

アジアの伝統医学

# 操 体

鹿島田忠史 誠快醫院(東京都)

治療(J.Therap.)別刷  
Vol.89, No.3増刊 <2007.3増刊>

株式会社 南山堂

# 操 体

鹿島田忠史 誠快醫院(東京都)

## はじめに

読者は「操体」という言葉を聞かれたことがあるだろうか。「操体」は一般的には「操体法」と呼ばれることが多い。それは「操体法」の創始者である橋本敬三医師(1897～1993年)が1975年(昭和50年)にNHK特集で全国的に取り上げられたときに、氏の行っているユニークな治療法が「操体法」の名称で紹介されたことによっている。しかし、橋本敬三氏の操体には治療法の側面だけでなく、医療の本質に迫る医療・健康哲学の要素も含まれている。こうした面も含めて、本稿は操体の基本概念を説明し、近代西洋医学や代替医療分野での具体的な適応指針を述べてみたい。

最初に「操体」という名称についてお断りしておきたい。従来、「操体法」という名称を使用して多数の書籍ないし記事が公表されてきた。そうした書籍、記事のなかで、操体法はあるときには健康／医療原理の意味で使われ、あるときには一つの手技療法の名称として用いられていた。このように1つの用語が状況に応じて2つの意味に使われることは混乱を招くので、本稿では従来、健康／医療原理として使われていた操体法について

は「操体原理」と呼ぶこととし、「操体法」は手技療法の意味に限定した。すなわち、両者をあわせた総称として「操体」と呼ぶことを提唱したい。

「操体」は、橋本敬三氏によって創始された、筋骨格系のバランス回復手技療法ならびに氏独自の健康／医療観である。その適用範囲は広く、疾病治療はもちろん、予防を踏まえた日常の健康管理にも広く適応する指針となりうる。西洋医学や東洋医学のみならずそれ以外の各種医療を統合した医療を目指すとき、全体を統一して理解できる理念や原理が必要である。橋本敬三氏の「操体原理」はそうした原理となりうる有力な考え方であり、その考え方に則ったきわめて単純な3原則により医療を統一的横断的に把握することが可能となる。もちろん操体原理がすべて実証されているわけではない。とはいえ、内視鏡手術や低用量抗癌剤治療などいわゆる最先端医療の内容を検証すると、操体原理の方向性に沿っていることが実に多い。以下に操体の手技療法側面である「操体法」と操体の医療・健康観を表す「操体原理」について解説したい。

## I 操体法—簡単かつ効果的な手技療法—

操体法の治療手順は一見単純に見える。最初に患者に軽い抵抗をかけながら対称的な運動をさせ、快方向と不快方向を判定してもらう。快方向が判定できたら、そちらの方向のみ全力の1/4程

度の軽い抵抗を与えながら4秒前後の持続等尺運動をしてもらい、その後患者に急速に脱力させる。快方向のみの抵抗運動を2～3回繰り返すと緊張筋のトーンス低下が起こり、痛みの軽減や関節可

