

木の香通信 (第2号)

千島学説

創刊号で、「第2号はアトピー性皮膚炎について記述する」とお知らせしましたが、千島学説について何件か問い合わせがありましたので、今号は千島学説について解説することに致します。

千島学説は、発表当初から否定的な意見が数多くあり、今でも医学会からは認められていない学説です。しかし、国際弁護士の小島秀樹氏、元アナウンサーの舟橋慶一氏をはじめ、少なからずの人が千島学説に基づく療法で癌等の難病を克服し、彼らが普及活動を行うようになって、段々と世の中に広まり始めました。また、癌専門医であるセントマーガレット病院の酒向猛医師も千島学説に基づく癌治療(食事指導等)を行うようになり、普及の流れに拍車をかけています。

千島学説を信じるか否かについて最終的には個人の判断になりますが、千島博士の説く健康法については数多くの臨床的経験からも、また最先端の生命医学観から照らし合わせても、その有効性・妥当性は十分に認められます。この健康法が、皆様の健康維持、病気回復に少しでも寄与することを心より願っております。

1. 千島学説とは

千島学説とは、故千島喜久男博士(1899-1978)により 1950 年頃に提唱された新しい生命医学理論で、次の8つの原理からなります。

- ① 第1原理 … 赤血球分化説 (赤血球は凡ての体細胞の母体である)
- ② 第2原理 … 組織の可逆的分化説 (飢餓・断食時には体細胞から赤血球へ逆戻りする)
- ③ 第3原理 … バクテリア・ウイルスの自然発生説 (バクテリア・ウイルスは一定条件下で自然発生する)
- ④ 第4原理 … 細胞新生説 (細胞は細胞分裂ではなく、細胞構造を持たない有機物から新たに生ずる)
- ⑤ 第5原理 … 腸造血説 (赤血球は、骨髓で造られるのではなく、小腸の絨毛で造られる)
- ⑥ 第6原理 … 遺伝学の盲点 (遺伝は環境を重視。生殖細胞は赤血球から生ずる)
- ⑦ 第7原理 … 進化論の盲点 (進化の最重要な要因は共生である)
- ⑧ 第8原理 … 生命弁証法 (生命現象を正しく観察するための科学方法論)

千島博士は、顕微鏡を用いた膨大な基礎研究から、これらの学説を発見し、導き出しました。これらの原理はどれも現代医学においては否定されていますが、千島博士が撮影された現存する数多くの顕微鏡写真を見ると、真実であると認めざるを得ないように思います。

2. 千島学説の詳細

① 第1原理 … 赤血球分化説 (赤血球は凡ての体細胞の母体である)

赤血球は、血液の血球成分(赤血球、白血球、血小板)のうち、99.9%以上を占め最も多い要素です。赤血球の主な役割および生理学的特長は、従来学説では以下のように定義されています。

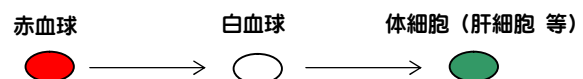
- 1) 「体の各組織に酸素を運び、組織から排出された炭酸ガスを運び去る」と言うガスの運搬作用
- 2) 平均 120 日の寿命で、老朽化した赤血球は主に脾臓で破壊される

千島学説においても上記 1)は認められていますが、上記 2)は否定され、赤血球は次の機能を有していると考えられています。

3) 赤血球は全ての体細胞に分化する ※分化: 細胞がそれぞれ形態的・機能的に変化して、役割に応じた特異性が確立していく現象

- 健康体では
 - ・赤血球は、白血球に分化した後、全ての体細胞(脳、神経、心臓、肝臓、皮膚等)に分化する
 - ・赤血球は、生殖細胞(卵子、精子)に分化する

- 病的な場合
 - ・赤血球は、癌細胞や全ての腫瘍細胞へ分化
 - ・炎症部の全ての細胞へ分化
 - ・創傷部の治癒組織(瘢痕組織または結合組織)へ分化



現代医学では、血液(赤血球)は「心臓 → 動脈 → 毛細血管 → 静脈 → 心臓」(大循環)と流れ、赤血球が血管外に出ることはないと言われています。しかし、毛細血管を顕微鏡で丹念に見ていくと、毛細血管の隙間や終端から赤血球が飛び出し、白血球に変化した後、該当組織の細胞に分化していく姿が認められます。なお、赤血球には細胞核がありませんが、白血球(細胞核があります)に分化する際、赤血球の細胞質の中から核が新生する姿が見られます。

