

ほあ一の会 2012.11 月

## 病気は心と身体のメッセージ ~身体はあなたの代わりにNOと言う~

齋藤さやか先生

岩手の産婦人科専門医・齋藤さやか先生にお越しいただき、病気と向き合う東洋医学的な考え方、自律神経を整えるセルフケアの方法を教えてくださいました。また、病気が伝えようとしているメッセージをまず聞くことから治癒が始まると、診療の現場からのお話をされました。

### <からだを壊して知った東洋医学的な考え方>

わたしは産婦人科の医師として、ずっとからだの不調をごまかしながら働いていました。ひどい時は月曜の朝病院に入って金曜の夜に出るということもありました。家に帰ってもすぐ呼び戻され、体はボロボロだったのです。生理痛、肩こりなどいつも不定愁訴に悩まされており、痛み止めを処方してもらって飲むと、アレルギーを起こしたり、手術を途中で抜けざるを得なくなるのが普通だったのです。ピルを飲めと先輩からいわれて飲むと副作用で浮腫みましたが、医者が自分の体に気を使っている場合ではないと、セルフケアをせず言われるがままに薬をのみました。

結局からだを壊し休まざるを得なくなりました。「おかしいな。どうして自分の病気を治せないんだろう」と思いましたが、東洋医学的なもの、民間療法的なものをふだんの生活に取り入れてから、びっくりするほど体調も良くなり、心の重荷を解き放ったような気がしました。

休職期間が終わって職場に戻り、セルフケアでよかったものを患者さんにも薦めなくなったのです。この患者さんの痛みは痛み止めで止めてはいけないのではないかなと思い、患者さんに薦めると「ラクになった」と言われました。では続けてみようかとしているうちに西洋医学な考え方に疑問が出てきました。手術や薬による治療を一生懸命やってきたにも関わらず治したはずの患者さんが、どうも元気そうに見えないのです。

学生時代には、「子宮・卵巣の病気は摘出すればおしまいだから。子供を生めなくなるけれど、何人も生んでるし、もしくは年齢的に問題ないよね。

子宮を摘出しても卵巣が残っていれば、閉経まではホルモン出るから大丈夫」と教わりました。でも、子宮だけ摘出した患者さんが、その後もいろいろな症状を抱えて通院してきます。

西洋医学的な考え方だと、出てくる症状は患者さんが苦しんでいるから悪なので、その症状を止めるよう処置します。

その症状が出る臓器を取ることも普通です。

しかし、東洋医学的な考え方は、からだの中にその症状を出すものがあるから症状が生まれているので、出てくる痛みや出血、かゆみは OK なんです。

「からだにたまった毒や不要なものを出そうとしているんですよ。もう少し付き合ってみない？」と患者さんに伝えるようになりました。患者さんが納得し症状が出ることをいやがらなくなると、いずれその症状は落ち着いてくることが多いのです。

婦人科で早急に手術が必要なケースが少なくなり、かわりに患者さんの生活習慣や生活態度に目を向けるようになってきました。

### <がんについて思うこと>

県立病院に勤めて二年目、自分が完璧に手術した患者さんがどうなって帰ってくるかを初めてまのあたりにしました。以前夜中に緊急手術をした患者さんでしたが、手術前は卵巣が片方大きく腫れていて振れていました。卵巣だけが腫れておりがんの所見はなく、片方の卵巣だけ摘出しました。

わたしが一度長期に休みを取った後、再びいらしたときはおなかが腹水で腫れていて、残した卵巣に急激にがんが進行したのが明らかだったのです。

もう手がつけられない状態でした。

その時ひどく後悔したのは、一回目の手術のときにもっとその患者さんに寄り添いアドバイスができたなら、その患者さんは卵巣がんにならなかったのかもしれないな、ということです。その人の病気や症状は偶然ではなく、偏りがそこに現れたものと今は考えています。偏りがあるから、卵巣が腫れて振れたのです。しかし、当時のわたしは、(悪い卵巣を取った、手術は成功、傷もキレイだからもう大丈夫)と考えていました。