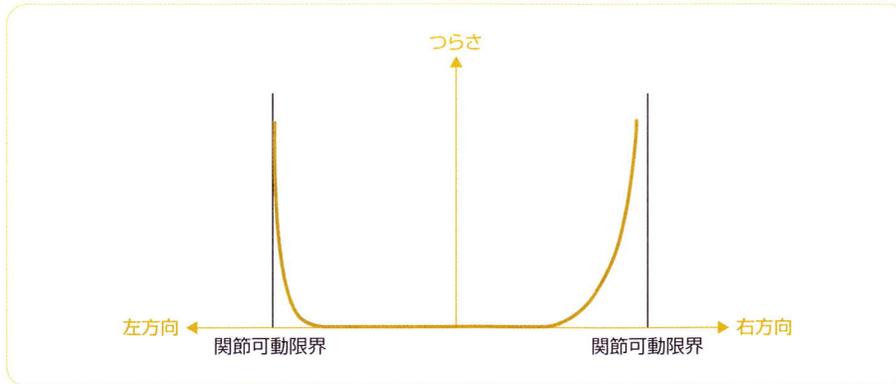


図1 可動式とつらさの関係

動域の拡大効果が得られる。

手順のみを記すときわめて簡単であるが、実際にはどの関節を選んで快不快の運動分析(動診)を行うか、抵抗をかけるときに治療者の姿勢や重心のかけ方はどうすればよいか、抵抗の強さをどのように調節するか、患者が脱力するときには治療者の抵抗はどうすればよいか、など多くの要素があり、こうした要素を「患者が気持ちよく感じるにはどうすればよいか」という判定基準で調節し、症例に合わせて適合させるのはいささか修練を要する。外見的に単純明快で手順の数も少ないのでやさしい治療法のように思われているが、実際には多数の症例の治療を通して効果を上げる技術を高める必要がある。従来各種の一般向け書籍でこうした外形的な単純さを強調するあまり、操体法本来の高い効果を得られる技術的要因が軽視される傾向があったことは否めない。筆者の臨床経験からも、上手で気持ちよい操体法が関節や筋肉など筋骨格系の軟部組織障害へ高い効果を持つことは間違いなく、そうした操体法を伝承し普及するためのさらなる努力が求められている。

ここで、仮説ではあるが操体法が効果を上げる生理学的説明をしてみたい。関節運動において快方向と不快方向があるとき、その快-不快の発生は上の図1で表現される。

この図の意味は、運動で関節可動域限界まで動かせば障害発生防止のためのストッパーとしての関節包、靭帯、腱などが働いて不快感や痛みを発生させる。ところが骨格の歪みを引き起こすような筋トーン上昇方向があると、その筋が受動的に伸長されたとき図1の右方向でみられるように可動域限界手前で不快感が発生する。すなわち、可動域限界手前までの運動で快-不快が判定できれば、不快方向運動で伸長される筋肉の無自覚的筋トーン増加が診断できることとなる。これに引き続いて、動脈血の流入を妨げない程度の抵抗運動を快方向のみ行えば、筋トーン増加により筋肉のうっ血を排除することが可能である。これが操体法できわめて短時間に筋緊張を軽減させることができる理由と推定される。

ただ、操体法で筋トーンスの増加は効率よく軽減できるが、トーンス増加に伴って発生する骨格の歪みは自然に戻るのを待つこととなる。こうした骨格の歪みを短時間かつ積極的に取り除く矯正要素を操体法に加えたのがSPAT (Soutaihou-based Postural Adjustment Technique: 操体法を基盤とした骨格矯正法)であり、近年手技療法やプロ野球、Jリーグの現場でも取り入れられる例がでてきている。SPATについて興味のある方は、専門書<sup>1)</sup>を参照いただきたい。

## II 操体の基本思想＝操体原理

橋本敬三氏は、その著書<sup>2)</sup>のなかで医療に関する独自の概念を述べている。筆者の考えでは、その原理は次の3箇条に集約される。

原理1：気持ちよいことは身体によい。

原理2：息・食・動・想+環境は相関・相補性を持つ。

原理3：体調の悪化と回復には順序がある。

これら全体の関係をまとめると図2のようになるが、3原理のそれぞれについて以下に説明する。

### 1 原理1：気持ちよいことは身体によい

オリジナルの操体では「気持ちよいことは身体によい」とだけ説明されていたが、筆者は気持ちよいことの中身には2種類あると思っている。それは、バランス回復と適応力拡張に関するものである。1つ目のバランス回復はマイナスの要素が除かれたときのホッとするような感覚、すなわち「心地よさ＝つらさの取れた気持ちよさ」であり、2つ目の適応力拡張は少々頑張っ

ての爽やかさ、つまり「爽快感＝鍛えた後の気持ちよさ」である。最初に注意してもらいたいのは、気持ちよさは身体を楽に怠けさせることではないことである。持っている能力の許容範囲のなかだけで安住し、楽に過ごすことはまさしく「楽」な生き方ではあるが、けっして気持ちよい生活にはなりえない。分野を問わず一般に行われている医療行為の大部分は、マイナス要素を取り除いて体の負担を減らすいわば癒し系の行為である。