また病的な状態では、赤血球は腫瘍細胞や癌細胞に分化します。「癌細胞が赤血球から出来、栄養状態によっては赤血球に戻る」(後述の第2原理)ことは、千島博士に遅れること 20 年の 1975 年 1 月 4 日の読売新聞に、癌研究所、京大ウイルス研究所、国立がんセンターのそれぞれの研究成果として記載されています。

② 第2原理 … 組織の可逆的分化説 (飢餓・断食時には体細胞から赤血球へ逆戻りする)

第1原理で、「健康で栄養の良い時は、赤血球は白血球に分化した後、各組織細胞に分化する」と述べましたが、栄養不良や断食の場合、または大量の失血の時は、癌等の病的細胞も含め各組織細胞は、赤血球に逆戻ります。これを千島学説の第2原理と呼びます。

これは、断食をすることで腫瘍や癌細胞が消退ないしは縮退することからも、真実であることが伺われます。また現代医学では、ダイエットをすると脂肪がエネルギー源として利用(燃烧)されるために痩せると考えられていますが、千島学説においては、脂肪細胞がより生命活動に必要な赤血球に変わると考えます。

③ 第3原理 … バクテリア・ウイルスの自然発生説 (バクテリア・ウイルスは一定条件下で自然発生する)

パスツール以来、現代医学においては、バクテリアやウイルスが親細菌類、親ウイルス無しに自然発生することはないとされています。これに対し千島学説では、環境条件によっては親細菌類、親ウイルスがなくても、バクテリアやウイルスが自然発生すると考えています(細菌、バクテリアについては千島博士自身が顕微鏡で確認。ウイルスについては、Heinmetsの顕微鏡写真で確認)。牛山篤夫博士や後町力博士も細菌の自然発生を、追試確認しています。

またフランスの外科医レーリーは、肺・消化器などに分布している自立神経を、物理的にピンセットで刺激を与えるか化学的に毒素を与えると、それぞれの支配神経を受けている肺、消化器(胃腸)に、肺には結核の粟粒結核病巣を生じ、腸には腸チフス、赤痢の病変を発症することを実証しました。

以上のことから、精神的ストレスや、添加物の多い食事・公害等により体内環境が悪化すると、細菌やウイルスに感染しなくても、これらの感染症またはそれと同様の病変を発症し得ることが分かります。

④ 第4原理 … 細胞新生説 (細胞は細胞分裂ではなく、細胞構造を持たない有機物から新たに生ずる)

1859年、ウィルヒョウが「細胞は細胞分裂によって生ずる」と発表して以来、細胞の増殖・新生は細胞分裂によってのみ行われると考えられています。しかし千島博士は、細胞分裂も極僅かにあることは認めながらも、細胞の増殖・新生(新陳代謝)は、細胞構造を持たない有機物から生じることで為されることを、膨大な顕微鏡観察により確認しました。

例) AFD現象による細胞新生

AFD現象とは、Aggregation(集合)、Fusion(溶け合い)、Differ-initiation(分化発展)の頭文字を取ったもので(千島博士の造語)、細胞や微小生物が寄り集まり、それが溶け合って一つの細胞(生物)に分化発展することを意味します。

例えば、幾つかの細菌が寄り集まると、AFD現象によってアメーバやゾウリムシ等の原性動物が生まれます。また、幾つかの赤血球が集まると、AFD現象によって各種体細胞に分化します。

更には癌細胞もまた、(生体外に出して強い電灯(光線)を照射したり、人工溶液に浮かべたりした生体内とは明らかに違う不自然な環境ではない状態においては)細胞分裂ではなく赤血球が異常分化し発生・増殖していきます。

⑤ 第5原理 … 腸造血説 (赤血球は、骨髓で造られるのではなく、小腸の絨毛で造られる)

現代医学では、赤血球は骨髓で造られると考えられていますが、千島学説では腸の絨毛で造られると考えます。口から摂取した食物が消化管を通過して消化され、小腸で食物モネラ(モネラ:生物の初原物質)となり、絨毛部に付着して赤血球に変わり、体内(毛細血管)に取り込まれます。これは、東洋医学における造血の考え方と合致します。

なお、骨髓で見られる赤色骨髓(現代医学では造血巣と考える)は、飢餓や断食の際に黄色骨髓の脂肪組織が逆分化により赤血球に戻る過程(第2原理)を見ているに過ぎないと、千島博士は唱えています。

原爆性白血病患者のほとんどが、原爆性赤痢にかかり血便を排していたことが、原爆調査報告書に記載されています。また一般の白血病においても著しい消化器傷害を伴っていることを、臨床血液学者 Wintrobeが明らかにしています。更には骨髓線維症においても、血液検査の各種所見において正常値を示す場合があることが確認されています。

