

大前 巖

OHMAE IWAO



ガン患者に学ぶ

病気が

心の持ち方が、  
免疫力のスイッチを  
入れる!

自然に消える

6つの実践

ガン患者に学ぶ

病気が

心の持ち方が、  
免疫力のスイッチを  
入れる!

自然に消える

6つの実践

大前 巖

OHMAE IWAO

現代書林



## はじめに

ガンという病気は、これほど医学が進歩したと言われている現在でも、決定的な治療法が発見されていません。病院などで広く行われている三大療法（抗ガン剤、手術、放射線療法）も、さまざまな問題を抱えているのが実情でしょう。

しかしその一方で、末期患者のガンが自然退縮してしまった例や、医師がサジを投げた患者がルルドの泉に行つて全快した例など、現代医学では説明が難しい「奇跡」のような治癒例が数多く報告されています。なぜ、そのような自然退縮が起こるのか？ 私は長年にわたつて、そのことを考え続けてきました。

その結果、ガンに限らず、膝痛、腰痛、咳、風邪など、日常生活で誰もが悩む病気には共通の原因があり、私はその原因を突き止めることができたと確信するに至りました。

本書では、それを明らかにしていきたいと考えています「1」「2」「3」。

実は私は、高校、大学の7年間、原因不明の病気で苦しみました。大学卒業後、これを克服しようと、毎日早朝ランニングをしていました。走りながら心と身体との関係を考えていると、

その最中に、腰、膝、踵、腕などに痛みを感じることがよくありました。

これらの痛みは、不安、心配等のマイナス感情に起因しているのではないか。次第に私は、そう考えるようになりました。そして、自分がかかりやすい病気——風邪、頭痛、腰痛、腹痛、蓄膿症、結膜炎等——の大部分は心に関連しており、心が原因になっていることに思い至ったのです。これを理論化するのに長い年月がかかりましたが、ほぼその理論化に成功し、体系づけることができましたと自負しています。

私が提唱しているのは、次の「四段階処理法」という病気の発見・対処法です。

- 1 痛みなどの病状を感じる（黄色信号）
- 2 その原因となる不安を分析する（不安分析）
- 3 不安を解消するための対策を考える（不安対策）
- 4 対策を実行する（対策の実行）

最初に病状が出た時、不安対策で解決できると確信した場合は、確信できた時点で病状が消えます。しかし、確信が持てない場合は、対策を実行し、不安が解消された後に病状が消えます。つまり、心と身体は非常に深い関係で結ばれており、そこに不安が大きく関与しているのです。

ランニングを開始して20年ほどたった頃、私はこの「四段階処理法」を発見しました。そしてこの方法で、病気の原因となつて見つけ、次第にその発見の幅を広げていきました。それから10年、最初から約30年が経過して、多くの病気の原因は、「ごく弱いストレス」であることがわかったのです。

「病気の原因」は、一般に言われているストレス、すなわち「強いストレス」だけではありません。実は大部分は、少しの不安、少しの心配、少しの気がかりなのです。日常生活では見落とされがちで、「ごく些細なマイナス感情＝弱いストレス」こそ、病気を引き起こす元凶だったのです。

そして、これらが消える（正常な心の状態になる）と病状は回復し、積極的な気持ちやプラス思考（良い心の状態）を持てるようになって、元気がよみがえるのです。

これらのことを理解するのに、私自身、長い年月を要しました。ですから、一般の方が私の理論を理解するのは、そう簡単なことではないでしょう。医師も当然これを理解せず、現れた病状だけで治療しています。

しかし、身体は心の健康状態によって瞬時に変化するものです。私自身、心と身体の健康法が理解できていなかった最初の30年間は、いつも悪い心の状態が続き、いろいろな病気で毎日

のように病院に通院しているありさまでした。

ところが、この心と身体の健康法が理解できるようになって、ようやく通院から解放され、薬が不要になったのです。

世の中で名医と呼ばれる人は、「病気の原因」の理解に優れた人ではないでしょうか。山本周五郎が書いた『赤ひげ診療譚』の赤ひげ先生は、見事に患者の心から病気を治療しています。

心と病気の関係を描いた小説でよく知られているのが、O・ヘンリーの『最後の一片 (The last leaf)』でしょう。窓から見えるツタの最後の一片が落ちると自分は死ぬと信じている若い女性が、嵐の晩、強い風雨に打たれても散らなかつた一片を見て、生きる勇気を取り戻す物語です。この最後の一片は、階下に住む年老いた画家が嵐の晩に描いたものでした。

この小説は、O・ヘンリーが創作した虚構の物語でしょうか。

NHKラジオで聴いた松本清張の話によると、小説家には松本清張のように自分の経験や取材を中心にして書く作家と、芥川龍之介のように書物から得た知識をもとに書く作家がいるそうです。

