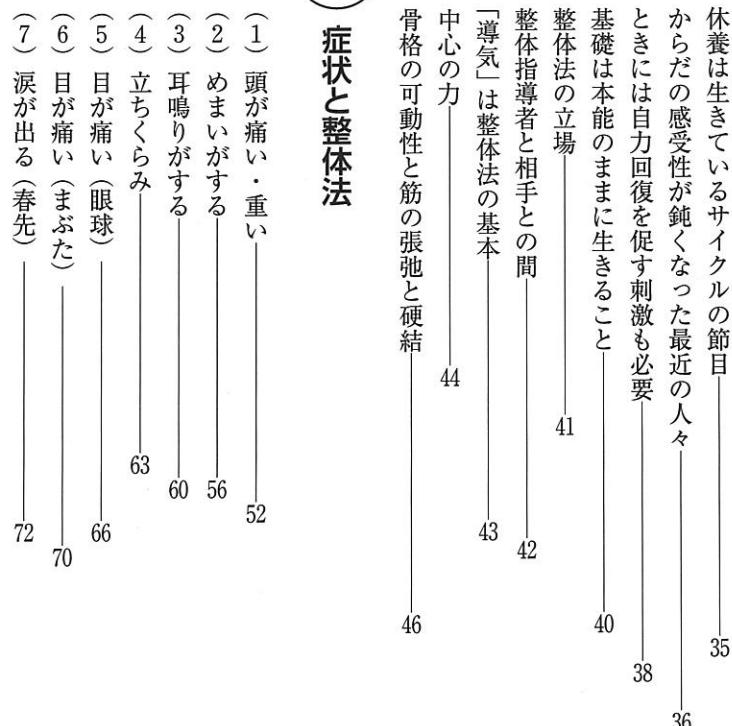


## 1部 整体法が求めるもの

無病は必ずしも健康ではない  
健康は検査データでは計れない  
病気とは、つかえたものが通るための破壊である  
薬を飲むと古いものを抱え込むことになる  
自然に備わったからだの力  
精妙なホメオスタシスの働き  
現代人に起こっている危ない状況  
栄養過剰と薬の多用もからだを鈍くした  
自力で生きようとする力を萎えさせてしまう制度  
人間の原点に立ち返つて見る  
病気は治すものではなく、治るもの  
からだの自然の要求を大事にする  
33 31 31 29  
25 27 22 21  
19 19 19 19  
23 24 24 24  
24 25 27 29  
22 22 22 22  
19 19 19 19

## 2部 症状と整体法



### 3部

## 生活習慣病と整体法

### 【循環器系の生活習慣病】

(40) 肺ガン	188
(39) 肺気腫	184
(38) 動脈硬化	177
「呼吸器系の生活習慣病」	181
(37) 高血圧	174
(36) 脳血管疾患（脳出血）	170
(35) 脳血管疾患（脳梗塞）	166
(34) 虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞）	158

- (27) さしこむ腹痛が起こることがある  
 (28) 便秘がくせになつている  
 (29) しばしば下痢が起こる  
 (30) 朝の寝覚めが悪い  
 (31) すぐ動悸がする  
 (32) よく眠れない  
 (33) おもしりをする
- (27) さしこむ腹痛が起こることがある  
 (28) 便秘がくせになつている  
 (29) しばしば下痢が起こる  
 (30) 朝の寝覚めが悪い  
 (31) すぐ動悸がする  
 (32) よく眠れない  
 (33) おもしりをする
- (27) さしこむ腹痛が起こることがある  
 (28) 便秘がくせになつている  
 (29) しばしば下痢が起こる  
 (30) 朝の寝覚めが悪い  
 (31) すぐ動悸がする  
 (32) よく眠れない  
 (33) おもしりをする
- (27) さしこむ腹痛が起こることがある  
 (28) 便秘がくせになつている  
 (29) しばしば下痢が起こる  
 (30) 朝の寝覚めが悪い  
 (31) すぐ動悸がする  
 (32) よく眠れない  
 (33) おもしりをする