「爽快感＝鍛えた後の気持ちよさ」とは、生体が適応の幅を広げるためにあえて多少のつらいことをする行為である。このとき、脳内ホルモンのドーパミン系が活発に働く。ドーパミンニューロンは、大脳基底核とそれに指令を与える大脳皮質に枝を伸ばし、ドーパミンを分泌している。そこではその人の能力を磨いたり、行動を習慣化したり、個々の行動をどのような順番に組み合わせて行動するかを企画したり作戦を練ったりする働きをしている。このような脳内のドーパミン系が活性化されるような多少つらいことを繰り返していると、人は適応の幅が徐々に広がって生存に有利

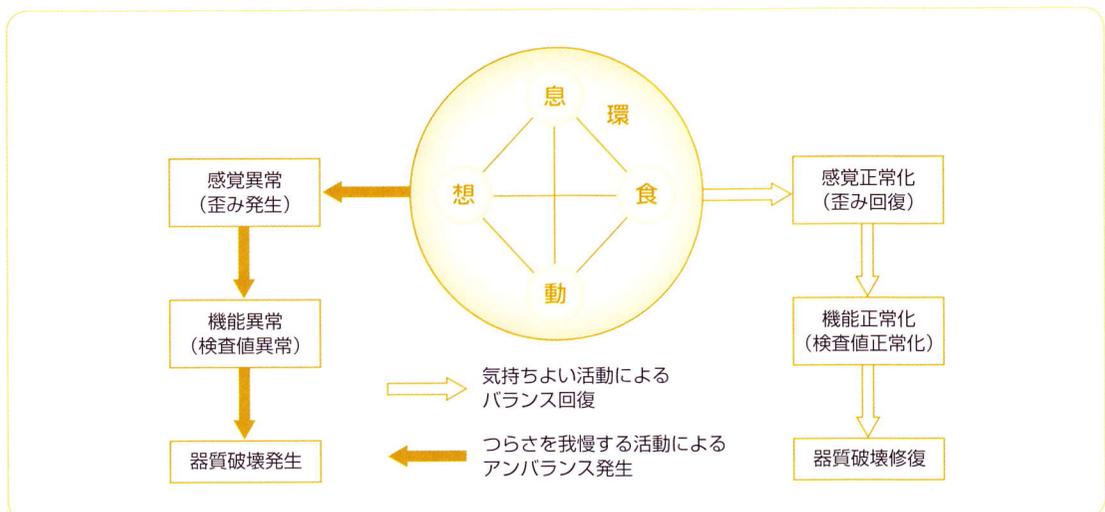


図2 操体原理全体図

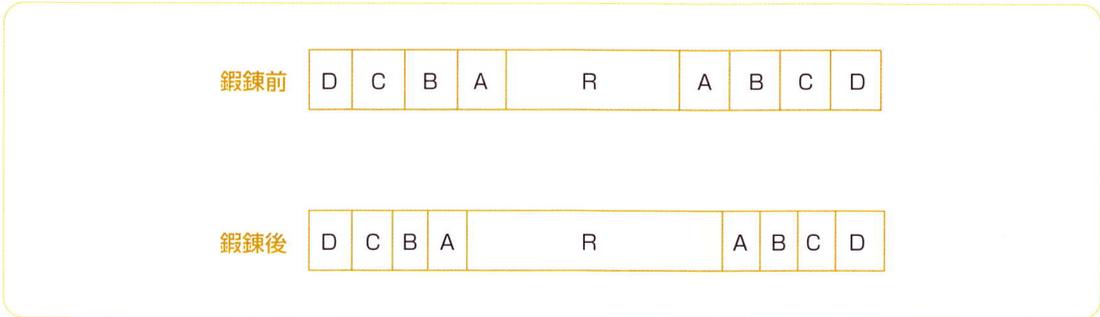


図3 鍛錬による適応力の拡大

R：つらさがなく楽に活動できる範囲。鍛錬の効果はない。  
 A：「多少つらい」範囲（活動の後に爽快感を感じ、鍛錬効果もある。身体の障害は全くないか軽微で、短時間で回復する）。  
 B：「かなりつらい」範囲（活動後は疲労感が強く、身体に一時的障害を残すが回復は可能。若いうちはこの範囲が広い）。  
 C：「非常につらい」範囲（活動の後はそのための障害によって病的な状態となり、完全には回復不能の後遺障害を残す）。  
 D：その人の持つ絶対的な限界能力（鍛錬を積み重ねてもこの限界を超えることは不可能）。