私は3年かけて、O・ヘンリーが取材中心の作家であることを調べました。『最後の一片』は、たしかに、私のように病気の原因について深い知識がなければ書けない真実を描いていま

す。ですから、この物語は事実に基づいていると考えていいでしょう。

病気になるために、仏教では慈悲の心、キリスト教では愛の心、現代ではプラス思考等によって弱いストレスを避け、幸せに生きる方法が考えられています。

本書で紹介する「ガンの自然退縮」も、心の状態と密接な関係があります。自然退縮は、心を最高の状態にすることによって、初めて可能となる出来事なのです。

それは、次の六つの方法によって達成されます。すなわち、①生きがい ②挑戦 ③趣味 ④信仰 ⑤奉仕活動 ⑥その他です。

たとえば生きがいについて言えば、末期ガンの患者がヨーロッパの最高峰、モンブランに登頂した話は、あまりにも有名です。モンブランに登るという大きな目標が生きがいになり、彼らはガンの恐怖や死の不安から免れて末期ガンを克服できました。

落語を趣味にしているガン患者は、3年生存率5パーセントと言われながら、病床で落語を聞き、生きる勇気を与えられ、仕事に復職できるほど元気になりました。

また急性骨髄性白血病になった高校教師は、「病気が治つたらもう一度卒業式をやる」という生徒たちとの約束を果たすために、ガンと闘い、教壇に復帰し、約束通り生徒たちと二度目の卒業式を迎えることができました。

これらは本当にあつた、感動的な実話です。

ガンを自然退縮させる上で最も大切なことは、患者の心です。目標を持つたり、夢に挑戦したり、生きがいを持つことは、病氣と闘う免疫力を高めます。一方、死の不安やガンの激痛による恐怖は、免疫力を低下させます。それを跳ねのけて免疫力を高めるには、先にあげた六つの方法のどれかを実践する強い「決意」、「決心」が必要です。そして、「決心」「決意」には、NK細胞、T細胞、マクロファージ等の免疫細胞を著しく活性化して免疫力を高めるといふ不思議な作用があるのです。

ぜひ、本書をガン対策書として利用していただき、ガンの不安や心配から解き放された生活を送っていただきたいと願っています。

また、一般の病氣の対策書としても活用していただければ幸いです。

2011年7月

大前 巖

●目次

はじめに 3

第 1 章

病気の真の原因を  
発見した！

病気に悩まされていた若い頃の私 20

四段階処理法による「病気の原因と治癒法」の発見 23

四段階処理法による病気の治癒例 27

激しい頭痛が解消した理由 28

腰痛がたちまち消えた！ 30

論文執筆とアキレス腱痛の深い関係 34

## ガン細胞の発生と ガン患者の性格

最先端医学でも、ガンは征服できていない 42

ガン細胞の発生と四つの性質 43

ガンを防ぐ四つの仕組み 44

免疫力を弱める要因 46

ガン患者の性格 46

感情抑圧 47

内向的 48

完全主義 48

人間関係の喪失者、不幸な幼児体験 48

肺ガン患者の性格 49

ガンの進行が緩慢な人と急激な人 50

ガンを退縮させる  
血液中のシステム……免疫細胞

心の良い変化が免疫力を活性化させる 52

免疫力は血液細胞の中に秘められている 53

自然免疫細胞と獲得免疫細胞 57

獲得免疫細胞 57

自然免疫細胞 58

白血球の種類と免疫細胞の働き 59

単球の働き 59

顆粒球の働き 60

リンパ球の種類 61

T細胞の働き 62

B細胞の働き 63

NK細胞の働き 63

その他の細胞の働き 64

免疫機能を発現させる内分泌物質(情報伝達物質) 65

インターロイキン 66

インターフェロン 67

腫瘍壊死因子(TNF Tumor Necrosis Factor) 68

ベータ・エンドルフィン 68

ストレスホルモン 70

## なぜ、末期ガンの 自然退縮が起こったのか

医師たちの無理解 74

心が変われば身体が変化する実例 75

山田先生の思い出 75

ガン新薬・クレビオゼンとライト氏の運命 78

帝国ホテルコック長・村上信夫氏のNHK講演 81

第 5 章

ガンを自然退縮に導く  
6つの実践

- O・ハンリーの『最後の葉 (The Last Leaf)』 82
- フランクルの『夜と霧』(アウシュビッツ強制収容所) 84
- ガン自然退縮の二つの対策 87
- なぜガンの自然退縮が起こるのか 88