その患者さんは、手術の前後で何も変わらなかった。

がんという病気は、「癌」という字が示すとおり、一日三回口でがんが食べて岩のように冷やし固める病気です。ガンという響きと通じていますが、

頑固でがんばり屋で我慢しすぎでがんじがらめになっている。

「あんなに元気だったのに、どうして急に？」とか「あんなにいい人だったのに」とよく言います

ね。しかし、実は急ではなくて、その人が外に出そうとせず

内側に溜めこんでいるからこそ、急激な変化に見えるのです。こういう人は他の人にとってはいい人に見えるけれど、自分にとってはどうなのでしょう？

他の人からいい人と思われたかったり、他から評価されたがったり、目標が高くてそこに無理に自分を当てはめたがったり。がんの人が生活を変えることは、本当に骨が折れることです。

何がまずいかというと、自律神経系に関わってくるのです。わたしたちは、全身の調節を全自動でやっていますが、自律神経には交感神経と副交感神経の二種類があります。二つあるのは、働きが逆だからです。

交感神経は戦うときや逃げるとき、つまりストレスがかかるときに働きます。肩に力が入り、脈拍は速くなり、手足が冷たく、頭がのぼせ、呼吸が浅くなり、また消化活動が止まります。内臓はほとんど副交感神経の働きで動くので、どんどん機能低下を起こしていきます。がん細胞がしやすいのは、交感神経が働きすぎているときです。

副交感神経は、休息を取っているときに優位になります。本来このバランスがとれ、高いレベルで切り替えが効くのがいい状態なのです。バランスの悪い無意識の習慣が積み重なって症状であらわれますが、症状を無視したり薬で抑えると慢性化して、積もり積もれば病気になります。

60兆個のからだの細胞のうちの一部が、毎日死んでは新しく生まれるという新陳代謝を繰り返しています。その中で、DNAのミスコピーができてがん細胞が毎日作られるといわれます。がん細胞は、自分で排泄する力があればがんにはなりません。しかし、ためにためて自分の体内で数を増やして塊になってしまうのです。がん細胞が好む環境は、体温が低く酸素が少ないところ。血の巡りが悪くて、不要なものを運び去り必要なものを渡すという循環ができず、老廃物、ストレス、毒が体内にヘドロの海のようにたまっている環境です。正常細胞が元気に生きていこうとしたら、これとは逆の環境でなければなりません。

がんが発生するのは、がん化しないと細胞が生きていけないような環境になっているわけです。がんは老廃物やストレスや毒を集めて浄化しようとしているのではないかとわたしは考えています。

この環境は自分が、知らず知らずのうちに積み重ねて、ふだんの暮らしの中につくったものです。そこを見て改善していかなければ、先述の患者さんのようにどんな治療を施しても再発したり、次の病気になるのではないのでしょうか。

確かに衣食住を変えることで調子が良くなる患者さんもありますが、衣食住も自分の意識の結果です。自分が何を食べ、何を着て、どんなところに住むかは自分の意識で決めているので、意識の変化なくして結果だけ変えようとすると無理がきます。

「がんに悪いからこれは食べずにがまんしよう」ではなく、喜んで健康食を食べるのなら、結果もちがってくるでしょう。しかし、いまのがん患者さんは「これが体に良いと先生に言われたから」と頭で選ぶことが多いです。

わたしも、患者さんがその衣食住を選ぶ理由を見ることが大切なんだということに気づいてからは、あまり食事のことを言わなくなりました。「何をするか」よりも「いかにするか」のほうが大切、と今は感じています。