な条件が生み出されてゆく。

ここで強調したいのは、あくまで「多少つらい」であって、「極限まで無理をする」ではないことである。「極限まで無理」をすればその人の許容限界を超えて個体が破壊の危機にさらされる。またドーパミンは快感となる刺激を得ると分泌されることでも知られているが、人間を含めた生命は、適応力向上のためならばしばしばつらいことも楽しく、気持ちよく感じるように仕組まれているのである。医療でこの原理を応用しているのがリハビリテーションや各種のワクチン接種だが、医療全体のなかでの比重はそれほど大きいものではない。

このような「鍛える」ことの効果を整理して図3に示した。

いうまでもないが、筆者がお勧めしている鍛錬は図3のAの範囲で、これは「爽快感＝鍛えた後の気持ちよさ」にあてはまる。少なくともA以上に踏み込むような鍛える活動を続けていくと徐々にRの範囲が広がり、A～Cの幅が狭まって適応力の拡大が得られる。とはいえ、妙な頑張りを発揮してC以上の範囲に入り、身体に回復不可能なダメージを与えないよう注意したいものである。

これに対して「心地よさ＝つらさの取れた気持ちよさ」とは、悪条件が取り除かれたときのホッ

とした感覚といえる。たとえば「暑さ」や「寒さ」という生体にとって非常に不利な環境から、冷暖房の効いた適温の部屋に入ったときや入浴したときの心地よさは、誰もがすぐに想像することができるであろう。このときの心地よさは、生体が自己に不利な環境から逃れて、身体を損傷する危険が減り、生存への有利さを本能的に感じているからである。実は、医療の現場で行われている治療行為の大部分は負担軽減の「心地よさ」で、たとえば脱水のときの輸液はまさしくこれにあたる。大脳生理学的にもこの「心地よさ」は解明が進んでおり、オピオイド系と呼ばれる脳内伝達物質がかかわっていることがわかってきた。モルヒネに代表されるオピオイド系の物質は、脳神経細胞受容体に結合することによりその興奮性を抑え、ゆったりとした心地よさを作り出す。アルコール飲料を飲んだときも同じ状態が起きており、ほろ酔い加減の心地よさはお酒を飲める人ならば誰しも思い出せることであろう。

臨床例では、以前高血圧症の患者に持続型ACE阻害薬であるペリンドプリルエルブミン（コバシル<sup>®</sup>）を投与したとき、患者からの感想によって筆者自身が気づいたことがある。コバシル<sup>®</sup>は、世界で初めて脳卒中の再発予防効果が二重盲検法

で確認されたアンジオテンシン変換酵素阻害薬で、なだらかな降圧が特徴とされている。この薬を本態性高血圧症の患者に服用してもらったところ、降圧効果はもちろんのこと「身体が楽になった」、「夕方の疲れ方が少なくなった」など、気分や気持ちがよくなったとの感想が何人もの患者から聞かれた。この薬での気持ちよくなる体調改善効果と統計的臨床効果との一致に改めて操体原理の正しさを認識した。

続いて「爽快感＝鍛えた後の気持ちよさ」を運動の強度から考えてみよう。トレーニングの専門家である藤原祐司氏の著書<sup>3)</sup>のなかで「ゼゼゼエハアハアいうほど苦しまなければトレーニング効果はないと思っていました」と以前の考えを振り返っている。ところが、現在は「バリバリ競技志向でも回復を意識したイメージトレーニングを取り入れ、気持ちよく運動することを心がけましょう」とある。これは、我慢して苦しい強度で行うよりも気持ちよい強度にとどめたほうがトレーニングの効果が上がることを意味している。運動や仕事、ストレスなどが過度になると交感神経が緊張する。そして交感神経の緊張が続くことによって、身体は排泄・分泌機能の低下、血流障害、活性酸素増加による組織破壊などが進んでしまう。過度にならず適度な負荷を与える程度の刺激、すなわち気持ちよく爽快な運動は、自律神経をバランスよく働かせるという点からしても理にかなっている。