心を健康にして自然退縮を可能にする 92

- 1 生きがい 94
  - 2 挑戦 94
  - 3 趣味 96
  - 4 信仰 96
  - 5 奉仕活動 97
  - 6 その他 97
- 伊丹仁朗医師の研究 98

科学的に証明された笑いの効果 99

笑い療法で難病の硬直性脊椎炎を治した例 100

## 事例研究

### ……ガンの自然退縮例

なぜガンの自然退縮が起きるのか 102

「生きがい」によってガンが自然退縮した事例 104

①自分を認められて生きがいを得た 104

②ホノルルマラソン完走という生きがい 105

③いまでもガン患者を励まし続ける 107

④研究に没頭し、充実した日々を送る 108

⑤好きな漁が自分の生きがい 109

⑥「患者の治療」という大きな生きがい 110

⑦身近にある仕事に打ち込むことこそ、人生の幸せ 111

⑧意識はつねに、ガンではなく仕事にあった 112

- ⑨ 看護師という素晴らしい仕事に生きがい発見 113
- ⑩ 「生きがい療法」でモンブラン登頂 113
- 「挑戦」によってガンが自然退縮した事例 115
  - ① ガンへの挑戦——病気に打ち克つ強い思いが奇跡を生んだ 115
  - ② ガン特有の性格を変える 116
  - ③ 生き方への挑戦——プラス思考で生きる 117
  - ④ 新しい仕事への挑戦 118
  - ⑤ 命を燃やして生きるための選択 119
  - ⑥ 訓練3年目でスピーチコンテストに優勝 119
  - ⑦ 2度目の卒業式が実現した 120
  - ⑧ 自分でつくった病気なら、自分で治せる 121
- 「趣味」によってガンが自然退縮した事例 123
  - ① 社交ダンスに夢中だった頃を思い出して 123
  - ② 生活を精一杯楽しみ、ガンの恐怖を忘れる 124
  - ③ 大好きな山歩きをしたい 125
  - ④ スキーと仕事が闘病の糧になった 125
- 「信仰」によってガンが自然退縮した事例 126

① 残された日々を神に感謝して生きる 126

② 治療をいっさい受けず、布教活動に専念 127

③ ガン告知によって神への奉仕という生きる喜びを発見 128

④ 今も元気なのは信仰の賜物 129

「奉仕活動」によってガンが自然退縮した事例 130

① ガンは完治したものと信じ、奉仕活動に奔走 130

② 奉仕活動から、人間の原点は感謝であることを知る 131

③ 社会活動をしながら、ガンと共存 132

④ リレー・フォー・ライフ運動を日本で展開中 133

「その他」の事例 133

① ガンなんかで死んでたまるか！ 133

② 命を賭した玄米菜食 135

③ 自然食療法と「健康維持の心得」 136

④ ガン患者の会への人会と玄米菜食 138

⑤ 落語と笑いでガンを乗り切る 139

⑥ ストレスフリーでガンも退縮 139

⑦ 言葉のもつ魔力が治す力を与えた 142

第 7 章

病気にならないための秘訣

⑧ 気持ちをコントロールして明るく生きる 144

⑨ 痛みを感謝で受け止める 144

ガンを自然退縮に導く「生きがい療法」とは(伊丹仁朗医師) 146

ガンを自然退縮させるために(中川俊二医師) 149

健康長寿の秘訣 152

生きがいを持つ 154

くよくよしない(弱いストレスにも気をつける) 158

なぜ「心配しないこと」が「病気にならない秘訣」になるのか 159

肺ガンを心配しすぎて狭心症と肋膜炎に 161

ガンの心配がなくなつて回復へ 164

不安ストレスの潜在意識は、完全に解消しなければならない 169

不安の悪循環の防止 177

心と身体の健康法 179

減食(腹八分)の不思議な働き 182

集中力とリラックス 184

柔軟体操の秘密 186

就寝中の体力の回復法 187

ランニング、ウォーキングの効用 189

痛みの原因の発見と、その利用法 193

中村天風の教え……最高度健康(成功法)の秘訣 196

おわりに 204

第 1 章

病気の真の  
原因を発見した！

## 病気に悩まされていた若い頃の私

病気は、時として人生を左右する重大な障害になります。その割には、さまざまな症状の「真の原因」については、深く追求されていないように思われてなりません。

「はじめに」でも述べたように、私は、身体は「極めて弱いストレス」が原因となって悪くなると考えています。これは、なかなか理解できないことかもしれませんが、「病は気から」という言葉を聞いたことはあると思います。しかし、一般の方々も医師も、病気が発症するのは、やはり身体（肉体）に何らかの問題が生じているからだと考えているのです。そして私自身、病の真の原因に対する理解がなかったため、失敗の人生を過ごしてしまったと今になって後悔しています。

