

200歳 万歳!

200歳まで生きる会 H十九年十一月第十八号

「生命の定義が問われる時代」

日本科学振興財団 理事 門馬登喜大

命を全つする意味

「健康のためなら死んでもいい!」という藤松忠夫著の本がある。この中で米国人がいかにかに真摯に涙ぐましく健康維持に励んでいるか、本のタイトルからも窺い知る事ができる。米国には、100歳以上の方々つまりセンチネアリアン(Centenarian)が6万5千人以上いて、このうち60%以上が全く一人でピンピン元気長寿者だという。一方、我が日本といえば、100歳以上の方々には1万1千人で、このうち60%が寝たきりか介護が必要な状況にあるということである。

(データは2000年度)果たして日本は真の意味で長寿国といえるのだろうか? 確かに、日本は女性が85.81歳で22年連続で長寿世界一。男性も70.9歳でアイスランドに次いで2位(2006年度)。問題は内実である。

米国人は80歳を過ぎても、離婚もするし、結婚もする。100歳で大恋愛もある。86歳で小型飛行機の操縦免許を取った元気なおばあさん(否、元気な女性)もいる。米国では、101歳を過ぎた長寿者の平均医療は年8300ドル、70歳で

集中治療室に入り、いわゆるスパゲッティ状態で亡くなる老人の医療経費は26000ドルにのぼる。そこで、ヴァージニア州のGeorge Washington House(老人ホーム)のように、91歳で骨折した老人に対し、療養士、セラピスト、看護士らがチームを作り一丸となってリハビリを徹底、歩けるようにしてしまいう事が結果的に医療負担を軽減することにつながる。

ハーバード大学のパール教授の研究によるとボストン地区に住む100歳以上の15%は、独り暮らしで、35%は家族と暮らすが必要としない、50%が施設に入っているが、そのうち四分の一は痴呆ではない。百歳以上の実に65%の人は痴呆の症状を呈していない。つまり長生きの人はぼけないということになる。

世界の長寿者

世界の100歳以上の長寿郷を30年以上に亘って調査研究(表A参照)してきた国際自然医学会の会長、森下敬一博士は、長寿の条件として、①正しい食事 ②適切な運動 ③心の安定 ④山岳地帯 ⑤きれいな空気と水も地域的な特徴として挙げている。なかでも食事は人間の細胞やエネルギーをつくりだす材料であり、「つまり、食物こそ、われわれの健康を左右する決定的因子なのだ。健康・長寿に対しても、食物が絶対的な影響力をもっているわけである。食物以外の条件は、相対的な影響力しかもたない。たとえ、食物以外の条件がマイナスになっても、食事面を完璧にしていけば相当程度克服できる」(森下敬一博士「百歳突破の長寿食」と指摘している)。

但し、一方で、長寿者が常日頃食している物を、日本に持ち帰り「長寿元素」つまり長生きする元素を、食物、水、その他から39項目の元素を分析し、発見を試みたが徒労に終わったという。結局、100歳長寿者が長生きする決定的要素は、元素分析では結論は出ず、「気」の問題になるという。中国医学における気功(調身、調息、調心)、インド伝統医学であるアーユルヴェーダにおけるヨーガ(ポーズ、呼吸法、瞑想法)などが長寿の鍵を握っているのかも知れない。(二面につづく)



門馬登喜大

1953年福島県生まれ。二十余年間教育分野に従事し、その後環境問題が人体に及ぼす影響や様々な病気や障害の対処法を学ぶために、米国へ留学、ワシントン大学で環境科学、環境医学を聴講後、バステリア大学でアーユルヴェーダ医学(インド伝統医学)を学び、アーユルヴェーダ・プラクティショナーの認定資格を取得。Certified Ayurvedic Practitioner approved by AYU, International Academy of Ayurved International Holistic Health Institute. アーユルヴェーダの研究を進めると同時に、富山県国際伝統医学センター参加、IP生命医学研究所の所長として勤務。