⑥ 第6原理 … 遺伝学の盲点 (遺伝は環境を重視。生殖細胞は赤血球から生ずる)

千島博士は、遺伝的性質(体質・気質)は、遺伝子よりも胎内及び生後の環境(生活習慣)からより大きな影響を受けると述べています。メンデル、モルガンの遺伝学においては、このような考え方は否定され、親から受け継いだ遺伝子が体質・気質を大きく決定すると言われてきました。しかし、後述する最新の遺伝子学(長寿遺伝子の研究)では、生後の生活環境(習慣)の方がより体質(健康)に影響すると、千島学説に合致する見解を述べています。

また現代の遺伝学では、生殖細胞は体細胞と無関係とされていますが、千島学説では、赤血球から AFD 現象により生成されると考えます。従って、健康な生殖細胞をつくるには、母体(及び父体)の血液が健康である必要があります。

⑦ 第7原理 … 進化論の盲点 (進化の最重要な要因は共生である)

ダーウィンが「種の起源」を発表して以来、進化の主要な要因は、「自然淘汰・生存競争(弱肉強食)」が一般論となりました。つまり、食物や生物をめぐる競争に勝った個体が子孫を残し繁栄し、敗者は淘汰されて滅びると言うものです。

これに対し千島博士は「生物進化の主要な要因は共生」であると唱えました。例えば細菌は、寄り集まって溶け合い、進化発展しバクテリアとなります。同様にバクテリアが寄り集まってゾーリムシやアメーバに発展していきます(AFD現象)。また私たち人間自身も、最も下等な生物である腸内細菌と共存しながら進化してきました。

⑧ 第8原理 … 生命弁証法 (生命現象を正しく観察するための科学方法論)

季節に四季があるように、万物は常に変化し繰り返します。生命もまた常に同じ状態にあらず、連続的に、そして螺旋的に変化を繰り返してゆきます。従って、生命現象を観察するときは、広く永い目で捉えていかななくてはなりません。

例えば、赤血球から白血球に分化する際、赤血球でも白血球でもない中間型が存在します。それを時間をかけて観察すれば、その現象を正しく認識することが出来ます。しかし、短絡的にある局面だけを見た場合には、その中間型を異常赤血球や、白血球が赤血球を貪食している姿と捉えるかもしれません。平原を見て「地球が平面である」と見誤らないように、生命現象を観察する際は、大局的に時間をかけ生命の連続性を考慮し、見ていく必要があります。

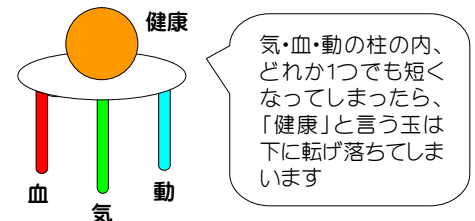
3. 健康への適応

千島博士は、私たちが健康でいるためには「気(精神)・血(血液及び肉体)・動(運動)の調和」が必要であり、それには「人と人との和」、「大自然と人との大和」があってはじめて成されると唱えました。

① 気血動の調和

千島博士は、氏の学説及び古来よりの東洋医学的観点より、気血動が調和していることが、私たちが健康であるための必須条件であると述べています。そしてそれは、どれか一つが突出して良好であればよいというのではなく、気・血・動のいずれもが良い状態に調和していることが大切なのです。

(千島博士は、その中でも「気」が一番重要と話されています)



1) 気 (精神)

「気」は、触ることも見ることも出来ない存在ですが、私たちは、「天気」、「気質」、「気力」、「勇氣」と言う風に、身近なものとして古来より感じて来ました。東洋医学では、私たちの体には気が巡り、気の盛衰・偏りにより病気が起こると考えます。病気とは、読んで字のごとく「気が病む」ことを言います。つまり、(解剖学的には認められませんが)体内を巡る「気」が病むことによって病気を発症するのです。

では、気を病むとはどのような状態を言うのでしょうか。それは、過度のストレスや精神の失調等により気の盛衰・偏りが起こり、体調を崩すことを言います。ストレスが多く病気の原因になっていることは周知のことです。過度のストレスが生じると、交換神経が過緊張を起して血管が収縮し血液循環が悪くなります。更には活性酸素を産出するホルモンも増え、血球を含めた細胞傷害が起こります。つまり、過度のストレスにより血液循環の障害及び血の性状変化(破壊)が起こるのです。