本来、人生で最も勉強の能力向上が期待できる高校・大学の7年間を、全く勉強ができない状況で過ごしたのがそもそもの始まりでした。

実は私は、小学生、中学生では全くの健康体だったのです。特に小学校では、奈良県教育委員会から健康優良児として表彰されたほどでした。高校に入学しても、最初の5月中旬までは

何の苦痛もなく机に向かって勉強できたのです。

ところが、5月末の中間試験直後、柔道部の激しい練習に耐えられずに退部するということがあり、それ以降、毎日のように蓄膿症、腰痛、倦怠感、無気力での苦しみが始まり、教室でじっと椅子に座るのも苦しいほどになってしまいました。

私には、この苦しみの原因が、「身体の中にガンのような悪い病巣びよそがあり、その病巣から身体全体へ病気を発信しているのだ」と思えました。

そこで私は、「この悪い部分を発見して根絶すれば、以前のような健康で勉強ができる身体に戻る」と考え、その病巣を一刻も早く見つけて取り除き、意欲を出して勉強したいと思い、病院へ行って診察を受けたのです。ところが、何回病院へ行ってレントゲン撮影をしても結核ではないとの診断。医師には「正常です、何もありません。気のせいですよ」と言われるばかりでした。父からは、怠けて勉強しないのを、病気のせいにしてしていると叱られました。

大学卒業直前に3日間身体精密検査を受けたところ、結果はまたしても「異常ありません」。この精密検査によって、ようやく私は7年間信じなかった「異常ありません」という言葉を信じるようになりました。と同時に、「心と体の関係」について深く思いを巡らすようになったのです。

私の出身大学は運動が盛んで、クロスカントリーの大会などもあり、放課後の時間もクラブ活動が義務付けられていたので、私はサッカー部に所属していました。

このように、日頃から走る機会が多く、私は健康上の効用とともに、ランニングを「物事を考える場」としても利用できることを知っていたので、「ランニングを心と体について考える場」として活用してみよう」と思いつきました。そして、毎朝のランニングを決意したので。

それ以後、現在に至るまで、距離は5キロから20キロ、時間は30分から3時間の間で、約50年間にわたってランニングを継続しています。

特に、蓄膿症および結膜炎については、30歳から50歳の約20年間は、それぞれ週2日、週4日通院し、毎朝のランニング中に、これらの病状と心の状態を観察しました。

その結果、蓄膿症および結膜炎の病状の変化は、薬や治療方法には関係なく、自分の心の状態により大きく変化することに気がつきました。特に、不安や心配が深刻な場合は、蓄膿症および結膜炎の二つの病状が著しく悪いことから、病氣治療に専念するよりも、不安の処理を早急に実施することが、病状を短期間に好転させることを発見したのです。

蓄膿症は、高校1年の15歳から35年間通院しましたが、蓄膿症単独であれば、「この発見」に気づくことはなかったと思えます。この発見とは、病氣の真の原因の発見であり、同時に病

気の治癒法の発見でもあります。

## 四段階処理法による「病気の原因と治癒法」の発見

「はじめに」でも述べましたが、私は、新しい「病気の原因」について考察している時に、「四段階処理法」を発見しました。

ランニング中に腰、膝、踵、腕等の痛みを感じる時があり、これらの病気の原因は、不安、心配などの悪い感情であることが分かったのです。

私が開発した四段階処理法とは、ランニング中に病気の原因を発見・処理する方法です。

- 1 痛み等の病状を感じる（黄色信号）
- 2 その原因となる不安を分析する（不安分析）
- 3 不安を解消するための対策を考える（不安対策）
- 4 対策の実行をする（対策の実行）

以上のような四段階処理法を施し、病状の発症から病気の原因を発見し、病気の処理や治癒を行う方法です「2」。

この四段階処理法で、これまで気がつかなかった新しい病気の原因を発見し、その病気の治療を試みました。この四段階処理法で、病気の原因は、弱いストレスによって発症することを確信するに至ったのです。

心配や不安から、さらに、単なる気がかり程度のことでも、そのような問題の数が増えると漠然とした不安になり、引いては病気の原因になることに気がついたのです。

私は、気がかりなことがある場合、ランニング後、その項目を書き出し、それぞれの対策の実施計画を作成するようにしました。これによって、通常ではまったく理解できない、新しい「病気の原因」がはっきりと特定できるようになったのです。

新しい「病気の原因」とは、「ごく弱いストレス」です。同時に、四段階処理法による、新しい「病気の原因」の発見の際に、この弱いストレスを解消することにより、病気を治癒させることが可能になりました。