これまでの医学や運動の常識では、病気回復や能力向上のためには我慢して、つらいことに耐えなくてはならないとされてきた。しかしその基準がすべてのケースにおいて正しいかどうか、再考が必要ではないだろうか。確かにつらいリハビリのハードルをいくつも越えて、能力を回復するケースはありうる。しかし、それはそれに耐えるだけの適応能力と意欲が残っている場合に限られる。橋本敬三氏は、つらいことで能力を取り戻す

のは、それから無意識に逃げる行動、すなわち不快を避け、快を求める行為が結果として人を回復させるのだと解釈していた。

爽快感、それは身体を鍛錬して能力を向上しようとしているときに感じるものである。そして心地よさは、何らかの身体の負担を減らすことに伴って感じる。これらは今後、医療や健康法を行っていく際のすべてに共通する指標となりうる。治療方針選定に迷ったときは「この患者にとって負担の除去と鍛錬のバランスをとりながら気持ちよい治療を行うにはどうすればよいか」と考えると、自ずと答えは出てくるはずだ。

## 2 原理2：息・食・動・想＋環境は相関・相補性を持つ

人が自分の意志で自由に調節することが可能な行為には、息＝呼吸、食＝飲食、動＝動作、想＝思考・感情の4つがある。それに加えて、人を取り巻く環境の合計5つが、身体の状態を変えるすべての要素である(図2)。それぞれにおいて「気持ちよい仕方は身体によい」ということが、前項の操体原理1からいえるが、さらに各要素は互いに関連し合い(＝相関)、かつ補い合っている(＝相補性を持つ)。

### a. 気持ちよい息・食・動・想＋環

最初に、息、食、動、想＋環境の各項目について気持ちよい健康管理や治療について解説をしてみたい。

#### 1) 息＝気持ちよい呼吸

われわれが普段意識することなく行っている呼吸は、延髄にある呼吸中枢からの調節で呼吸筋が収縮と弛緩を繰り返すことによって行われている。脳幹の呼吸中枢によって正常状態を保っている呼吸も、ほかの臓器と同じように加齢現象によって徐々にその機能が低下してくる。呼吸のパワーが衰えると、酸素を大量に消費する臓器が影響を受けやすくなるが、単位重量あたりきわめて多く

酸素を消費する腎臓が呼吸機能低下の影響を最も強く受ける。腎臓は片側約100g程度と非常に重量の少ない臓器であるが、心拍出量の約1/4を受けており、大量の酸素を消費している。生理学の教科書にある加齢による生理機能の低下を示すグラフからも読みとれるように、呼吸機能と腎機能の低下は見事に一致し、2つの機能の強い関連性を伺うことができる。

呼吸機能の低下は、健康に直接的な影響をもたらす。まず呼吸が浅くなれば低酸素状態が引き起こされる。また、呼吸に伴って少なくとも約3%の活性酸素がわれわれの体内に発生するとされている。しかし呼吸中枢の調節機能が衰えて、呼吸が浅くなっても深くなっても活性酸素の発生率はさらに増加するのである。周知ことだが、この活性酸素には2つの害がある。一つはDNAを傷つけ発がん率を高めること。もう一つは動脈硬化の原因ともなる過酸化脂質を産生することである。呼吸機能の低下は体内の活性酸素量を増やし、それによってがんや脳血管疾患、動脈硬化性疾患などの発生率を高め、発病のリスクを増加させる。つまり呼吸機能をしっかり保持することは、老化現象を抑制し、疾病を予防することにつながる。そのために次のような方法を気持ちよく行うことで呼吸調節機能と呼吸筋を強化することを提案したい。

**a) 呼吸の調節能力強化：**呼吸のバランスを整えるためには、脳幹部延髄の呼吸中枢がしっかり機能していなくてはならない。意識して鍛えなければ、われわれの呼吸は加齢現象も手伝って徐々に浅くなってゆく。人が緊張したり危機状態におかれたときのパターンには3通りあるといえる。「死んだ振り型」と「攻撃型」そして「逃避型」である。日本人の場合には、最初の「死んだ振り型」が比較的多く、呼吸を浅くして体温を下げ、動きを抑制して敵に見つからないようにする。非常にストレスが多い生活環境にあるわれわれは、常にあ