私たちの免疫力が最も活性化するのは、脳波がシータからアルファ状態にある時とされています。私たちがリラックスしている時、瞑想中している時、何かに夢中になっている時、感動している時の脳波は、まさしくこの状態にあります。またセラピストの手から放射される生体磁気も、多くはシータからアルファの周波数を呈しています。

横浜市立病院で内科医として勤務していたある医師は、「現代医学では手の打ちようがない」と宣告されながらも奇跡的に治癒に向かった末期癌患者に共通していることは、「これまでの誤った生き方に気づき、癌とともに生きよう、誤りに気付かせてくれた癌に感謝しよう」と心の転換(変革)が出来たことである、と述べています。末期の腎臓癌から生還した寺山心一翁氏も、その著書「がんが消えた」の中で、同様なことを述べています。

以上のことから、精神状態の安寧、即ち「気」を良好な状態に保つことが健康(回復)にいかに重要であるかが分かります。では精神の安寧をはかるにはどうしたらよいか、ヨーガや瞑想・座禅もいいですし、朝晩、深呼吸(丹田呼吸)を行うのもいいでしょう(丹田呼吸は、造血器官である腸に気を集中し、また横隔膜の運動により胃腸を活発にします)。

また、スポーツジムに通ったり、散歩をしたり、映画を見たり、何か気分転換やストレス発散を行う術を持っておくのも良いかもしれません。更には、「これまでの人生で最も楽しかったこと、笑ったこと」などを手帳に書き留めておき、何か悩んだ時、怒りを感じた時などに手帳を見るようにするのも良いでしょう。

2) 血 (血液及び肉体)

私たちの体細胞は赤血球が分化して生成されます(第1原理)。赤血球は、食べ物が消化され小腸で食物モネラとなり、腸絨毛で赤血球に変化し体内に吸収されます(第5原理)。従って、健康な体(細胞)及び血液(赤血球)をつくるには、良質な食物(水も含む)を適切に摂取する必要があります。(詳細は「木の香通信 創刊号」をご覧ください)。

- ・(発芽・酵素)玄米菜食 … 主食の(酵素)玄米を50%以上、残りを野菜(芋・豆・海草含む)とする。動物性食品をとる場合には魚介類とし、摂取量を全体の15%以内とする(肉類、牛乳・乳製品、玉子、白砂糖を控える)
- ・食物全体を食べる … 例えば人参であれば、皮を剥かず葉も食べる。煮汁も飲む(精製食品は控える)
- ・身土不二(その土地で取れた旬のものを食べる) … 地産地消。出来る限り自然・有機農法でつくられた植物を食べる
- ・発酵食品を食べる … 味噌(汁)、醤油、納豆等(味噌、醤油などは、3年や1年等、長期間熟成したものを選ぶ)
- ・素材の良さを損なわない調理法 … 油を使わず煮る・茹でる、または生(加工食品・冷凍食品は控える)
電子レンジは使わない(放射線の一種であるマイクロウェーブにより高振動で温められた食物は、細胞や遺伝子が破壊されている危険性があります)
- ・冷たい飲食物は控える
- ・食事の量は腹八分目、よく噛んで食べる … 少食は血液を浄化。頻回の咀嚼は胃腸の消化を助ける

3) 動 (運動)

「流れる水は腐らず」と言う言葉の通り、流れる河川には自浄作用があります。同様に、人間の血液もよく循環することで、血液浄化が行われます。即ち運動によって心肺機能及び筋ポンプが活性化し、血液循環が向上します。心肺機能の活性化は酸素摂取量の向上にもつながり、血液の性状(酸素化ヘモグロビン)の向上にも寄与します。更に運動することで、筋肉や骨が鍛錬され、脳・神経・内臓が強化し、消化機能も活発になり食欲は増進し、健康増進に大きく寄与します。

運動は、免疫力の観点からも大切です。筋肉を動かすことで熱が産生されます。また筋肉量が増えると代謝も上がり、熱が産生されます。私たちの免疫力は、体温と密接な関係があり、体温が 37~38℃の時、免疫力が最も高くなります。

またスポーツや適度な運動をすると、精神が爽快になります。このためスポーツはストレス解消に役立ち、日頃の緊張を和らげ、自律神経の調和に効果があります。特に慢性的な病気の場合、病気の箇所を絶えず意識してしまい一層悪化させてしまうことがあります。このような場合は、無心に軽い仕事(例、庭のお手入れ等)をすることで病気を忘れ、心が開放されます。

