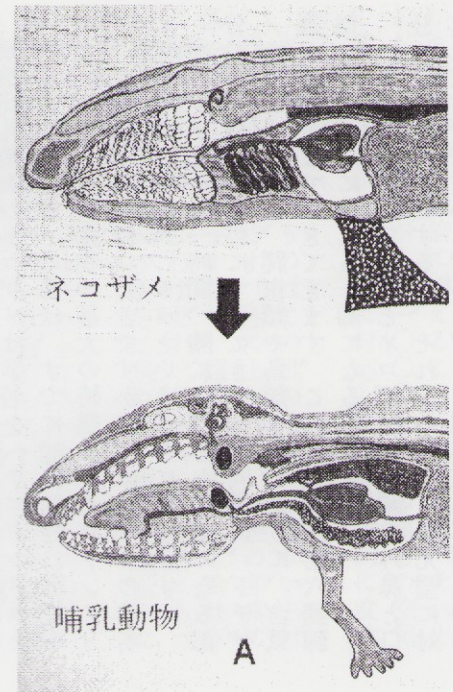
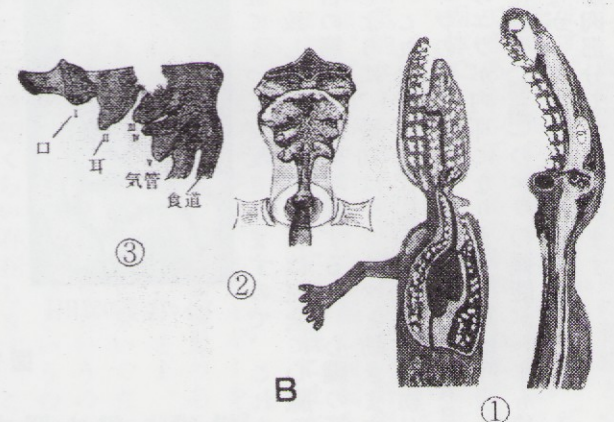




人間の呼吸内臓筋は、サメと比較すると、咀嚼筋、表情筋、嚥下筋、発声筋、舌筋と食道部分までがサメの呼吸鰓腸筋にあたります。つまり、本来の呼吸用の筋肉で咀嚼や発声をするということです。

実は、呼吸のシステムは原始形では、腎臓、泌尿器、生殖器もエラにありましたから、人間のエラのシステム、つまり呼吸器は骨盤域まで伸びていることになります。

脊椎動物とは、骨化の程度は異なりますが、骨性の脊柱を持つ脊索動物のことで、骨が定義物質です。そ



- ①は哺乳動物の肺の発生図
②はヒト胎児のエラ・肺の個体発生図に
開心腔とヒレを加えた図
③は②を横から見たもの

図2 サメ (原始型) から哺乳動物への系統発生の過程におけるエラの変化

ところが、人類は肺が囲心腔にとじ込められたうえに直立歩行になってしまったために、重力作用によって腸の酸素不足を起こしやすく、その結果、骨休め不足でまず偏頭痛や頭痛が起り、それを過ぎると鬱病になるわけです。

呼吸の誤り

ところで、呼吸には肺までの外呼吸と、細胞レベルの内呼吸があり、この両者は密接不可分の関係にあります。

日本人に多い外呼吸の誤りは二つあります。一つが、口で息をすることです。二つめが胸式呼吸の浅い呼吸です。腹式呼吸といった横隔膜で呼吸をすることが大事です。

日本人の多くは常時、口と肛門が開きっぱなしなので姿勢が悪いのです。これでは健康は保てません。まず口をしっかり閉めて、歯と歯の間を一ミリ開ける。そして尿道と肛門を閉じて、横隔膜を上に向かってつり挙げて呼吸すると、吸う時に丹田がへこみます。常時、こうした姿勢で歩いたり、座ったりすることを心がけると、腸の酸素不足が解消し健康になります。