### <深呼吸は「吐く」が先>

衣食住よりも力を入れて指導しているのが、呼吸です。「深呼吸をしてください」と言うと、皆さんまず息を吸いますけれど、これはラジオ体操に洗脳されているからです。

わたしたちは実は「吐く」が先で、「吸う」が後です。細胞もそうですが、出さないと入ってこないことになっているんです。いらぬものを出してそこに入ってくる。いきなり吸おうとがんばると、肩に力が入ったり胸が上がります。

深呼吸のやり方を教えて家でやってきてもらっても、過呼吸になったり、息が苦しくなったと訴える患者さんもいます。

「それってギューギューの満員電車に乗るくらい苦しいよね、まず息を吐いてみようか」。いっぱい気持ちよく吐いて、おまけみたいに軽く吸えばいいんです。そうすると、肩の力が抜ける呼吸ができます。

下腹にボールがあると考えてください。吐くと空気が抜けて縮み、おなかがへこみます。吸うと「勝手に」ふくらみますが必ず鼻から吸ってください。吐くのは口でも鼻でもけっこうです。

ため息をつくときは、吸って止めてだけでまともに吐いてない証拠です。ためて辛いから、ハアーとため息をつくのです。ため息に気づいたらチャンスです。一日のうちたった三回でいいので、しっかり吐くことをいろんな場面でやってみましょう。吐くことに気づけると、いかにふだん自分の呼吸が浅いかに気づくでしょう。深く息を吐くことができたなら、朝から晩までチェックして、どんなときに息が止まっているかを観察してみてください。

寝る前までパソコンの前から離れなかったり、携帯使ったりしている人が眠れなくなるということは、よくあることです。携帯を持ってメール打つと、呼吸が止まるのです。交感神経使いすぎ

になるし、情報で頭でっかちになります。

また、余計な考え事をしていると、呼吸はうまくいかず心拍が乱れます。そして、全自動で全身にその命令が行き、肩が上がり変な汗をかいたり、血圧も上がります。無意識のうちに365日積み重ねていくと症状になり、慢性化すると病気になる仕組みです。

診察時に患者さんを呼ぶと、バタバタと入ってくる人がいます。その様子を見ただけで、「普段もこうなんだろうな」と思います。患者さん本人は無意識なのですが、無意識は怖いのです。いつも焦っていたり、いつもイライラしているし、いつも悲しいかもしれない。しかし「いつものことだから」と心に蓋をしていると、必ずからだに現れます。

ストレスや疲れが日々の中で蓄積され、セルフケアが全くなないと次の日に持ち越しです。毎日毎年ためこんで、ある範囲を超えたところで気づきます。

掃除と同じで今日掃除をしてもまた埃がたまる。見てみぬふりをしていたら、どこから手をつけたらいいかもわからないほどたまってしまいましたが、こまめにセルフケアをしていると、たまりません。忙しかったりイレギュラーなことがあったとき、またその蓄積量の角度が急になってきますので、そういうときにこそセルフケアが必要です。ただ息をきっちり吐くだけでもかなり違います。鍛錬しているうちに、深呼吸はだんだんできるようになってきます。

ところで、息は鼻から吸いましょう。鼻から吸った息は、いらぬものは排除されていくのできれいですし、鼻の中の迷路みたいところで空気は温められて湿気てくるわけです。ふだん口をあけっぱなしにすると、汚い空気が乾いて冷たいまま肺の中に入ってくるので鼻から息を吸うことに気をつけてください。

#### <自分のからだをねぎらうセルフケア>

笑うと免疫が上るといわれていますが、それ以上に効果があるのが大泣きすることで、副交感神経が優位になります。でも人前で泣いてはいけない、弱みをみせられないと、自分に対するプレッシャーをかけつづけてはいませんか。

そして、副交感神経を優位にするためにはスキンケアが大切です。からだは抱っこされたいし撫でられたいのです。

わたしが患者さんに呼吸法と共におすすめているのが、お風呂での半身浴です。40度を越えるお湯は交感神経優位にしてしまいます。20-30分ゆっくりお湯に使うと深呼吸したり、からだを優しく撫でたりという時間をとれば、そこで大掃除ができます。お風呂ですらゆっくりできない人は、間違いなく一日中バタバタしています。お風呂でゆっくりできなくてどこでゆっくりするんでしょう。