「ストレスによる病気の発症」についての研究では、アメリカの社会学者トマス・ホームズと内科医だったレイという研究者が20年以上にわたって5千人以上に実施した「心理社会的ストレスと病気の発生の研究」が有名です。

ご存じの方も多いと思いますが、たとえば「配偶者の死をストレス100」および「結婚を

## ストレスレベルと病気の原因

ポイント(対数目盛)

1000-		
300-	ガンによる死の恐怖 ガンによる激痛の恐怖	ガンストレス
100-		
30-	配偶者の死、離婚 解雇 上司とのトラブル	一般的ストレス(強いストレス) (これまで考えられていた病気の原因)
10-		
3-	病気の心配	弱いストレス (新しい病気の原因)
1-		
0.3-	弱い心配	
0.1-	不安	
	気がかり	

50」と決め、その他、解雇は47、転職37……などと定めた値です。

1年間に体験した生活上の出来事の評点を合計し、その得点が300以上になると80%に近い確率で健康障害が起きうるという研究です。

しかし、このような一般的なストレスに対する考えで、300以上になるケースはそれほど多くはありません。しかし、私の場合には、このような一般的な強いストレスが全くなくても、毎日、病気との闘いでした。

私は、約30年間の考察で、病気が上の図に示す10ポイント以下の弱いストレスで発生することを発見し、さらに、四段階処理法で、「1以下のごく弱いストレス」でも起こるこ

とを突き止めたのです。これらは、新しい「病気の原因」の発見だと自負しています。

これまで病気の原因と考えられていたトマス・ホームズらのストレス判定とは異なり、四段階処理法を用いないと分からないような「弱いストレス」でも病気の原因として把握できるようになったのです。すなわち、これまでの300ポイントに対し、その100分の1の3ポイント程度でも病気が発症するとの発見なのです。

四段階処理法は、特に高齢者の方々に有効であると考えられます。高齢者は、若い頃に比べると、老化のため体力が衰えています。しかし本人は、若い時と同じように考え、その結果、いつの間にか無理がたたつてストレスが増えることとなります。そのストレスが病気の原因となっていることに気づく人はほとんどいないので、病気が発症しやすいのです。

四段階処理法を知っていれば、膝痛、腰痛、アキレス腱痛、頭痛等をストレスの信号と捉えますから、余計な病気の心配をせずにすみ、強いストレスもかかりません。そのため痛みも拡大せず、治癒に向かうでしょう。しかし一般的には、これらの痛みを「痛みの箇所が炎症を起こして悪くなっている」と考えて心配してしまうので、症状がひどくなり、より大きな病気へと発展してしまうのです。

例えば、ゴルフのタイガーウッズ選手のケースのように、その痛みを単なる信号でなく、そ

のまま「膝が悪くなっている」と捉えて心配してしまうと、次第に、ふくらはぎやアキレス腱、腰痛なども痛み出してきます。実際、彼は競技を棄権したことがありました。しかし、私は、四段階処理法の本質を活用すれば大事には至らないと思うのです。

指揮者の小澤征爾氏も食道ガンを克服した後、腰痛の手術（椎間板ヘルニアの内視鏡手術）をして、6月には記者会見で杖なしで元気な姿を見せたと報道されました。私の場合、高校1年から35年間腰痛で苦しみ、痛みの本質を理解し、その後、最近20年間は、全く痛まない生活が可能となっています。これらの体験を利用していただければ、痛みの激しい部分の手術を回避できたのではと考えています。

### 四段階処理法による病気の治癒例

この四段階処理法は、毎日の早朝マラソンで利用し、自分の病気の発見とその治癒を試みています。私自身、四段階処理法で、最近の20年間は病院の通院や薬の利用から解放されています。すでに多くの例がありますが、そのうちのいくつかを紹介しましょう。

## ▼激しい頭痛が解消した理由

私はロシアからの招待で、2001年、2002年および2005年の3回、サンクトペテルブルグで海洋環境に関する研究を発表しました。

2001年のケースは、初めての海外での講演でした。それまで海外留学の経験がなかった私は、英語で話すことが苦手なため、その対策として、発表原稿を暗記して質問に答えやすくしようと考えました。そこで、日本での発表前2週間、およびロシアのホテルで3日間暗記を試みたのです。それが功を奏し、無事にその発表を終えることができました。

しかし、2002年の場合、2回目とのことで気も緩み、日本出発まで一度も暗記の練習をしませんでした。そのため、出発の電車と飛行機の中で暗記することにしたのですが、その出発日、5時に起床すると頭が少し痛むのです。