睡眠中は必ず上を向いて寝ないといけません。横向きやうつ伏せでは下側の鼻が詰まってしまつて、口呼

吸になってしまいます。寝る時は、唇を閉ざして、鼻孔をノーズリフト (鼻腔をひろげる装置) で十分に拡大しておいて、ふわふわとした柔らかい枕で真上を向いてお休みになることです。

睡眠中に口呼吸をすると、風邪症状になりますが、これは無害なバクテリアが扁桃腺のM細胞からとめどなく体内に入ってきて免疫病となるからです。M細胞では体内にバクテリアを取り込んで、インムノグロブリンAを生成し、それが涙と唾液に出きます。腸のなかでは、腸の分泌液に出でます。口で息をする、と、唾液や涙が枯れ、その結果、分泌されないインムノグロブリンAは血液中を巡ります。そして、腎臓の糸球体という濾過システムへいき、この蛋白質が糸球体を詰まらせます。これが日本人に多い透析の必要なインムノグロブリンA腎症 (IGA腎症) です。

さて、内呼吸についてですが、今日の医学では、エネルギー代謝や免疫力の面からはあまり考えられていません。呼吸の本質はエネルギーの渦を回すことで、その主要な働きをする細胞小器官はミトコンドリアです。

ミトコンドリアでは糖を分解して酸化的リン酸化を行い、TCAサイクルを回して高エネルギー物質のATPをつくり出します。この時にカルシウムとリン酸とチ

オールを集めます。これが骨と軟骨になるのです。つまり骨格はエネルギー代謝の材料でもあり、同時にその産物でもあるのです。

内呼吸というのは血液と細胞の呼吸のことです。内呼吸の障害とは、ミトコンドリアがうまく機能しないためにTCAサイクルが円滑に回らないことです。これは腸や体を冷やすことや骨休め不足が障害となりまじ、また過度のスポーツでも起こります。筋肉の動き過ぎでは内臓の酸素不足になります。スポーツのやり過ぎは概して体に悪いのです。とくに日本では口呼吸を野放しにしてスポーツをやっています。マラソンなども、外国は鼻呼吸を奨励していますが、日本では、勝つことばかりが先行して、呼吸はまったく野放しの状態です。今日の日本人には内呼吸の誤りが四つほどあります。これは哺乳動物一般の生命の掟を破っているのです。

①冷たいもの中毒

一つめが、いま日本人のほとんどが「冷たいもの中毒」に罹っているということです。腸を冷やすと、昔はおなかをこわすとして冷たいものを飲んだり食べたりにしないようにしていました。四度Cのミルクやビールを飲めば腸管造血系がダメージを受けて、潰瘍性大

腸炎やクローン病やリウマチといった難病になります。

呼吸の実質的な働きをするのは血液で、これを送るのがポンプ作用の心臓ですから、そういう意味で、呼吸にとつて血液の作用と心臓は必須といえます。呼吸とは酸素を使って栄養物を燃焼することですが、この材料となるのが食べ物です。

我が国で、とくに今日問題になるのは、乳児に冷たいミルクを与えることです。冷たいミルクで育った子供は冷たいもの中毒になります。これは非常に危険なこと、腸を冷やすと冷血動物のようになって、その結果、問題の「キレる一七歳」のような事件が起こります。腸を冷やすと、腸がしもやけ状になり、さきほど述べました腸扁桃(盲腸など)からとめどなく腸内細菌が体内に入ってきて、さまざまな免疫病を発症します。いま日本中が冷たいもの中毒に陥っており、その結果として、多彩な免疫病が起こってきています。

②「骨休め」不足

二つめの誤りは骨休め(睡眠)不足です。横臥して重力エネルギー(位置のエネルギー)を解除する睡眠が不足すると、造血系が障害され、結果として細胞呼吸と解糖系が阻害されます。大人で最低八時間、子供で一

