

科学研究費助成事業 研究成果報告書

令和元年5月28日現在

機関番号：10107

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2015～2018

課題番号：15K01513

研究課題名(和文) 種々の日本型健康法の理論的共通点の解明と医療費に与える影響調査

研究課題名(英文) An Investigation of Philosophy of Several Japan-style Health Management Methods and a Research on the Effect of the Cost of Medical Care

研究代表者

杉岡 良彦 (SUGIOKA, YOSHIHIKO)

旭川医科大学・医学部・客員講師

研究者番号：30398747

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,700,000円

研究成果の概要(和文)：本研究は日本でこれまで開発され実践されてきた自彊術、真向法、心身統一法、野口整体、野口体操、西式健康法、霊気などを日本型健康法と名づけ、その理論的背景について医学哲学的観点から明らかにした。いずれの健康法も、本来人間が持つ自然治癒力を重視し、それぞれの運動法によりその治癒力や元気を活性化しようとする。そこには「身体から心へ」のアプローチと健康や病気を専門家任せにしない「セルフケア」の態度がある。これらの健康法には、特に「気」(いのち)が心と身体を媒介するとの新たな心身論を示唆するものもある。

研究成果の学術的意義や社会的意義

自彊術、真向法、心身統一法、野口整体、野口体操、西式健康法、霊気などのほとんどは医学の進歩の陰に隠れて廃れたようにも見える。しかしそうではない。今日、治療のみではなく、予防や健康増進の必要性が謳われており、こうした健康法が有する健康理論と実践法、さらにその医療費への影響を調査することは学術的にも社会的にも極めて大きな意義をもつ。本研究が、今後こうした日本型健康法の理論的/実践的研究が深められ、またその医療費への影響調査がすすめられる一つのきっかけになることを切に願う。

研究成果の概要(英文)：The aim of this research was to reflect on the basic view of health in the Japan-style health methods including "Jikyo-jyutu," "Makko-hou," "SinShinToitsu-hou," "Noguchiseitai," "Reiki" and so on. Our research was based on "Philosophy of Medicine." We found that these health methods emphasize the innate "natural healing power." These health methods also aim to activate such power within through specifically-developed exercises. These approaches are supported by the idea that exercises can harmonize not only our physical conditions but also our mental conditions through the activation of "chi" or "life." In addition, these methods encourage people to "care for themselves," in place of asking other professionals to heal them. These Japan-style health methods also provide the new theory of mind-body problem wherein the mind and body can interact through the action of chi or life energy.

研究分野：医学哲学

キーワード：日本型健康法 自然治癒力 健康観 医学哲学 気 いのち

様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19、CK - 19 (共通)

1. 研究開始当初の背景

日本ではこれまで自彊術、真向法、心身統一法、野口整体、野口体操、西式健康法、岡田式静坐法、藤田式呼吸法、靈気などの、多くの健康法が開発され、実践されてきた(以下ではこれらを「日本型健康法」と呼ぶ)。だが、こうした健康法は一時的な広がりを見せたものの、西洋医学を主とし治療医学を中心とする当時の医療界の状況におされ、その後は社会の周辺に追いやられてしまったものが多い。しかし、状況は変化しつつある。現在の医療は疾病構造が変化し、超高齢社会、医療費の増大という大きな問題を抱えている。治療医学のみではなく、予防あるいは健康増進医学の研究が今後不可欠である。

しかし、一方で、こうした健康法は個々の実践を深める傾向が強く、それぞれの理論的基盤や実践方法の共通点と差異を明らかにする研究はほとんど行われてこなかった。もちろん、こうした健康法に従来の医療者があまり関心を寄せてこなかったことも要因である。

さらに、特に申請者らが今回注目するのは医療費への影響である。平成 20 年の医療費総額は年間 34 兆 8 千万円であり、一人あたりの医療費は 27 万円を超える。しかし、より大きな問題は年間医療費が年齢によって大きく異なる点である。厚生労働省の平成 20 年の「国民医療費」によれば、65 歳以上が医療費に占める割合は、54.6%、年齢階級別一人当たりの国民医療費は、65 歳以上で 67.3 万円、75 歳以上で 83 万円である。また、厚生労働省の「国民生活基礎調査」(平成 22 年)によれば、有訴訟者の割合は年齢とともに増加して、65 歳以上では 2 人に一人が何らかの身体の不調を訴える。男女とも腰痛、肩こりが 1 位と 2 位をしめる。また、通院に関しても通院者率は年齢と共に増加し、65 歳以上では 6 割以上が通院している。

