣が継続していることを意味しています。

「ホメオスターシスの三角形」を構成する要因が全て”完成・障害”されてしまえばこの”ホメオスターシスの三角が崩壊”することになってしまいます。

この状態に、さらに「ミトコンドリアの問題」、「脳内セロトニンの低下」、さらに「体の歪み（ストレートネック）」等々の脳過敏・慢性化の要因が加わることによって、2～3割の方々が慢性化に至ってきます。

このように片頭痛は”未病”の段階にあり、緊張型頭痛を起点として、さまざまな生活習慣の問題点が重なることによって、「いろいろな段階の片頭痛」へと進行し、最終的に「慢性片頭痛」という難治な段階に至ることになります

ので、常に自分の生活習慣に気を配り、何か問題があれば、その都度改善に努める必要があります。このように進行性疾患です。



片頭痛の発作の「持続時間」に関して

片頭痛の発作の持続時間は4～72時間とされています。これは、ホメオスターシスという生体の恒常性維持機構によるもので、この発作中にホメオスターシスの維持機能が働き、これによってホメオスターシスの三角の歪みが修復されて発作が終結します。このため、”ホメオスターシスの三角の歪みの程度”によって、発作の持続時間が決定されることになります。

”セロトニン神経系””生理活性物質””腸内環境”の問題点が持続して存在すれば、「ホメオスターシスの三角形」の”歪み”が継続され、4割の方々が、症状が変わらない状態（発作がいつまでも繰り返される）が持続することになります。

すなわち、脳内セロトニンの低下を引き起こす生活習慣があったり、必須脂肪酸のオメガ3とオメガ6の摂取バランスの悪い食生活があったり、腸内環境を悪化させる要因が持続するような生活習慣が継続していることを意味しています。これらの3つの”傷害の程度”によって左右されることになります。

このように、片頭痛はホメオスターシス、自然治癒力の観点から捉えるべき頭痛です。

われわれ医療従事者が意識することは、「患者さんが治癒する」ということは、最終的には患者さん自身のホメオスターシス機構が内部環境を保てるように手助けをすることです。つまり、患者さん自らが病気を治すのだということです。手術、投薬、食事療法や運動療法は、その手助けをするにすぎません。

しかし、手助けをするにもどういった内部環境に働きかけるのか、その介入が他の内部環境の平衡状態を崩す結果とならないか、よく考える必要があります。

このように、自然治癒力なくしては、病気は治ることはないということです。この手助けをするのが、医師としての使命であると考えなくてはなりません。

西洋医学の薬の多くは対症療法であり、病気を根本的に治しません。また対症療法は、「自然治癒力を奪う」ことにもつながります。ただし、すべての薬を使ってはいけないというわけではなく、命にかかわるときや、激しい痛みなどつらい症状が強い場合は、一時的に使うべきです。

なるべく避けたいことは、長期にわたって薬を使用することです。食事や生活を見なおすことを最優先させましょう。そうすることで、今飲んでいる薬を減らすことも可能になります。

すなわち、片頭痛発作時に漫然とトリプタン製剤を服用してはならないということです。

私達が、頭痛を感じた場合、安易に市販の鎮痛薬を服用し、頭痛が治まったからといって決して安閑としていてはならないということです。

”頭痛を感じた”ということは、何らかの原因がある”ホメオスターシスの三角”を歪ませているということの意味しているのです。



自然治癒力の三角形