〇時間の睡眠が必要です。

骨と軟骨とコラーゲンは脊椎動物にしか存在しない物質です。そして、これらはすべてエネルギー物質で成り立っています。とくに、骨はピロリン酸エステルといって、高エネルギー物質の核酸のATP、GTPを生成する供給源です。軟骨はチオールエステルといって、嫌氣的解糖、酸素のない状態で代謝するエネルギーの要の物質です。ですから、人間が立っているだけで、エネルギー代謝の要である造血つまり血液のリモデリングがストップすることになります。血液の病気になる人は、決まって冷たいもの中毒で骨休め不足なのです。

睡眠とは骨休めのことです。座って眠っても効果はなく、重力解除が必要です。そういう意味では、温泉療法は非常に有効な重力解除になります。温泉に入って十分に骨を休めて、温泉から出ると重力が六分の一Gから一Gの世界に戻りますので、横になって休む。せっかく温泉に入って重力解除しても、すぐに立ち上がって活動すれば、二Gの重力を受けますから、またくたびれてしまうことになります。

③腸管内臓系の使い方の誤り

三つめが、腸管内臓系の使い方の誤りです。口呼吸

と暴飲暴食の噛まない食べ方は腸管を酒や食物でいためつけます。それに乱れた生殖行為です。口も鼻も生殖系も肺も、すべて腸管に由来しますので、腸管内臓系の使い方の過ちで、常在菌や病原性の弱い細菌が腸扁桃のM細胞から、とめどなく体中に入ってきて免疫病となるのです。女性の場合ほとくに、生殖系からの不顕性(はつきりしない)の感染が多いのです。

生殖に関しては、脊椎動物一般が嗅覚を生殖の引き金としていますが、霊長類になるとこれが視覚に移ります。イスラムの世界では生殖年齢に達した女性だけが顔を隠す風習がありますが、これも生殖の効果器官が嗅覚の鼻から視覚の顔へ移ったためです。ヒトでは顔が生命を代表する器官であり、顔が生殖行動の引き金となる視覚刺激となっているのです。