る種の危機状況におかれ、多くの人は自ずとこの「死んだ振り型」の反応を示す。つまり、起きて活動している間の息が浅くなっているのである。

呼吸が浅いと血液はアシドーシスとなり、低酸素状態になる。また、冒頭にも説明したように活性酸素の発生率が上がり、発がんの危険性も高まる。これらの状態を予防するためにも、呼吸中枢の感度を上げ、適切な血中酸素濃度を維持しなくてはならない。呼吸中枢の感度を上げるとは、わずかな体内の酸素濃度や炭酸ガス濃度の変動にも敏感に反応し、呼吸の深さや速さを調節できるようにすることである。そのためには、普通の呼吸では間に合わない少し極端な呼吸環境を作って呼吸中枢に直接働きかけるとよい。具体的な方法が過換気症候群の治療で知られるペーパーバック・セラピーであり、この方法を実施後の気分が爽快になるように一日1回程度行えば呼吸中枢は徐々に鍛えられてゆく。

**b) 呼吸筋の筋力強化：**呼吸のパワーを強化するために行うべきことは、最大の呼吸筋である横隔膜を鍛えることである。そのための具体的な方法として、100歳を超えてなお元気に活躍する元内科医の塩谷信男氏が提唱する塩谷式呼吸法がある。この呼吸法では、息を吸い続けて横隔膜を十分に働かせることによって横隔膜の筋力トレーニングを行う。詳細は塩谷氏の著書<sup>4)</sup>に譲るが、かいつまんでポイントを記せば、鼻から丹田に向かってゆっくりと息を吸う→のどを閉じないで息を吸い続ける(このとき横隔膜が強く働く)→横隔膜を徐々に緩めてゆっくりと最後まで息を吐き出す、という順序となる。一日25回を目安にこのサイクルを実施して呼吸筋を鍛えてゆく。

このほか呼吸での癒し系=負担軽減方法には、意識的なため息・あくび・深呼吸、呼吸機能補助薬(喘息の薬など)、酸素吸入、人工呼吸管理(レスピレーター)、ガス麻酔、人工心肺、転地療法、加湿・除湿機などがある。また、呼吸における鍛

鍊的要素には、上述の2つの方法に加えて、ワーブリーズ、水泳、高地訓練、人工的低圧室などがある。

## 2) 食=気持ちよい飲食

飲食における援助的要素としては、消化機能を補助する薬物(注射薬を含む)、糖尿病・腎疾患などの食事療法、バランスの取れた栄養素を含む食事と水分摂取、ビタミン・ミネラルのサプリメント摂取、食品衛生管理による微生物・毒物の排除などがあげられる。また、飲食における鍛錬的要素としては、消化機能を刺激する小数の薬物(下剤など)、ホメオパシー療法、ときどきの過食・過飲と断食、刺激の強い食物や香辛料、不衛生な食物、サプリメントの一部などが考えられる。

このうち臨床や健康管理でとくに問題となるのが食事管理やサプリメントの正しい使用方法である。一部マスコミに毎日のように紹介される「○は健康によい」、「××は△△の予防効果がある」などの情報はその食品やサプリメント作用のある一面をことさら強調していることが多い。こうした情報に振り回されて食料品店に特定の食品を買いに走ったり、医学的・疫学的な根拠の乏しい半ば宗教的な食事療法にとらわれるのは如何なものであろうか。正しい食事療法は、生理学的・栄養学的・発生的な裏付けのあるものであるべきで、そうした観点からは松本丈二氏の提唱する「自然史食事学」は大変納得できる。誌面の関係で詳しく説明することはできないので、自然史食事学の詳細については文献<sup>5)</sup>を参照されたい。加えてサプリメントの正しい選び方については、安全性はもちろん満たしたうえでグレードの高いエビデンスの有無で決定する。筆者は次のような優先順位で選定して患者の相談に応じている。