こうした現状の解決策として、申請者らは、これまで医療界の中では注目されてこなかった複数の日本型健康法に着目し、その理論的共通点と健康影響のみならず、医療費への影響を明らかにすることが今後の日本の健康増進を考えるために極めて重要であると考えた。

2. 研究の目的

日本ではこれまで自彊術、真向法、心身統一法、野口整体、野口体操、西式健康法、岡田式静坐法、藤田式呼吸法、靈気などの、多くの健康法が開発され、実践されてきた。しかし、こうした健康法は個々の実践を深める形で展開され、互いの比較はほとんど行われてこなかった。また、現在の医学との実践的協力もあまり行われてこなかった。現在の超高齢化社会と医療費増大という現在の日本の医療の現状に、こうした伝統的健康法は大きく貢献する可能性をもつ。この可能性を明らかにするために。今回の研究では、(1) 複数の日本型健康法の理論的実践的共通点を明らかにする、(2) 年間医療費に与える影響を明らかにする、(3) 実践による健康影響を明らかにする、の三点を目的とする。

研究当初は、このような目的をもって研究を進めていたが、研究代表者の杉岡良彦が 2016 年 5 月末で大学を離れること(非常勤講師)となり、中心的な役割を担う予定であった共同研究者の渡邊勝之もまた、2017 年 3 月末で大学を離れることになった。このような研究当初には予期せぬ事態が立て続けに起こり、研究計画の大幅な変更を余儀なくされた。結果的には、上記(1)の研究目的に絞られることになった。

3. 研究の方法

医学哲学・医療原論的立場から、複数の日本型健康法の理論共通点を明らかにする。申請者らはともに医学・医療哲学を専門の一つとし、研究代表者の杉岡は医師として主として西洋医学の理論的哲学的基礎と種々の日本型健康法の理論的基礎の比較研究を行う。共同研究者

の渡邊は鍼灸師でもあり、主として東洋医学の理論的哲学的基礎の視点から、日本型健康法の理論的基礎を明らかにする。

4. 研究成果

(1) 公益社団法人自彊術普及会のホームページによれば「自彊術は大正5年(1916) 中井房五郎氏によって創案された日本最初の健康体操と治療術である。当時の実業家十文字大元氏によって日本全国に宣伝普及され、実施人口300万と云われる程隆盛をきわめた。しかし、十文字大元亡き後、氏に並ぶ大指導者が現れなかったこと、戦後急速に進歩した欧米医学・医療等に幻惑されて世人が古めかしい健康体操などを見向きもしなくなったこと、現代医学理論をもってこの体操の優秀合理性を解明する者がいなかったことなどから、この優れた体操は廃れてしまった」と極めて明確な説明がなされている。

(2) 公益社団法人真向法協会のホームページによれば「真向法」は昭和8年、長井津(わたる)先生によって創案された健康法です」とされ、大病を患った長井が「仏典の中に、仏弟子たちが釈尊に対して礼拝をしたというくだりがあり、その礼拝を毎日朝晩続け」たことで心身共に健康を取り戻したことに由来する。ここから「姿勢が及ぼす心身への影響」を重視し独自の真向法を確立した。

(3) 野口整体は野口晴哉によって創設された。野口は若いころから特別な能力を持っていたようで、「大正十二年、十二歳の時に関東大震災を体験し、焼け野原で苦しむ人たちが悼まれず、本能的に手をかざしたところ多くの人が快復、これをきっかけに治療家としての道を志す」(公益社団法人整体協会ホームページより)というエピソードもある。しかし、彼の基本的な考えは以下にある整体協会の考えに要約されていると言えよう。「当協会は、生命の自発性に即した生活を提唱しています。生命の自発性を理解し、またそれに支えられて、自らの心と体を悠々と使いこなして生活すること、ここに整体協会の主張する体育の基本的な姿勢があります」(同ホームページ)。

(4) 精神的な要因も強調するグループ：

中村天風による心身統一法は18種類の運動を組み合わせた統一式運動法のみならず、呼吸法、瞑想法、坐禅を含む身体的アプローチからの方法を含む。さらに暗示法を用いた「積極的な心を作る方法」などを含むものである。このように直接精神的な強化を目指す方法も一部の健康法には含まれている。