電車の中で、頭が痛むけれども我慢して予定通り暗記を試みました。しかし、頭痛は次第に激しくなるばかりです。成田空港駅に到着するまでに暗記を断念し、原稿をバッグに入れました。飛行機の中で痛みはさらにひどくなり、頭を抱え必死で何時間も痛みと戦いました。

「このままでは研究の発表ができず、ホテルで3〜4日寝るはめになり、頭痛療養のためにロシアへ行くことになる」という情けない考えが頭をよぎります。

この時になつて、ようやく、「黄色信号↓不安分析↓不安対策↓対策の実行」の四段階処理法を思い出しました。

この場合、黄色信号は「激しい頭痛」です。黄色信号である頭痛の原因は何でしょうか。原因は、小さいストレス、すなわち不安です。今回の不安は、何でしょうか。それは、「発表の暗記の練習をしていない」という不安です。暗記ができていないので、発表がうまくいかず、質問されても分からないだろうという不安です。

この不安の対策は、原稿の暗記を試みることです。暗記をしなければ不安は増す一方です。その時の私は、両手で頭を抱え、必死に痛みと戦っていました。しかし、どんなに痛くても暗記をしない限り不安は解消されません。そこで、思い切つて棚の中のバッグを降ろし、原稿を取り出しました。2〜3時間も頑張れば少しは痛みが軽減することを期待し、激しい頭痛のまま原稿を読み出したのです。

すると、早朝から10時間以上続き、その上、次第に激しくなっていた頭痛が、驚いたことにならずか5分くらいで消えたではありませんか！ その上、次第に暗記の意欲が増し、高度の集中力で約10時間も暗記が継続できたのです。

電車の中で始めた暗記では痛みが増したのに、飛行機の中での激痛では5分で消えたのを不

思議に思う人がいるでしょう。この違いは、心の状態に大きな差があるからです。

電車の中での暗記の開始は、大きな決心、決意がなされていません。予定通りの暗記の開始です。その時には、すでに、暗記をしていない大きな不安が身体を襲い、起床と同時に頭痛が発症していました。予定通りの暗記の開始では、この頭痛を抑えることができなかつたというわけです。

しかし、飛行機での暗記の開始は、約10時間も激しい頭痛と戦い、この激痛と戦う決意、決心です。ベータ・エンドルフィン、インターフェロンおよび各種のインターロイキンの分泌が多かつたと思われれます。そのため免疫力の増強が著しく、それがよい結果につながつただと私は推測しています（免疫の作用については、第3章で解説します）。

### ▼腰痛がたちまち消えた！

健康維持に最も大切なのは、心の持ち方であると私は確信しています。

先ほども述べたように、私は高校1年生の中間試験後から、体調不良に悩まされ、それは35年間続きました。50歳くらいの時のことです。ある日、ひどい腰痛のため風呂場で手足が動かさなくなつてしまつたことがあります。そのような状態で何とかタクシーを呼びましたが、

その間も耐えられないほどの激痛を感じていました。

ところが、ようやくタクシーが到着して、いざ乗り込もうとした時です。何と激痛がケロツと消えてしまったのです! 実は私はその時、「これで何とかなる。国立大学の最高の治療が受けられるのだから」と安堵し、一瞬痛みを忘れていました。その安心感が30年以上続いた腰痛を消してしまつたのです。

一般的に腰痛は、脊髄と脊髄の間の軟骨が変形し、脊髄の中にある神経を圧迫して発症すると考えられています。担当の教授は、私の軟骨は「世界一」と言つていいほど突出しているけれども、「痛みを訴えない不思議な患者である」と、医学生に紹介していました。痛みはストレスが生む現象であり、本当の原因は軟骨の変形にあるのではなく、「心の持ち方」にあることを証明しているのではないのでしょうか。心が治れば、痛みも治る——私はそのように考えています。

もう一つ、私自身が体験した腰痛の例を示しましょう。

2002年、私が所属し、会長を務めていた狭山走友会に対して、A市走友会から、A市と狭山市間120キロを往復リレーするリレーマラソンの申し出がありました。

両市は友好都市なので、1年後の2003年9月1日の防災訓練に相互の市長のメッセージ

をランナーが運ぶリレーマラソンです。

半年後、A市走友会はA市・狭山間120キロの往復リレーを実施し、我々も途中で一部参加して防災訓練リレーマラソンの問題点を検討しました。

しかし、その後、A市の防災課長が交代し、新任の課長は、防災訓練に走友会参加は好ましくないとの意見で、狭山市の防災課長と話し合い、リレーマラソンを一方的に中止してしまいました。そして、A市走友会から、その結果を電話で知らされたのです。

その時は、まさに青天の霹靂、崖から突き落とされたように失望しました。「みんなで120キロ走ろう」と、子供が運動会を待ち焦がれているような楽しみが、突然中止になったので愕然としたのです。