特集記事

アーユルヴェーダ（一面のつづき）

インドに伝わるアーユルヴェーダは、ギリシア医学（ユナニ）、中医学（中国伝統医学）と共に世界3大伝統医学の一つと言われ、サンスクリット語のアーユス（Ayus：生命・寿命）とヴェーダ（Veda：科学・知識）が組み合わせてできた「生命の科学」という意味である。約5000年の歴史を持つ。ここで生命とは、「肉体、感覚器官、精神、真我（アトマン）」からなり、人間にとつての2つの世界、すなわちあの世とこの世の関係、あるいは地球と宇宙のつながりから、この生命を科学した医哲学体系である。その最終目的とするところは、どうすれば愛情（カーマ）富（アルタ）天職（ダルマ）解脱（モークシャ）を獲得するかであり、すなわち「健康幸福寿命」をいかに延伸させるかにある。

【基礎概念】

アーユルヴェーダの治療と健康維持増進をするため理論の基礎になっているのは、トリ・ドーシャ理論である。トリとは「3」を、ドーシャとは「濁り」を意味する。ヴァータ、ピッタ、カパと呼ばれる3つの生体エネルギーのバランスが、生体の健康を維持すると言え方である。ヴァータ（Air）は、風のエネルギーとして体内の運動や循環を担い、ピッタ（Pitta）は火のエネルギーとして、体内に取り入れた食物を血や

肉に変換する酵素の働きを担い、カッパ（Kapha）は水のエネルギーとして骨や筋肉を結合させることを担っている。

トリ・ドーシャのバランスの状態により、病氣から健康までを7段階に分け、トリ・ドーシャがバランスしている健康な状態では、心身が快適で、体内の代謝や消化が順調で、エネルギーが生み出され、健康が維持・増進される。逆に、トリ・ドーシャがアンバランスだと、代謝や消化が不完全になり病氣が進行する。トリ・ドーシャのバランスに影響を与える要因は次の5つがある。①アーユルヴェーダの体質 ②時間：一日、季節、年齢、③生活様式や五感からの刺激、④場所：環境条件、⑤天体：太陽、月、他の惑星

治療とは、トリ・ドーシャの理論に従って『病気の診断』と『病人の診断』を行い、これらの要因を考慮しつつ、トリ・ドーシャをバランスさせることにある。

【治療法】

治療法を大きく分類すると、増大したドーシャを鎮静化する鎮静療法と、汚れを落とし、体をきれいにする浄化療法に分けられる。アーユルヴェーダの療法は、①内科、②外科、③精神科、④頭頸部科、⑤小児科、⑥毒物料（以上は主に病人の治療）、⑦強壯法科、⑧強精法科（以上は健康増進）の8つの部門（アシユターナガ）があります。強精法科には、優秀で健康な子供を産むための知識、不妊治療法、男女の生み分け法、効果的な避妊法が含まれる。

また、パンチャカルマとは、強壯法科に含まれる

健康増進あるいは若返り法であるが、全ての療法の基本になっている。①前処置（消化剤法、油剤法、発汗法があり、毒素を出しやすい状態にする）②中心処置（催吐法Ⅱ口、経鼻法Ⅱ鼻、瀉下法Ⅱ小腸、浣腸法Ⅱ大腸、瀉血法Ⅱ皮膚の5つの経路）③カルマ（方法）と言われる④後処置（鎮静法、食餌法、強壯法があり体内のドーシャを乱さないようにする）

具体的にアーユルヴェーダで目指すべき治療とは①個人の身体の3つのタイプに適する自然な食餌療法（yata pita kapha）②治療用の栄養補助剤③癒しの効果のある植物医学由来の薬と薬草（ラサーヤナ）④パンチャカルマ治療と呼ばれる緩やかな洗浄による解毒⑤アーユルヴェーダ式によるポディーワークとマッサージ⑥ヨガのポーズを含む身体の運動やストレッチ⑦プラナヤマ（pranayama）と呼ばれる呼吸法を取り入れたリラクゼーションを通してのストレス処理⑧音楽療法、アロマセラピー、集中運動、瞑想⑨若返り療法⑩ラサヤーマ（Rasayama）と呼ばれる加齢を遅らせ、長生きをさせる⑪特に日常実施すること⑫自然な口内衛生、目、耳、鼻、食道、鼻腔、そして喉の予防ケア⑬皮膚、髪、爪の栄養療法⑭四季に応じた年間を通しての特別な季節毎の実践⑮常用癖と共存症からの回復⑯カウンセリングと保健学⑰健康的な生活スタイル、などに集約される。（つづく）