- (8) しつこい鼻づまり  
 (9) のどが痛む  
 (10) 首が痛い（寝違い）  
 (11) 首がこる  
 (12) 肩がこる  
 (13) 肩が痛い  
 (14) 腕がだるい  
 (15) 手指の節々が痛い  
 (16) 手指の気になる麻痺・しびれ  
 (17) 股、膝の関節が痛い  
 (18) 手足が冷える  
 (19) 手足がつる（こむらがえり）  
 (20) 腰が痛い・重い  
 (21) 腰が冷える  
 (22) 全身の脱力感・だるさ  
 (23) 疲れやすい  
 (24) 食欲がない  
 (25) 胃がむかむかする  
 (26) おなかの鈍い痛みが気になる  
 (27) さしこむ腹痛が起こることがある  
 (28) 便秘がくせになつている  
 (29) しばしば下痢が起こる  
 (30) 朝の寝覚めが悪い  
 (31) すぐ動悸がする  
 (32) よく眠れない  
 (33) おもしりをする
- (8) しつこい鼻づまり  
 (9) のどが痛む  
 (10) 首が痛い（寝違い）  
 (11) 首がこる  
 (12) 肩がこる  
 (13) 肩が痛い  
 (14) 腕がだるい  
 (15) 手指の節々が痛い  
 (16) 手指の気になる麻痺・しびれ  
 (17) 股、膝の関節が痛い  
 (18) 手足が冷える  
 (19) 手足がつる（こむらがえり）  
 (20) 腰が痛い・重い  
 (21) 腰が冷える  
 (22) 全身の脱力感・だるさ  
 (23) 疲れやすい  
 (24) 食欲がない  
 (25) 胃がむかむかする  
 (26) おなかの鈍い痛みが気になる  
 (27) さしこむ腹痛が起こることがある  
 (28) 便秘がくせになつている  
 (29) しばしば下痢が起こる  
 (30) 朝の寝覚めが悪い  
 (31) すぐ動悸がする  
 (32) よく眠れない  
 (33) おもしりをする
- (8) しつこい鼻づまり  
 (9) のどが痛む  
 (10) 首が痛い（寝違い）  
 (11) 首がこる  
 (12) 肩がこる  
 (13) 肩が痛い  
 (14) 腕がだるい  
 (15) 手指の節々が痛い  
 (16) 手指の気になる麻痺・しびれ  
 (17) 股、膝の関節が痛い  
 (18) 手足が冷える  
 (19) 手足がつる（こむらがえり）  
 (20) 腰が痛い・重い  
 (21) 腰が冷える  
 (22) 全身の脱力感・だるさ  
 (23) 疲れやすい  
 (24) 食欲がない  
 (25) 胃がむかむかする  
 (26) おなかの鈍い痛みが気になる  
 (27) さしこむ腹痛が起こることがある  
 (28) 便秘がくせになつている  
 (29) しばしば下痢が起こる  
 (30) 朝の寝覚めが悪い  
 (31) すぐ動悸がする  
 (32) よく眠れない  
 (33) おもしりをする

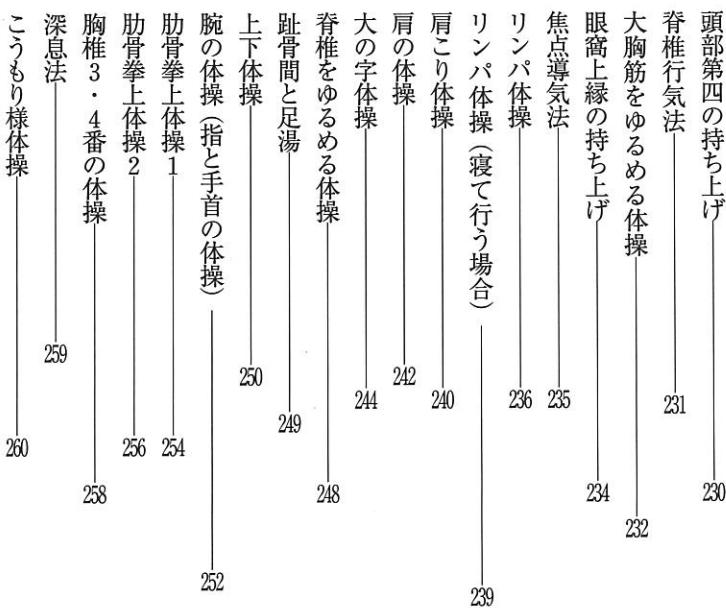
## 4部

### 整体体操

胸骨体操  
(上頸に集める場合)

226

229



### 【消化器系の生活習慣病】

(41) 胃・十二指腸潰瘍

(42) 胃ガン

(43) 大腸ガン

(44) 肝硬変

(45) 胆石症

(46) 肥満

(47) 糖尿病

(48) 痛風／高尿酸血症

(49) 貧血症

(50) 骨粗しょう症

【腹部臓器関連の生活習慣病】

【代謝系の生活習慣病】

【その他の生活習慣病】

**整体法は  
こゝで診るこゝで治す**

あとがき	278
腰骨体操	262
腰椎5番の体操	266
複合体操	268
上下捻れの体操	270
C体操	274
側腹のとり方	276
肋骨寄せ法	278

## 無病は必ずしも健康ではない

人はみな健康でありたいと願い、反対に病気になることを怖れます。健康は良いもの、病気は悪いもの、怖いものと考えがちですが、いったい健康であるとはどういうことでしょうか。また、病気は本当に悪いものなのでしょうか。