④筋肉の使い方の誤り

四つめが筋肉の使い方の誤りです。交感神経性のスポーツは体に悪いのです。副交感神経で眠るように筋肉運動をしないと、細胞呼吸が活性化してまいります。

機能性疾患の症例と治療例

それでは、私の扱った治療例をスライドで見たいと思います。



初診時



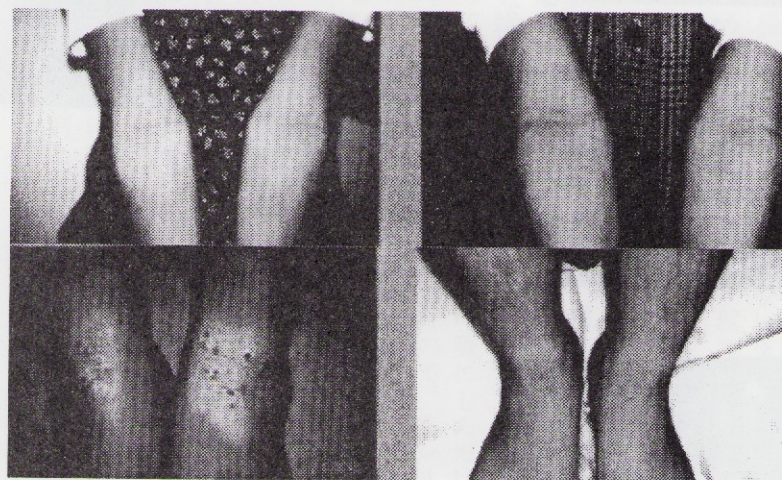
1週間後

写真1 離乳食アレルギーの治療例



左：初診時

右：5カ月後



初診時

1カ月後

写真2 アトピー性皮膚炎の治療例

妊娠中にアイスクリームをたびたび食べますと、生まれた子は母乳でもアトピー性皮膚炎がしばしば発症します。腸を冷やしてアトピーになるのは、腸でM細胞がとめどなく腸の常在菌を吸収し白血球が皮下組織まで運び、そこで消化してその産物を皮膚組織に捨てるからです。じんま疹は悪いものを食べると、五分で皮膚に現れます。原始脊椎動物のサメの時代から、皮膚は白血球がバイ菌やアミンを消化して排出する場なのです。アトピーの乳児には離乳食を止め、乳児用のミルクに戻し、澱粉や純白米の重湯状のものをほんの少々に換えただけでも一週間で玉の肌になります（写真1）。お母さんも冷たいもの中毒で手が荒れていましたが、冷たいものを止めたなら一週間で肌がきれいになりました。

一歳未満の子には蛋白質はポイズン（毒）だというアメリカ医学では常識のことも、残念ながらスボック博士の誤った育児法をかたくなに守っている日本の小児科医には、全く知られていないのです。赤ちゃんによつては、一歳半でも蛋白質を与えると食品アトピーになります。二歳半までは母乳中心でいいのです。猿人から原人になって、それが人類に進化してきているのですから、人間の乳児も母乳だけで二歳半まで育たないはずがありません。人の浅知恵で、とんでもない

子育ての誤りを犯しているのがいまの我が国なのです。

写真2の患者さんは小学六年生ですが、生後七カ月からずっとアトピーに罹っていました。顔が黒ずみ、体も同年代の子供に比べてすごく小さい。これは睡眠時間が足りないからです。六年生という年齢で睡眠七時間しかとっていないのです。顔が真っ黒なのは腸を冷やしていて皮膚が酸素不足となっているためです。腸を冷やして、睡眠時間が短いと、背が伸びません。そこで冬休みを挟んで、睡眠時間一三時間を二週間続けましたところ、背も六センチ伸びて大人っぽくなりました。五カ月後には顔の色も真っ白になりました。

写真3の幼児は、乳児の時に横向きで寝かされていたために、頭の格好が分厚い辞書のようになっていました。そして完璧な口呼吸で酸素不足の顔をしていました。口は鼻よりも広いから、さぞかしくさん呼吸ができるだろうと思うのは大間違いです。鼻は呼吸粘膜でできていますから、酸素が吸収され空気も浄化され加湿されます。一方、口呼吸では扁桃組織のM細胞からバクテリアが体内に入ってきます。口をおしゃぶりで塞いで一カ月もすると、顔つきまで変わってきました。口呼吸で酸素不足の時は髪の毛がぼやぼやと立っていました。鼻呼吸に矯正して僅か一カ

月で、髪の毛が真っ黒になってきてきました。このくらいに鼻呼吸は重要なのです。

写真4の患者さんは、脈なし病と強皮症といった難病に指定されている二四歳の方です。口呼吸が原因で体内に入った雑菌が、動脈に巣くっているのが脈なし病です。

いまの日本の医療は、難病に指定されると、公費負担医療制度が適用されます。この制度は弱者救済のように見えますが、共産主義医療と同じで、弱者が犠牲になる制度なのです。つまり、難病に指定されれば治さなくていいわけです。脈なし病に罹ると血の巡りが悪くなつて爪が感染します。このような方が病院に行くと、すぐに指をちゃん切られちゃいます。

膠原病に苦しむ患者さんは、ひどい口呼吸でした。背も小さくて、皮膚がペラペラで張りが無く力スカサでした。小さい時から冷たい水がないと食事ができないといえます。膠原病はコラーゲン繊維ができない病気です。コラーゲンというのは脊椎動物特有の硬蛋白質で、人体には三五%ありますが、腸を冷やすと、消化吸収ができないので、栄養障害になります。そこで一ヵ月間、体を温め、鼻呼吸に改めたら、皮膚がうるおいを取り戻し姿勢が良くなり、体ががっしりとしてきました。