そんな心の状態のまま、翌朝いつもの通り早朝ランニングをすると、開始して間もなく腰の痛みを感じました（黄色信号）。この痛みの原因は何だろうかと考えました。すぐに、昨日の電話が浮かびました（不安分析）。黄色信号（腰痛）の原因は、「リレーマラソンの中止」なのです。狭山走友会会長として、会員にどのように納得してもらおうかの心配が腰痛の原因であることに気がついたのです。そこで、ランニングをしながら、その対策を考えました。

この中止決定は覆すことはできないと想像されましたが、一応、両市長に手紙を書くことと、

狭山市の防災課長に話してみることを考えました(不安対策)。すると、腰の痛みは消えてしまったのです!

その後も、A市の走友会とは相互の交流が続いています。

1年後、狭山市でのランニング大会後の懇親会で、A市走友会事務長に、リレーマラソン中止を知らされた当時の状況を尋ねてみました。すると予想していた通り、A市走友会会長および事務長の2人は、リレーマラソン中止決定の翌日から腰痛になっていたのです。しかもその後、整形外科に通院し、6ヶ月間走れなかったとのことでした。

A市走友会会長と事務長の例のように、腰痛になっても、普通はその原因を考える人はいないでしょう。医師も腰痛の原因を患者に尋ねることはありません。そんな事情もあつて、一般に腰痛の治療には3〜6ヶ月かかってしまうのです。

心と身体との関係を30年以上にわたって観察し、その結果得られた「黄色信号↓不安分析↓不安対策↓対策の実行」は、一般には理解が難しいかもしれませんが。ただ、私は、この「ストレス早期解決法」を自分自身でのみ便利に利用しているのです「2」。

ちなみに、テニス仲間に腰痛で悩んでいる人がかなりいるのですが、私は彼らに「腰痛そのものは心配しなくていい。腰痛の本当の原因は、あなたたちの仕事にある。仕事上の問題を解

決すれば腰痛は消える」とアドバイスをしています。皆初めは半信半疑な顔をしています。2、3日または1週間でテニスコートでプレイを再開しています。しかし、誰からもお礼の言葉を受けることはありません。この腰痛の因果関係を理解できる人はいないために、自然に良くなったと思っていると理解しています。

私はこのように、年間50人ほどの腰痛を薬なしでテニスに復帰させています。かれこれ10年続けていますから、もう500人ほどの腰痛患者を救ったことになります。

ストレスが溜まると、それが痛みにつながります。例えば、ストレスがかかったり、借金などの悩みがあると、頭や首などの血流が悪くなり、実際に首が回らなくなったりします。そもそも、ストレスなど心配せずにいれば、それが痛み予防の最良の薬になるのです。

### ▼論文執筆とアキレス腱痛の深い関係

2010年11月14日、河口湖マラソンを2週間後に控えていた時のことです。私は激しいアキレス腱痛に襲われました。この事例を考察することにしましよう。

私は1993年11月から毎年河口湖マラソン（42・195キロ）に参加しています。

2010年で18回目になりますが、ベストタイムは、第2回目の3時間59分30秒。その後は、

4時間30分から、次第に5時間を越え、最近では、5時間30分〜5時間50分が多くなりました。しかし昨年(2009年)は、70歳になり頑張ったので5時間4分で完走できました。そこで2010年は、再び4時間台を目標としました。例年なら、11月最後の日曜日の河口湖マラソンに備えて、9〜11月の3ヶ月間は、毎日20キロ走り、最後の5キロを30分以内、できれば27〜28分を目標に練習していました。

ところが、今年は昨年より高い目標を掲げながら、8月からアキレス腱が痛み出し、9月になつても毎日10キロしか走れません。その痛みは10月になつても続きました。

最も痛みが激しかったのは、9月17日、米国教授へ論文を送付した日でした。この時、思いもかけないことが起きたのです。私は午前3時に論文を送付し、9時間寝て正午に起床し、それから10キロを目標に走ろうと、7・5キロ地点の交差点をダッシュした時のことです。50年間にわたる早朝ランニングで、初めて走ることができなくなつてしまったのです。この激痛は翌日も続き、仕方がないので5キロを「歩き」ました。

自分なりにこれを分析すると、8月から始めた原稿の修正(昨年、口頭発表したもの)、新しい論文の国際学会誌への提出準備、来年の国際学会発表テーマの選定、この三つの課題が錯綜し、これらの不安がアキレス腱痛となつて出現したものと考えられます。

夜中の3時に完成させた論文を送付することにより、最も重大と考えていた問題が処理されたので、ストレスがかなりの部分解消されたと理解しましたが、9月17日の激痛の発症から、教授への送付の遅れによるストレスの影響がより大きかったと考えています。