健康の基準を一言でいうのははなはだ難しくて、だから昔からよく逆説的に「健康は病気ではない状態」といわれます。まさにそのとおりですが、それでは「病気ではない状態が健康か」といわれると、そうとばかりはいえないのです。往々にして無病の人がある日突然、取り返しのつかぬ重病にかかりたり、ぽつくりと突然死することもあるのです。

また逆に、明らかに病気をかかえながら長生きする人もいます。炭鉱労働者で塵肺にかかつた人や結核の人、あるいはB型・C型肝炎の人が元気に長生きしている例はたくさんあります。ですから、無病は必ずしも健康とはいえず、病気があるから病人で不健康ときめつけるわけにはいかないのです。

## 健康は検査データでは計れない

今の医療社会では、病気の早期発見などといって集団検診を行うのが流行です。健康状態を血糖

値だの尿酸値だのさまざまなもの検査基準に当てはめ、平均値内であれば問題なし、はみ出すと不健康的のレッテルをはるわけです。からだの部位や臓器をばらばらにしてそれぞれの機能や働きを数値にして判断するのですが、生きている人間は手でも足でも目でもそれぞれ勝手に動いています。心とからだ全体が一つになつて動いています。心とからだ全体が一つになつて動いています。一つの動きが変わればからだの全体的な動きも変わり、心も変わるのです。

ですから、それぞれの臓器や部位の数値を取り上げて、健康・不健康を断るのはおかしなことです。また、からだは人それぞれにみな個性があり感受性が違うのですから、それを平均値で判断したり他人と比較したりするのは馬鹿げています。

それよりも問題なのは、検査データを突きつけて、何でもない健康な人を不安緊張の状態に陥れ、ときには本当に病氣にしてしまうことです。検査データで平均値から離れた数値を指摘され、病名をもらうことで自分がその病氣だと思い込んだり、シラミの糞を探すかのような検査で、誰にでもあつて放つておけば自然に消えてなくなるようなごく小さなガン細胞の前駆体を見つければガンだと指摘され、それに軽度の自覚症状が重なると、本来ならば風邪ひとつ経過するだけでリフレッシュできるからだであるにもかかわらず、自分はガンになるのではないかと不安にかられたり、さらに不安や恐怖が高じて食欲不振や体重減少、不眠に悩み、自分は既にガンになつてしまつたのではないか、と考えてしまうガン恐怖症がいい例です。

このように、お医者さんの言動がもとになつて個人の自己暗示によって起ころる障害を医原性疾患というのですが、こうしてつくられた潜在意識が本物のガンをつくつてしまつることも少なくあります。ドウインが「空想は常に意志の力に二乗する」といったように、意志は空想に勝てないのであります。

ません。

自分は病気ではない、ガンではないと否定しても、空想が空想を呼んでそれがいつの間にか潜在意識となり、意志を支配するのです。それは心の中に形づくられた観念として住みついていて、一度思い浮かべたことは意志で否定しても空想する方向に動いていくのです。フランスの心理学者ボーデウインが「空想は常に意志の力に二乗する」といったように、意志は空想に勝てないのであります。

## 病気とは、つかえたものが通るために破壊である

そもそも病気とは何でしょうか。

人間はもとよりすべての動物のからだは、常に古い細胞が壊れ新しい細胞が作られ続けることで、常に新しいからだを維持しようとしています。この働きを新陳代謝といつていることはご存知でしょう。古い細胞の破壊なくして新しい細胞の誕生はないのです。

からだを新しくするには古いものが壊れる必要があるのに、これがうまく働かないなどとなるでしょう。からだのどこかでまとまつて大きな破壊が起こります。これが、いわゆる病氣で、新陳代謝のつかえが通るための現象なのです。小さなつかえの段階で古いものが壊れる働きが起これば、小さな破壊ですが、つかえが大きくなると大きな破壊が起こるわけです。