特集記事

【生活処方箋と疾病観】(前号のつづき)

診断に基づいて治療をした後、養生法として、体質に合った毎日の過ごし方や季節の過ごし方を処方する。早寝早起きの大切さや季節の過ごし方を、食事のし方や薬草の摂り方を説いている。特に、自然治癒力が体内に存在し、それを邪魔しているものがあるため疾病になり、老化が進むということから、それを浄化すれば内なる無限の潜在能力が発揮される。治癒力を阻害するものには①肉体重レベルでは、消化不良物、②精神レベルでは、こだわりや否定的な思い、③意識レベルでは、知性の錯誤、認識の誤謬などがあげられる。要は、老化を防ぎ、若さを保つためには、ネガティブではない肯定的かつ前向きな姿勢がベースになればならない。

21世紀の医療観

21世紀は根幹から生命・寿命の定義が書き換えられるかもしれない。これまで、ほ乳類の寿命を延ばせたと報告があるのは、体に取り込むカロリーを制限(食事制限)した研究だけであった。老化を阻止できる遺伝子はすでに報告があるが、こ

れらの遺伝子をほ乳動物の体内で発現させても寿命は延びなかった。老化を防いで寿命を延ばす働きのあるホルモン「クロトー」(University of Texas Southwestern Medical Center at Dallas)は、ほ乳類でも老化を抑制し、寿命を延長できることを、世界で初めて遺伝子・タンパク質レベルで実証したことで世界中が注目している。このホルモンは動脈硬化、虚血性心疾患、脳卒中、ガン、糖尿病、骨粗しょう症、認知症など加齢とともに起こる様々な生活習慣病について、発症を遅らせたり、症状を軽くすることができるとはならないかと考えられる。

また、カリフォルニア、サンディエゴにあるソーク研究所のフエ、ゲージ博士は、スウェーデンのサールグレンス大学との共同研究において、人間の脳にも神経幹細胞があつて、ニューロンにもターンオーバーがあることを証明した。スウェーデンでの実験では、57歳から72歳までの患者に対し環境を変え、刺激の多い積極的に体を動かす環境を作つてやる事で、全員にニューロン新生が認められた。マウスの実験でも、4、5日の飼育で刺激の多い環境にいたマウスのほうが、増えた細胞数が15%も多かった。海馬歯状回には通常30万個の顆粒細胞があるが、刺激が多い環境だと、海馬一本あたり五万個も増加した。遺伝的に同質の背景を持つマウスを選択しているの

の影響がいかに出るか、マウスでの実験でも、年を取ったマウスばかり選択し、貧しい環境から豊かな環境に移したところ、ニューロン新生が非常に多くなったという。老齡マウスでも、環境を変えることで、ニューロン新生が3倍に増えたことが実証されたという。米国のある養老院では、老人が積極的に体を動かす環境を作つてやることで、老人たちの心身の調子が好転したという。

21世紀は、生命・寿命の定義が間違いなく塗り替えられる世紀に入ったといえる。そろそろ我々の意識改革も迫られることになるだろう。

【参考文献】

- 1) Kuro-o, M., et al.: Mutation of the mouse *klotho* gene leads to a syndrome resembling ageing. *Nature*.390: 45-51. (1997)
- 2) Kurosui, H. et al.: Suppression of Aging in Mice by the Hormone *Klotho*. *Science*, 309: 1829-1833. [DOI: 10.1126/science.1112766] (2005)

日本科学振興財団 理事 門馬登喜大