この患者さんは、バスを待っていたら突然、体中にじんま疹が現れ、気絶してしまいました。最初の頃は、こういった症状が一年に一度のペースで現れていたのが、半年に一度になり、ついに一週間に一度ぐらいで出るようになりました。この方の居住区の高齢者センターで、たまたま私が「口呼吸は万病のもと」という講演をした時に聴講され、倒れる原因は口呼吸に違いないと確信して、鼻呼吸に直したところ、じんま疹と気絶が起らなくなつたそうです。そして、私のところに来診されたのです。鼻呼吸にただけでは、かなり肺抜けの顔をしていましたので、キシリトールガムを噛んでもらい片噛みの癖を直して、睡眠姿勢を正しましたら、一週間で見違えるようになりました。

なぜ気絶するかといえますと、皮膚、目、毛髪、神経、脳などはすべて外胚葉に由来します。由来が同じ組織には病変が共通して発症するためです。ですから、ひどいじんま疹では、脳の間葉グリアにもたれた炎症が起こっているわけです。それで気絶してしまうのでした。

個体発生や系統発生・進化といったことをよく熟知していれば、奇病といわれるものも原因が容易にわかるはずですが。こういうトラブルのある患者さんは、決まって喉が荒れ、頸部リンパ節も腫れています。



初診時



1ヵ月後

写真3 乳児の時、横向きで寝かせていたため頭部の形が分厚い辞書ようになってしまっている



初診時



1ヵ月後



- ▲口呼吸で歯に筋がついている
- ◀爪の感染で指が短くなっている

写真4 脈なし病と強皮症で来診

原因不明で失明して一三年、大学病院の眼科に通っている方が私のところに来ました。症状は悪化する一方でしたが、拙著『健康は呼吸で決まる』を音声に変換して聴かれて訪ねてきました。問診してすぐに原因が解りました。顔にアトピーがあり、タラコ状の唇でひどい口呼吸でした。無理に口を閉ざすと顔に梅干し状の皺が寄ります。「若い頃、アトピーにもかかわらず、口呼吸で激しいスポーツをしたでしょう」と質問したところ、案の定、「学生時代にアメリカンフットボールとラグビーをやつて、社会人三年目に、車を運転していたところ、突然、信号が無くなつて失明したことに気づきました」という答えがかえつてきました。さきほどの例と同様に、目、鼻、耳、神経、脳、髪の毛、皮膚のすべてが外胚葉から発生し由来が同じです。網膜にもアトピーが起きていただけなのです。スポーツをすれば、冷たい氷水を飲んで、口で息をします。アトピーはとろけんばかりになります。それが網膜に起これば、目が見えなくなるわけです。アトピーを治して、体を温め、九時間の睡眠を摂り、鼻呼吸に直して、喉をきれいにしました。それを二、三ヵ月続けましたところ、うつすらと光が見えてきて、いまでは色もほんの少しですが解るようになりました。ただし、失明して一三年もたっていますか

と、もう二度と回復しません。それが免疫病の怖いところ。

いま、リウマチには制ガン剤を使います。制ガン剤は骨髄系を抑制しますから、まずこれを少しづつ止めて、同時に鼻呼吸、体を温めるとよく治ります。

それから、歯の治療に使用するアマルガムや重金属は沈着するとウィルスや細菌の感染が起きて、抗生剤等が無効となる複合汚染を生じますから、これに対する有効な手段をとれば、リウマチも本当によく根治します。また、マグロにはかなりの量の水銀が入っていますから、マグロばかりを食べていた人は、水銀を排除しないとよくなりません。早期なら完璧に治りますが、免疫病はあるレベルを過ぎると手遅れになることがあります。

子育ての誤り

日本人に寝相、片噛み、口呼吸の三つの癖をもっている人が多いのは、子育てに誤りがあるからです。いまの日本の子育ては、いままですべてきた脊椎動物のうちの哺乳類としての人類のあるべき育児法からはずれていゝためです。