ですから、病気といわれるものの大部分は動物が正常に生きようとする働きともいえます。

	(最高血圧)	(最低血圧)
正常	一三〇未満	八五未満
正常高値	一三〇～一三九	八五～八九
高血圧軽症	一四〇～一五九	九〇～九九
高血圧中等症	一六〇～一七九	一〇〇～一〇九
高血圧重症	一八〇以上	一一〇以上

### いくつもの要因が重なっている

心臓は全身に血液を送るポンプです。動脈を通して血液を送り出すときに圧力をかけるわけです  
が、これが血圧です。これが標準的な値より高いときに高血圧といいます。

国際保健機関（WHO）が決めている基準によると、次のとおりです（単位mmHg）。

### (37) 高血圧

に刺激を与えるのです。

このような状態を招かないためには、腕を伸ばし手の拇指を外旋させる動作で大胸筋を開く、大胸筋をゆるめる体操（P232参照）が効果的です。

「カーン」という音がするように出血して、そのまま倒れることが多いようです。倒れたときには、外見的には一般に脳出血は顔が赤黒くなり、脳梗塞のときは顔が血色の抜けた感じになりますが、そのことだけで判断するのは難しいでしょう。

脳出血だと分かる場合は、安静にして絶対に動かさないほうがいいのです。頭を少し高くして寝かせ、光や音の刺激を避け、静かに寝かせておきます。食事も何も与えません。一週間くらい食べなくててもよいのです。水分補給も要求がなければますが、欲しがれば湯冷ましを少し飲ませます。本人の自力、からだの働きを待つのです。その後自然に血は止まり、吸収されていきます。

このときに、少しよくなつたからといって、一度におかゆなどを与えると、また破壊が始ま取り返しのつかぬ状態を招いてしまうことがあります。前項と同様に、生きる要求を高めるためにも、おなかが減つて仕方がない、動きたくて仕方がないという状態まで食事を取らせないことは、その後の経過のうえで大切です。

万一、失語症のような障害が残った場合は、できるだけ親指を動かすようにします。前述したように、脳と親指は関連があり、親指を動かすことによって潜在意識の働きを高め、それにより言葉を取り戻すことは少なからず可能なのです。また、半身不随のような場合は、最初は自由になるほうを使って不自由なほうを改善していきます。ご存知のように、脳神経の左側は右半身を、右側は左半身を支配していますが、一方で体液などの循環は右側は右側、左側は左側の流れもあるのです。これを活用して、自由になるほうの半身を使うことによって潜在意識に働きかけ、麻痺している脳

血圧を高くしなければ血液が送り出せないのは、次のような場合です。実際にはこれらはいくつも重なっていますし、要因として強い弱いがあるものです。

- ①血管の内側が狭くなつて血液の通り道が小さい。
  - ②全身の血管の中の血液の量が多い。
  - ③血液の粘りけが強くて流れにくい。
  - ④圧力を受ける血管の弾力性が低下する。
  - ⑤心臓が強く働くとき。
- このうち①と④は動脈硬化が起こっていることを示しており、そのために血圧が上がつてしまつのです。なお別に身体的な病気がなく、高血圧になる原因がよく分からぬ場合は本態性高血圧といい、何かの病気があることによつて高血圧になる症候性高血圧（二次性高血圧）と区別しています。

### なぜ高血圧は問題なのか？

高血圧自体は病気とはいえず、血圧が標準より高いという状態にすぎません。しかしその状態がいろいろな病気をもたらし、病気を早めるから問題であるとされています。またよくない生活習慣が長い間続いていると、高血圧になりやすいといふ点も問題とされています。

- 高血圧があるとかかりやすい病気……心筋梗塞、脳梗塞、脳出血など。
- 高血圧になりやすい主な生活習慣……食べ過ぎ（エネルギー摂り過ぎ）、お酒の飲み過ぎ、運動不足、太り過ぎ（肥満）、過剰なストレス、塩分摂り過ぎ、持続的な刺激など。

### 整体法の見方

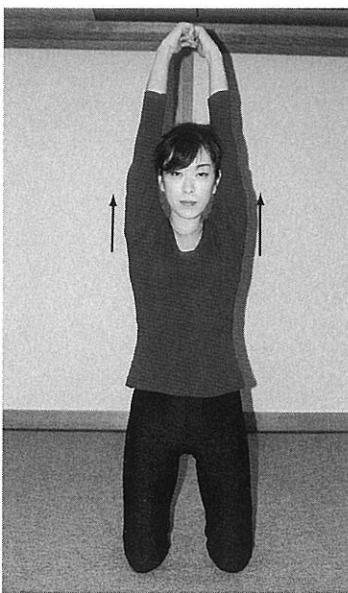
昔は栄養状態が悪いのに重労働することが多く、そのため慢性的に筋肉硬直を起こして高血圧になる人がよく見かけられましたが、今ではそのようなケースはほとんどなくなりました。それから、最近、血圧の基準値が下げられたため、高血圧と呼ばれる人が増えています。