- ①ヒトを対象とした試験で効果があった(二重盲検>オープン試験)。
- ②イヌなどヒトに近い動物の自然発生疾患で効果あり。

③漢方など長期間の経験で効果が認められているもの。

④生理学的、生化学的メカニズムで効果が推定可能。

⑤マウスなどの動物の人工的疾患で効果あり。

⑥試験管内の試験で効果がある。

⑦効果のあった人の体験談がある(創作可能)。

加えて、試験をしたサプリメントと同一物質が同一量で販売されているかも重要。こうした基準で選定したサプリメントを摂取して、「体調がよくなった=気持ちよくなった」ものを継続するように指導している。

## 3) 動=気持ちよい体の動かし方

体の動かし方での気持ちよさは、痛みや息切れなどの障害のない筋骨格系で無理なくスムーズに体を動かすことができ、かつ運動した後に爽やかな気持ちよさが残る状態といえる。このような状態を実現するために負担軽減の癒し系要素としては、筋骨格系のバランス回復治療がまずあげられる。これには整形外科手術、指圧、整体、カイロプラクティック、SPATなどの他動的なものと同ストレッチ、ヨーガ、操体法、セルフSPATなど自動的なものがある。このうち操体法については本稿の操体法を再度参照願いたい。ほかに、車椅子、ストレッチャー、エレベーター、エスカレーター、乗用車、鉄道、バス、飛行機などの交通機関も負担軽減といえるであろう。

また、運動における鍛錬的要素としては、リハビリテーション、鍼灸治療、筋力強化トレーニング、エアロビクス運動を主体とする持久力強化がある。

## 4) 想=気持ちよい考え方・感じ方

動物のなかで大脳皮質が極端に肥大化した人間は、想の部分に左右される比率が非常に高くなりがちである。「病は気から」とかスポーツ分野でのメンタルトレーニングの重要性はこうした想の要素がいかに大きいかということを表している。生

活や医療における想分野での援助的要素は、精神分析、自律訓練法、精神科病棟入院、大部分の精神病薬、カウンセリング、ぬるま湯的な指導教育法、結果平等的な競争原理の排除などがある。これに対して考え方・感じ方における鍛錬的要素としては、行動療法などの精神科治療、厳しい指導教育(学校・家庭)、経済的困難、義務教育、宗教的戒律、刑務所などがあげられる。

#### 5) 環＝気持ちよく爽やかな環境

われわれを取り巻く環境では暑さ寒さに対する冷暖房や上下水道の整備など明らかに生体にとって有利な面もある。しかし、電磁波や化学繊維乱用、ダイオキシンの拡散など有害な要素も多くなっている。こうした環境要因のいくつかを分類すれば、援助的要素として高圧酸素療法、転地療法、冷暖房、空気清浄機、遮音性能のよい住宅、適度な高地、天然繊維の衣服・寝具、有害な電磁波の遮断などがあげられる。また、環境の鍛錬的要素としては、ホルミシス療法、厳しい気候、適度な騒音・有害ガスの環境、サウナ、乾布・冷水摩擦、水泳などがある。

#### b. 息・食・動・想+環の相関相補性

5項目の解説に引き続き、日常のなかで見られる相関相補性の例をあげてみよう。

まず「息」と「動」の関係では、身体の歪みが存在するときには、呼吸もそれに応じてやりやすいほうへと変化する。たとえば妊娠中などで腹腔の拡張ができないとき、自然と胸式呼吸となっていく。また俗にいわれる猫背の姿勢や、脊柱の側弯などもその歪みが動作に制限を与え、呼吸にも影響を及ぼしうる。

「食」と「想」とでは、カルシウムの不足がイライラと精神を波立たせることは知られている。また最近では、肉食やサラダ油などの多用によりn-6系脂肪酸を多く摂取するとカルシウム不足と同じようにイライラしやすくなり、逆に魚類やしそ油など含まれるn-3系脂肪酸を多く摂取すると穏や