その後もアキレス腱が痛むので、ゆっくり10キロ走りました。後半の5キロは30分を目標にし、アキレス腱痛を感じながら激痛にならないように注意しながら走りました。

そして、11月12日(金曜日)、やっと後半の5キロを30分で走ることができたのです。翌13日(土曜日)はテニスの日でランニングは休み、翌日の14日はランニングの会(狭山楽走会・平成19年創設)16キロの練習日です。このコースはサイクリングロードで行われており、サイクリングおよび多くのランナーが走っているのです、自宅の一周5キロコースより速く走つていきます。

そういうわけで、14日の狭山楽走会16キロの練習日は、それが良い成績であれば、翌日から毎日15キロ、20キロと距離を延ばし、最後の5キロを30分以内で走ればよいだろうと考えていたのです。

さて、問題の11月14日のことです。朝6時45分に16キロをスタートしました。ところが驚いたことに、1キロあたり7分20秒で、通常より約2分も遅れています。あまりにも遅いので、

もう少し速くしなければと思います。4キロ、5キロ、8キロ、11キロまで全く同じスローペースです。

そして12キロ地点ではさらに遅く、8分15秒となってしまう、愕然としました。そして、次の瞬間、アキレス腱に激痛が走り、全く走れなくなってしまうのです。自宅コースの2日間だけでなく、サイクリングコースでも歩くはめになったのは初めてです。

その後、仕方なく3キロ歩き、最後の1キロはゆつくり走りましたが、16キロを2時間18分と、これまでの最悪タイムという有様。2週間後の河口湖マラソン完走は絶望的に思えました。私は、そんな状態の中で、あえてガンの自然退縮例を考えてみました。ガンの自然退縮例は、絶望的状态からの回復劇です。それには積極一貫の決心、決意です。アキレス腱は、ゆつくり走っている時には痛みませんが、少し速めると痛みます。

また、今回のような絶望状態は危険です。積極一貫の気持ちを維持しつつも、それが激痛に変わらないように恐る恐る走ることとなります。

絶望的状态からの回復は、まだ実施していない15キロ、20キロを走ることです。そして、最後の5キロを可能な限り速く走ることです。

とにかく、ゆつくり15キロを4日間、ゆつくり20キロを3日間走りました。そして、残り6

日間のうち、3日間は20キロ走り、最後の5キロを可能な限り速く走る計画でした。しかし、この時点で身体の限界を越えていたのか、寒気を感じるようになり、そのため、最後の6日間は毎日12時間就寝し、20キロでなく、5キロをゆっくり走るのがやつとでした。

本番のマラソンの前々日も悪寒があり、12時間就寝して前日の午前中は5キロ走り、午後、ツアーバスで新宿から出発しました。ホテルでは、18時に夕食をとって19時には早くも就寝。10時間眠って5時起床、5時30分朝食、7時30分スタートです。幸い、寒気はありませんでした。

作戦としては、当然、最初の5キロは遅いかもしれないが、そこで愕然としては終わりです。実際、最初の5キロは予想通り38分30秒と絶望的に遅いタイムでした。

しかし、その後の5キロを次第に速く走れば不可能ではありません。「ファイト、ファイト」と大声を出しながら必死で走りました。すると、次の5キロは36分で、2分30秒速くなったのです。

それ以後も「ファイト、ファイト」と大声を出しながら必死で走れば何とかなると決意しました。その結果、20キロ以降の靴ズレの痛み、ストップウォッチの誤作動で正確な時間が分からない不安、極端な練習不足による体力不足にも耐え、最終的に5時間41分30秒（制限時間6

時間)で完走できました。

例えば、河口湖マラソン完走のため、20キロを3ヶ月走る予定が、実際にはアキレス腱痛のため3日間しか走れないという事情がありました。その上、練習不足の心配、および最後に15キロ、20キロの無理なランニングで悪寒を招き、最後の6日間は、12時間就寝しても、走れるのは5キロだったのです。

このような状況ではありましたが、あきらめないで河口湖マラソンに挑戦できた理由は、アキレス腱痛の原因が「論文作成関係の心配」だと確信できたからです。つまり、この痛みの原因が、アキレス腱の周辺が切れかけていることにあるのではないと確信していたからです。

また、悪寒は、肺炎や他の重大な病気の前兆ではなく、単に体力や精神力の消耗の信号に過ぎず、就寝時間の延長により回復できると信じていたからです。

ただし、この完走は、71歳になった私には非常に無理があつたのか、完走後は悪寒が10日間続き、毎日12時間就寝する必要がありました。