(5) 日本の精神療法としての内観療法や森田療法との関わり

日本で開発された精神療法としては内観療法と森田療法が知られている。今回これらの方法は、すでに精神医学の中でも治療法としての地位を確立しており、健康法という位置づけとは異なるために今回の研究対象としての日本型健康法には含まれなかった。しかし、特に森田療法における「あるがまま」という概念あるいは病気への不安があっても「いずれも自分の都合の良いようにばかりできない。自然に服従するより外に仕方がない」(『神経質の本体と療法』、87頁)という態度は、日本型健康法に共通する「自然治癒力への信頼」と通ずる考えがあることを指摘したい。

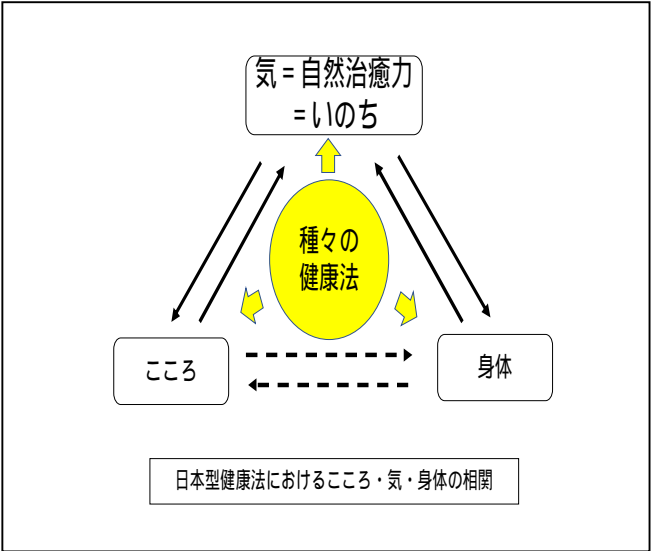
(6) 霊術家という視点

井村宏次は『霊術家の黄金時代』というユニークな著書の中で、大正期は様々な霊術家の「黄金時代」であったと述べる(井村2014、33頁)。明治維新以降、「病苦に悩む民衆たちが奇跡と不思議を求めて」(同、25頁)当時興隆してきた催眠術師(しかしそれは古来の山岳信仰や真言密教などにもルーツを持つ)に対する政府の取り締まりも反映し、彼らは「霊術」「精神療法」

「心理療法」などと名前を代えていったという。その後さらに「宗教」または「健康法指導者」としてその活動家の一部が変容していくことを記している。井村は昭和初期から10年ごろまでが、法の規制を受けにくい「健康法の黄金時代」であったと指摘する（同、207、219頁）その例として、西式健康法、中村天風の「天風会」、自彊術、野口晴哉の野口法などを挙げている。

（7）共通する理論：本研究でいうところの「日本型健康法」は、いずれも「（身体による）運動法」である点が共通している。自彊術には自彊術の、真向法には真向法の、野口整体には野口整体独自の運動法がある。個々の運動法は確かに異なるが、ともに「身体から心へ」というベクトルを有しているといえる。もちろん「心から身体へ」というベクトルも無視しない。これは、こうした健康法が身体運動を重視するよう見えながらも、実は「心の平安」「こころの健康」を同時に意識した健康法であることを示す。

しかし、どのようにして心身が影響するのか。これに関して特筆すべきは、いずれの健康法も本来人間にそなわっている「自然治癒力」を基本としている点である。この点は、特に野口晴哉により明確にされている。彼は「気」という概念について「気は心といいますが、心そのものではありません。ただ気の動くように心が動くだけです。心だけではありません。身体も気の行く方向に動きます」（『整体入門』23頁）と述べている。さらに、「気は物質以前の動きなのです。だから見えない、触れない、ただ感じる。それも五感ではない。気で感じるだけなのです。気の動きは勢いなのです。勢は人のいのちです」（同、25頁）。



つまり、いずれの健康法もそれぞれの運動を通じて、われわれ人間本来にそなわる「気」「治癒力」「いのち」あるいは「自然」を活性化しようとしているといえるのではないか。その結果、身体健康だけではなく、心の健康も得られると理解されているように思われる（図を参照）。