からだを洗うときも、ワシワシゴシゴシただ擦るのではなく、ゆっくり息を吐き日ごろのねざらいをしながら、赤ちゃんや小鳥を撫でるように撫でてあげたら、副交感神経が働いて本当にゆったりした気持ちになります。寝る前だと爆睡間違いなしです。全身くまなくさわっていないところがないくらい、自分のからだを触ってあげてください。

からだは誰のためでもなくて、本当にわたし自身のためにしか生きていないのです。この60兆個の毎日生まれ変わっているといし細胞たちは、わたしたちをいかすために毎日がんばってくれているのです。それなのに、わたしたちは無意識にからだを酷使して、からだは悲鳴をあげると文句を言ったり怒り出します。

痛みを感じたとき、からだはあげた悲鳴をきかないで痛み止めの薬で止めてはいませんか？痛み止めの薬を使うと、交感神経優位になり、結果的にいっそう痛みに弱くなります。

### <症状の背後に潜むものを探る>

「子宮筋腫は冷え、食べ過ぎの見すぎ、女性で生まれたことや男性への不平不満の病気だ」と言った人がいました。子宮は筋肉でできた袋で、伸び縮みします。特に冷えに弱い臓器の一つです。

うちの病院に子宮筋腫の人が来ると、まず待合でゴムの湯たんぽを抱いていてもらうのです。そして、診療で不平不満の奥にあるものを一緒に探していく形を取ります。

「具合の悪いところに意識を向けてみて」と言うと、「こんなに痛い子宮、なくなっちゃえばいいのに」と言った患者さんがいました。でも、自分で大切にすべきからだに意識を向けていくと、驚くほど生理痛が軽くなりました。

からだの症状は、自然発生や偶然であらわれたのではなく、必ず一緒に感情が動いているのではないかと思います。たとえば、患者さんがからだを表現する言葉にもあらわれるのです。「のどがつかえてうまく飲み込めない」と言いますが、「つかえてる」のは、たとえば現実を「飲み込みたくない」ことなのです。

「肩が凝るんです」という方に、「肩が凝るのはどういとき？」と聞くと「仕事でうまくやらなければいけないときや、ミスをしてはいけないと思うとき」と答えます。肩こりは突然あらわれたのではなく、肩こりがあらわれるように自分で仕向けているんですね。自分が意識していないところを、症状として出しているのです。自分が気づいてあげれば、からだはちゃんと反応します。肩を痛くするようにからだを使っているのです。その原因をなくせば肩は痛くなくなります。症状には動機があり、そのパターンを見ていくことが大切なのです。

どんな症状にも意味があるのですが、一生けんめい頭で考えて出した理由はたいていの外れです。心拍や呼吸が乱れる思考の仕方でも、まともな答えは出ないのです。いったん考え出したことは、答えを無理やりにも出すまで考えてしまいますし、過去やったことを後悔しても、未来について心配しても、交感神経を使いすぎてしまいます。

過去や未来を考えているときは、「今、ここ」にいない。たとえば、からだをゆっくり撫でたり、ゆっくり息を吐くときには、余計なことを考えず「今、ここ」にいるのです。

「今、ここ」にいるためには、「ゆっくり、のんびり、ゆったり」をやっていけばいいのです。いつも早足で歩いているところを、ゆっくりと歩いてみる。いつもがつがつ食べている人はゆっくり食べると、味わいがじわーっと出てきます。素材の味がしっかりわかるから、添加物が入ったものや油っぽいものを食べなくなり、食べ過ぎなくなる。そうやって、量も質も健康的な食事になっていくというしみではないでしょうか。焦って食べても、内臓が動かないので胃や腸の調子が悪くなり、全身の病気をつくっていく。内臓の一部分だけ悪い人はいません。どこか悪い人は全身が悪いと思っていただいてけっこうです。