一般に高血圧の人はからだが硬いのが特徴です。体が硬直しているために血のめぐりが悪く、そこへ血を送らなければならぬので血圧が上がるのです。したがつて、からだをゆるめてやれば、だいたい血圧は下がります。

高血圧になると、胸椎8番が突出してきます。この8番を軽くとんとんと叩いたり、パンザイをしたりすると血圧は一時的に下がるのですが、問題はなぜ8番が突出するかです。胸椎9番は肝臓ですが、「肝を病む」というように、肝臓はストレスで9番から8番にいつたり、薬の飲み過ぎなどで9番が解毒できなくなつて中毒を起こしたりすると、9番が8番に負担をかけて8番が突出するというケースが多いのです。

過労も原因の一つで、胸椎8番は背中の軸になつているところですが、それが過労によつて可動性を悪くするのです。

また食べ過ぎでも血圧が高くなります。食べ過ぎも慢性的になると中毒ですから、脊椎の6番か



3

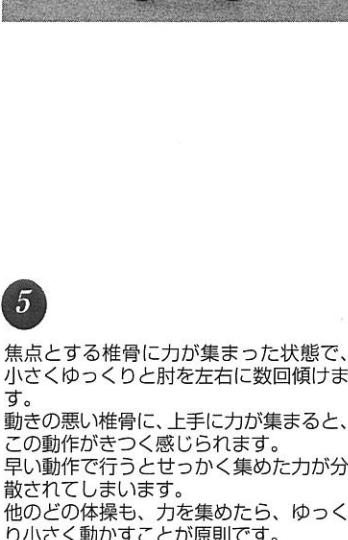
真上でさらに少し上へ伸びるようにして、肩甲骨、肋骨を軽く引き上げます。

4

弓を引くようにゆっくりと左右に肘を開きながら、組んだ手のひらを後頭部のくぼみにつくところまでおろしていきます。

●この時の注意点

- ・ゆっくり行う。
- ・胸を開くように肘を張る。
- ・組んだ指が外れないように。
- ・手をおろしながら胸を反らせる。



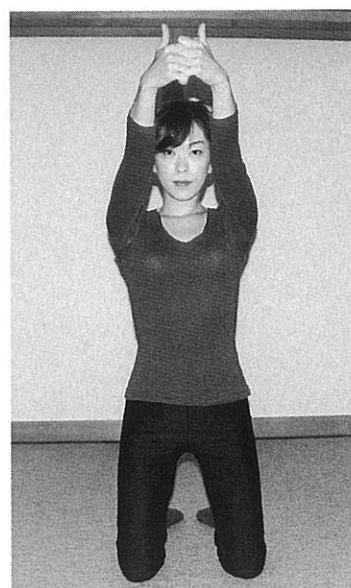
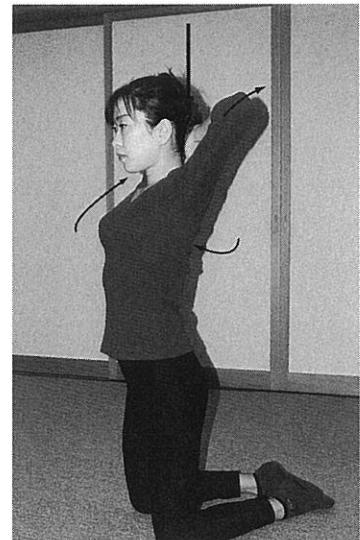
5

焦点とする椎骨に力が集まった状態で、小さくゆっくりと肘を左右に数回傾けます。

動きの悪い椎骨に、上手に力が集まると、この動作がきつく感じられます。

早い動作で行うとせっかく集めた力が分散されてしまいます。

他のどの体操も、力を集めたら、ゆっくり小さく動かすことが原則です。



2

軽く肘を伸ばしたまま、組んだ手を前からゆっくりと真上まで上げていきます。

肩甲骨間の胸椎や上頸などに力を集中して可動性をよくします。胸部をゆるめる効果もあります。

## 胸骨体操

1 膝立ちになり、体の前で拇指以外の手指を第2関節から曲げ、曲げた関節どうしをはさむように手を組みます（写真参照）。おなかが前に出たり、腰が後ろに引けたりしないよう、腸骨稜のラインで上体を支えます。