昭和四一年に『スポック博士の育児書』が日本で翻訳され、一斉に医者やインテリ層の子供がこの育児書

ら、完璧に戻るのには難しいかもしれません。

喘息の発作は風邪症状の時に起こります。そして、いくら涙を流しても、狭いところに空気を通すと、空気が刺激でまた鼻汁が出て、口で息をせざるを得なくなります。それでとどめなく咳が出ます。鼻汁をきれいに取り除いたあと、ノーズリフトやブリーズライトといった鼻腔をひろげる装置を使って、鼻の容積を七〇%ほど拡大するだけで、まったく鼻汁が出なくなり、喘息の発作もなくなります。さらに医療用テープなどで唇を完全に塞げば咳はしなくなります。

潰瘍性大腸炎も口呼吸と冷たいもの中毒と骨休め不足が原因です。口から肛門まで、鼻も生殖器も全部、腸管の一部です。肺も腸に由来しています。口呼吸で扁桃リンパ組織が感染し、喉から白血球によって運ばれて、皮膚や血管や肺にバイ菌が散る人や大腸にバイ菌が感染する人のすべては血行性の感染です。感染場所によって病状が違いますが、病気のものは同じです。ですから、治療法はまったく同じなのです。エネルギーに目覚めれば、これからは潰瘍性大腸炎やクローン病や膠原病や喘息といった難病は治療がもっとも易しい病気になるでしょう。

しかし簡単に治ると安心して、もう一度「冷たいもの中毒」にもどつて、冷えたビールを飲んだりする

で育てられました。その人達がいま三十歳台の中頃の年齢になっています。昭和五五年に厚生省は『スポック博士の育児書』を一〇〇%、母子健康手帳に導入しました。その二年後から急激にアトピーと難病が増えています。そして、その二年後の昭和五七年生まれの人達が、いまから二年前に問題になった「キレる一七歳」にあたります。彼らのほとんどが口呼吸と冷たいもの中毒と骨休め不足(でたらめ睡眠)といつても過言ではありません。

昭和五五年というのは、ちょうどアメリカで乳児ボツリヌス症が起つて、スポック博士はアメリカの医師から完璧に否定され、追放された時です。赤ちゃんの腸は大人の腸とまったく違って、蛋白質を消化しないですべて吸収してしまふことが解りました。そして抗体をつくるために、アトピー性皮膚炎を皮切りとしてアレルギーマーチといった、アレルギー疾患が次々と押し寄せることが、乳児ボツリヌス症事件を契機としてアメリカで明らかになったのです。アレルギーマーチの源になるのが離乳食の蛋白質だということが解りました。それ以降、アメリカの良識ある医師は離乳食はポイズン(毒)であるとして、一歳未満の乳幼児には絶対与えないようにしています。この良識が日本には二〇年間入ってきていないのです。

明治時代には、質量のある物質、つまり栄養障害で免疫病が起きました。もっとも有名なのは脚気です。この病気はビタミンB1の不足が原因です。心臓の呼吸が障害される重症例ではすぐに死んでしまいます。日露戦役では脚気で二万人の軍人が死んでしまいました。頑迷に脚気伝染病説を唱えた森林太郎(鵬外)が、わざわざ純白米食にしたためです。明治天皇ご自身が脚気を患ったために、超法規ですぐに陸軍と海軍で純白米食と麦飯・洋式食の実験が大々的に行われ、後者において脚気が完璧に克服されていたにもかかわらず、強引に純白米食を供給したのが陸軍軍医総監の森林太郎(鵬外)だったのです。これが栄養障害によって起る細胞呼吸障害の免疫病です。ビタミンCの欠乏でも、死に至らないものの、細胞呼吸が障害されて壊血病(血管のコラーゲンができそこないになる病気)に罹ります。