#### 〈病気はわたしへのメッセージ〉

大極図は黒と白と半々ですが、これが調和ということであれば、本当の健康には黒も白もあるのだと思います。無意識の世界に追いやって見ないようにしていたものや、からだの偏りがつもり積もったものは症状、出てきた症状や病気を悪と捉えて排除しようとするれば、白=健康もなくなってしまいます。

病気はわたしたちに欠けているところを教えてください。見て見ぬふりをして陰に押し込んだものが、症状として投影しています。症状や病気をただ排除したり、からだに良いことをやってお茶を濁すのではなく、なぜその症状が出てきたのかを素直にからだに聞いてみればいいのですね。症状が即治療にもなっていることもあるし、気づきのきっかけにもなっています。便秘ならば何を出したくないのかを聞いてみましょう。皮膚がかゆいのなら、何を出したいのか、外からどう思われたいのか聞いてみてもいいのではないのでしょうか。皮膚は見えるものだから、外との人間との関係性を如実に表すそうです。

逃げているとツケとしてたまっていき、雪だるま式に大きくなって、かえって手のつけようがなくなります。自分を観察して早めに意識し、偏りがあれば、元となっている動機は何かを聞いてみる。そして、それが自分の中にあるものだと認める。自分がないことにして、隠していたものをちゃんと受け入れられるようにする。ダメだと思う自分も判断せずに受け入れてしまう。ダメだというのは、過去の判断にとらわれています。「良い」を創れば「悪い」が生まれる。「正

しい」を創れば、「間違い」が生まれる。「成功」を創れば「失敗」も生まれる。どちらか一方だけではなく、両方あって一つです。自分を愛することができれば、家族や人にも愛情を返せます。対象が家族、職場の同僚、目の前の見知らぬ人にも、頭で考えてするのはなく、自然とそうたくなって出来るようになるのではないのでしょうか。頭で考えてするのは、「そうしなければならぬ」と思ってやっています。

症状への対処法を調べたり、体にいいということをどんどんやるのではなく、調べる時間があつたら、まずは自分の体に聞き、自分の心の声に耳を傾けましょう。インターネットを見る暇があれば、鏡で自分の顔を見るほうがずっといろいろなことを教えてくれるかもしれません。人に向かって言わなければならないというより、自分でそういうところがあると認めることはいんです。周囲の人や家族と仲良くすることも大切ですが、生まれてから死ぬ瞬間まで一緒にいる人は、自分だけなんです。自分と仲良くできなければ人とも仲良くできません。条件づけて「自分のこの部分はいいけど、ここはダメだよ」とジャッジするのは、自分と仲良くしているとはいえません。

わたしたちは死が避けられないのですから、病気も避けられません。病気になったから、といって心まで病人で生きていたらもったいない。死も見つめることで本当に生きていけるのかもしれない。死をタブー視したり陰においやれば、死んだように生きていくことになります。群盲象を撫でるといいます。目の見えない人に「象はどういうものですか?」と聞くと、自分の目の前にある象の一部分しか答えられません。細かく専門に分かれている現代医療は、象の一部は診るけれど全体を知らない。「治療」は外から受けるものですが、「治癒」はいつも患者さん自身の身体の中から沸きあがってくるものです。わたしたち医者に「おまかせします」は当然アウトです。

わたしたちは部品の寄せ集めではなくまとまったの全体なので、現在症状がある箇所をとつても必要があればまた病気が出ます。治癒を望むのなら、まず自分を見つめなければならないのです。自分に無理させ負担をかけいためつけて、自分に嘘をついてきたり、ダメ出しし続けているから、身体が「それではマズいんじゃないの?」と症状として教えてくれているのです。