かな気質になるなど、「食」と「想」との関連が実証されつつある。

「食」と「動」の関連も深く、カルシウム不足による骨の脆弱化や、ビタミンDの不足によるくる病なども骨の変形を引き起こし、行動にさまざまな障害を引き起こす。また、鉄分不足が主たる原因の貧血では、血色素不足による酸素不足から少し激しい運動をただけで息苦しさを感じることもある。この場合は「食」と「息」の関係といえるだろう。さらに極度の不安や緊張から、呼吸が速くなったり過換気を引き起こしたりすることもある。これは「想」と「息」の関係を如実に現している。

このように「息」「食」「動」「想」「環」の関係は、枚挙にいとまがない。5つの要素のうちの何か1つでもバランスを変えると全体に影響を与える。もし、それがよい方向の変化であれば全体がまよって改善する可能性があるといえる。しかし、一要素のアンバランスがあまりにもひどいと、ほかの要素がいかに対応変化しても補い切れないことも起きてくる。

実際の臨床応用では、健康向上の妨げになっている真の原因が「息」「食」「動」「想」「環」のどこにあるかを、患者の話を十分に聞くと同時に、医師自身が患者の心身の状態を観察してよく見きわめ、治療や生活習慣の改善に取り組むことが重要である。それによって、日常行っている治療の効果がさらに高まるといえる。

### 3 原理3：体調の悪化と回復には順序がある

操体原理では、体調が悪化するとき、改善するときには順序があるとする。体調が悪化するときには、「感覚異常→機能異常→器質破壊」の順序をたどり、改善するときには、「感覚の正常化→機能の正常化→器質破壊の修復」の順となる。

今までの常識では、感覚異常の部分は無視され、病気になるとときには少なくとも機能異常から

器質破壊、時にはいきなり器質破壊になるとされていた。こうした常識に対し、操体原理では、病気を含めた体調悪化の前には、必ず感覚異常の段階が存在するとしている。一般に機能変調をきたすような内科疾患と筋骨格系の整形外科疾患は、関連の少ない別物と思われる。しかし操体原理では、生体はそうした区別なしに筋骨格系も含めた感覚異常が内科疾患・整形外科疾患に先行するとみている。この原理は健康・体力づくりにとって重要なことである。それは、疾病の出発点

である筋骨格系のバランスを取って感覚異常を解消すれば、「機能異常＝検査値異常を伴う内科疾患」や「器質破壊＝手術を必要とする外科疾患」を予防することが可能だという点にある。つまり、筋骨格系のバランス回復が単に痛みの予防や関節可動範囲の拡張にとどまらず、広範囲の積極的病気予防効果につながる重要な意味を持っていることを示す。ただ、外傷などによる器質破壊は当然外科的処置が優先されるのはいうまでもない。

---

## おわりに

以上で操体原理の概要をご理解いただけたと思う。こうした生活習慣や生活環境の改善は、一次予防として人間ドックなどでもよく行われるが、その指導内容はかなり紋切り型でかつ具体性に欠けるものになりがちである。たとえば高血圧の人には減塩を指導し、コレステロールの高い人には運動と脂肪摂取の制限を勧めるなどである。しかし、こういった箇条書き的説明では、実際の生活をどのように送ればよいのか具体性に欠ける面がある。患者に生活改善を行うにあたっては、負担

感なく現実に行う可能な生活改善でなくては説得力に欠ける。また安全性を確保しつつ効果を上げるために治療や生活改善全般を貫く根本原理が必要で、それなしにはやりすぎによる事故・健康障害や実行不足による効果減少を招く危険がある。そうした場面で操体原理の「気持ちよいことは身体によい」を根本原理として治療や健康指導を運用すれば、新しい視点からの適応方法を発見することができるであろう。



## 参考文献

- 1) 鹿島田忠史：SPAT－超短時間骨盤矯正法－。源草社、東京、2006。
- 2) 橋本敬三：生体の歪みを正す。創元社、大阪、1987。
- 3) 藤原祐司：脂肪を燃やすトレーニング－体験的マフエトン理論。宝島社新書、東京、2000。
- 4) 塩谷信男：自在力。サンマーク出版、東京、1998。
- 5) 松本丈二、大滝百合子：自然史食事学。春秋社、東京、2000。