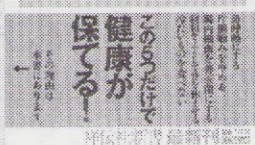
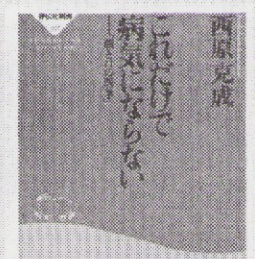
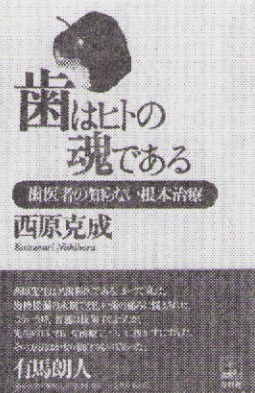
いまは質量のある物質では排気ガスや毒物以外には

背骨を潰します。そういう子供は口呼吸になりますので、必ずといっていいほどアトピーと喘息が起きます。上を向いて寝させるだけで円い顔になり、健康になります。

質量のない物質エネルギーを見直す

日本の小児科医は、この二〇年間、小児の便を一度も検査したことがありません。五、六ヵ月から離乳食をすれば、完璧に緑便になり、やがてアレルギーになります。しかも、口呼吸で喘息に罹る。こうして育った子供が大人になると、間質性肺炎や気管支炎、潰瘍性大腸炎からクローン病、さらにはリウマチになるわけです。早急に子育ての誤りを正さないと、日本は滅んでしまいます。そして子育ての誤りは、結局は成人の「呼吸」と「食事」と「睡眠」の誤りに帰するわけです。エネルギーが質量のない物質で、これによって病気が起きることに早く目覚めれば、三〇兆円の医療費は五兆円ぐらいで済むのです。

人類が言葉を話すようになると、それにとまって鼻腔と気管が離れることは冒頭で述べました。ちょう



どこの時期に、おしゃぶりを取り上げると、子供は一〇〇%口呼吸になります。欧米では四、五歳までおしゃぶりを使わせています。ところが日本では、そういうことはお構いなしに、一歳で取り上げてしまいます。口呼吸になると、寝相が悪くなって、頭の重さで歯形が潰れて歯並びが悪くなります。そうなる何百万円もかかる歯列矯正が必要となります。口呼吸と寝相を直すだけで歯列は矯正されるのです。

この他にも、俯せ寝・横向き寝をさせる、舌でなめて認識するのを汚いといつて止めさせる、乳母車を早く止める等の子育ての誤りがあります。

最近の日本の子供の顔は非常に側面が細くなっています。まるで分厚い辞書のような頭の格好をした子供がたくさんいます。横向き・俯せ寝は自重で顔と

病気は起こりません。それほど栄養がよくありません。目を転じて、質量のない物質エネルギーに注目すれば、病気は容易に予防できます。この概念が世界中に無いのです。とくに、キリスト教の世界では、エネルギーは霊的現象として蒸発してしまいます。これが問題なのです。キリスト教の世界から脱却しない限り、免疫学を書き改めることはできません。

いま、分子生物学が花盛りですが、もはやこの時代は完璧に去ってしまったといつていいでしょう。なぜなら、原生動物や細菌・ウイルスといった、あまりにも微小な世界を扱っているからです。哺乳動物の一粒の培養細胞といえども、ブラウン運動、水の分子運動で動きます。レイノルズ数が一以下の微小な物体にはニュートン力学は一切作用しませんから、重力の圏外の物語なのです。脊椎動物のような重力作用をまともに受ける動物の健康と病気の科学には、もはや分子生物学的研究は無意味ということになります。分子生物学の世界は、一万Gから一〇万Gでも生きています。この分野はテクニシャンに任せておけばいい時代になつてしまいました。多細胞生物は、重力作用が血圧に変換され、それが流動電流によって制御されているというところまで解っているのですから、重力作用の及ばない細かい基本的な分子生物学研究はし尽くされ