4) 長寿遺伝子

最近の研究で、老化を遅らせ長寿に貢献し、更には糖尿病などの生活習慣病の発症を制御する「長寿遺伝子」の存在が明らかになりました。長寿遺伝子は、通常はオフの状態にありますが、ある条件に合致した場合オンになり、老化抑制を行います。その条件とは、「正しい食生活」、「ストレスのない生活」、「適度な運動」です。

「長寿遺伝子」を発見し、抗老化医学の第一人者として活躍するレオナルド・ガレンテ博士は、「長寿遺伝子」をオンにする食事の条件として「少食」を挙げています。昔から「腹八分目は医者いらず」と言われていましたが、アメリカのウィスコンシン大学でアカゲザルを20年間にわたり飼育した結果、通常の量の餌を与えられたアカゲザルに比べ、7割の量の食事で育てられたアカゲザルは、「肌質」、「運動能力」、「反射神経」のいずれにおいても勝っていました。またマウスの実験では、食事摂取量を通常の60%にした時、寿命は 1.3 倍に伸びました。

「少食」以外にも、野菜の皮に含まれる物質「レスベラロール」を食することで、「長寿遺伝子」をオンにすることが出来ます。これは、上述の「3. ① 2) 血(血液と肉体)」の項で述べた「食物全体食」の考え方に合致します。

その他にも「人生に夢・目標を持つ、くよくよしない」等の(良い意味での)精神面の高揚・安寧は、「長寿遺伝子」をオンにします。更に、ウォーキング等の適度な運動を行うことでも「長寿遺伝子」をオンに出来ることが分かりました。

上記は「長寿遺伝子」と言う側面で捉えた健康法(抗老化法)ですが、これはまさしく千島博士の提唱する健康の条件「気血動の調和」に合致します。

② 人と人との和、大自然と人との大和

健康の基本は「気血動の調和」です。しかし、私たちは人との関わりの中で生きています。従って、良好な人間関係を築くことは、健康で幸せな生活を送る上で大切な要素となります。統計的には、ソーシャルネットワーク(人との繋がり)の最も多い人たちは、最も低い人たちに比べ、「2~6倍、疾病罹患率・死亡率が低い」と言う結果が出ています。

同様に私たちは、自然との関わりの中で生きています。私たちが食するものは皆、自然からの恵みを元にしています。食べ物だけでなく、空気も水も太陽も木も、自然からの大きな恵みです。

アリゾナ大学医学部教授 アンドルー・ワイル博士は、その著書「ナチュラル・メディシン」の中で、「人が健康でいるためには、自然・動物・家族・コミュニティー等とつながりを持つ必要がある」と述べています。

1年のうち半分近く太陽を見ることの出来ない北極では、太陽が出ない期間、女性は月経が止まり、男性は性的衝動が止まります。これは、太陽光の不足によって生体のホルモン系に影響が出るからです。また鉄筋コンクリートから木造の校舎に移った栃木県のある小学校では、インフルエンザによる学級閉鎖の数(全学級数に対する割合)が、移る前に比べ半分以下に減少しました。私たちは、特に日本人は、古来より木に囲まれて暮らしてきたのです。

しかし現在の私たちは物質的欲求に身を任せ、生命の大切な源である自然を破壊しつつあります。これまで述べてきた様に、私たちの健康は「気血動の調和」を基としますが、その源泉は自然にあります。これを実現するには、(出来る範囲の中で)物質中心の生活を改め自然を保護し、自然を慈しみ、自然に感謝し、そして自然にそった生き方を心がける必要があります。



次号(第3号:平成20年10月中旬 発行予定)は、アトピー性皮膚炎について記述したいと思います。

参考文献:

- ・「血液と健康の知恵」(地湧社 発行 千島喜久男 著)
- ・「病気にならない生き方2 実践編」(サンマーク出版 発行 新谷弘美 著)
- ・「長寿遺伝子」を解き明かす」(NHK 出版 発行 レオナルド・ガレンテ 他著)
- ・「ナチュラル・メディシン」(春秋社 発行 アンドルー・ワイル 著)
- ・「がんが消えた」(日本教文社 発行 寺山心一翁 著)
- ・「可視総合光線療法 理論と治療」(光線研究所 発行 黒田一明 著)
- ・「エネルギー医学の原理」(エンタプライズ 発行 ジェームス・L・オシュマン 著)
- ・「衛生学・公衆衛生学」(医歯薬出版 発行 橋本幸久 他著)

木の香治療院

横浜市港北区綱島西 1-9-13 アクワレル 402

Tel 045-315-4410

Web <http://konoka-clinic.jp/>

E-mail info@konoka-clinic.jp