（6）新たな健康観：日本型健康法は、単なる身体運動ではなく、健康に関する新たな理解を実践者に示す。ここでは二つの特徴を示す。一点目は、自然治癒力への信頼である。病気を悪化作用と考えるのではなく、むしろ病気を「回復過程」と考える理解も日本型健康法には散見される。この背景には人間の有する回復力への信頼がある。二点目は、例えば野口が明確にしているように「病気は他人に治してもらうもの、自分の体の管理は専門家に任せるもの」という人々が長年親しんだ考えから、「他人の世話になる前に自分のちからの発揮を心がける」（同、218頁）という「セルフケア」を重視する健康観への転換を促すものである。こうした傾向はすべての日本型健康法に認められるものであるといえる。

（7）今後の課題

今回の研究を通じて、日本型健康法には様々な内容を含むが、しかしいずれも「われわれが本来自然治癒力を有することを基本とする」こと、その身体の働きを活性化するために「種々の運動法」があること、自らの健康を専門家にゆだねるのではなく、普段からの心身への気づきや「セルフケア」を重視するものであることが改めて確認された。現代医学は健康増進や「セルフケア」に関してこうした健康法から多くの理論と実践方法を学ぶ必要がある。

今後の課題として、以下の3点を挙げたい。1点目は、こうした健康法あるいは現代医学を含

めてそれぞれが目指すところの「健康とは何か」という問題である。目指すものは単なる寿命の延長ではないことは明らかである。健康とは何かをより広い文脈で今後議論し、それを実現するにはこうした健康法と現代医学がどのように協力できるのかを考察する必要がある。2点目は、今回の研究で研究者の異動等により行えなかった「健康法の医療費への影響調査」である。この研究が行われるなら健康法の価値を再確認できる機会になろう。3点目は、健康法間の交流の推進である。今回の調査でも、個々の健康法は横のつながりがあまりないようである。しかし、それぞれの健康法が個々の方法や理論の価値を見直すためにも、また社会に健康法の価値を訴えるにも、互いの交流や連携はますます必要であると思われた。

引用文献

森田正馬『神経質の本体と療法』白揚社、2004年

野口晴哉『整体入門』ちくま文庫、2002年

井村宏次『霊術家の黄金時代』ピングネットプレス、2014年

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計 3 件)

杉岡良彦・生物心理社会 スピリチュアルモデルと精神的人格 . 医学哲学医学倫理、査読有、35巻、2018、32-41

杉岡良彦・岡田茂吉の薬毒論 その宗教的医学的意義の批判的検討 . 宗教と倫理、査読有、18巻、2018年、57-70

杉岡良彦 . 医学哲学と臨床医学 - 森田療法・内観療法・ロゴセラピーと「広義の医学哲学」. 医学哲学医学倫理 35 : 14-23 , 2017 .

〔学会発表〕(計 6 件)

杉岡良彦 「いのち」に立脚した医療と科学的検証の問題、第28回人体科学会、2018年12月1日、中部大学

渡邊勝之 いのちに立脚した人間観・死生観、第28回人体科学会、2018年12月1日、中部大学

杉岡良彦 医療否定に関する主張とその根拠、第37回日本医学哲学倫理学会、2018年10月20日、北海道大学

杉岡良彦 生の多元性と統一性 第36回日本医学哲学倫理学会、2017年11月12日、帝京科学大学千住キャンパス

杉岡良彦 いのちとエビデンス 癒しの視点から、第27回人体科学会、2017年10月21日 上智大学

杉岡良彦 医学哲学と臨床医学 森田療法・ロゴセラピー・内観療法、第35回日本医学哲学倫理学会、2016年11月5日、兵庫県立大学明石看護キャンパス

〔図書〕(計 0 件)

〔産業財産権〕

出願状況(計 0 件)

取得状況(計 0 件)

〔その他〕

ホームページ等 なし

6 . 研究組織

(1)研究分担者

研究分担者氏名：吉田 貴彦

ローマ字氏名： **YOSHIDA, Takahiko**

所属研究機関名：旭川医科大学

部局名：社会医学講座 医学部

職名：教授

研究者番号 (8 桁) : 90200998

(2)研究分担者

研究分担者氏名：渡邊 勝之

ローマ字氏名： **WATANABE, Katsuyuki**

所属研究機関名：明治国際医療大学

部局名：鍼灸学部

職名：准教授

研究者番号 (8 桁) : 50240479

(3)研究分担者

研究分担者氏名：中木 良彦

ローマ字氏名： **NAKAGI, Yoshihiko**

所属研究機関名：旭川医科大学

部局名：社会医学講座 医学部

職名：助教

研究者番号 (8 桁) : 90322908

科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属されます。