

「つたえること・つたわるもの」№208  
〈いのち〉と〈からだ〉の社会学 10

ドクターのナラティブ (物語) 1  
「子ども時代から、ひどい肩こりでした」  
——班目健夫さん

■キーワードは「ドクターのナラティブ (物語)」  
今回からしばらく、東洋鍼灸専門学校の授業「社会学」でとり上げた「ドクターのナラティブ (物語)」をお届けします。ここでご紹介する5名のドクターは、19年前に上梓した拙著『あきらめない！もうひとつの治療法 「現代の名医21人の挑戦」 (厚生科学研究所、2007年) に登場する「現代の名医」です。同書の「まえがき」で、ナラティブ・ベイスト・メディシンについて書きました。少し長い引用 (転載) になりますが、「ドクターのナラティブ (物語)」を考える手がかりとしてお読みください。

ここ数年、ナラティブ・ベイスト・メディシン (NBM: 物語りに基づく医療) という言葉をよく耳にするようになった。

これは1998年、英国で初めて提唱された医療コンセプトで、患者のナラティブ (物語り) をよく聴くことにより、目に見える実際の病態だけでなく、なぜ受診しようと思ったか、この治療に何を期待しているか、その病気や症状の背景にある個人的な悩み、苦しみは何かなど、心理的な要因をも含めて、患者の人生を丸ごと受け入れようとする医療者の試み (ナラティブ・アプローチ) を意味している。

「入院・手術されることになれば、ご家族のこともご心配でしょうね」

「会社のお仕事では、大変なご苦労がございましたのですね」

そのさりげないひと言に、患者は「からだ」をゆるめ、「こころ」の扉を開く。(中略)

本書は『財界人』誌 (政経通信社) の連載「医療ルネッサンス」 (平成16~18年) から21人の医師・薬剤師へのインタビューを選び出し、その人生を改めてナラティブ・アプローチの視点でとらえ直し、それを単行本用に再構成したものである。

当初の狙いは、ガンや免疫病などの難治性・慢

性疾患から患者を救おうと決意して、すでに修めた現代医学に加えて、さらに代替医療、最先端医療に挑戦する30人のドクター (医療者である医師、薬剤師、看護師、鍼灸師、栄養士に敬意をこめてドクターと総称する) の取材を通じて、最新・最強の治療法をルポするという企画だった。

ところが、いま改めて読み返してみると、「なぜ、医の道を志したのか」というタテ軸の問いがあり、決してあきらめない「もうひとつの治療法」への執念、そして患者を救うという喜びが、ヨコ軸の広がりを見せている。ドクターが語る長く険しい人生の道のりは、品格の気高さを究極まで磨き上げ、その眼差しに慈しみの色を添える。

ドクターの人生 (ナラティブ) が、患者を癒すのである。

最初のドクターは、2011年に青山・まだらめクリニックを開院した (2025年、世田谷区経堂に移転) 班目 (まだらめ) 健夫さんです。おもな著書に、『免疫力アップ! 「湯たんぼ」で「冷え症」が治る』 (大和書房、2009年)、『「湯たんぼを使う」と美人になる—4つの筋肉を温めるのがコツ!』 (マキノ出版、2007年)、などがあります。

『あきらめない! もうひとつの治療法』からの転載は20年前に取材したインタビューですが、班目健夫ドクターの「ナラティブ (物語)」にご注目ください。(※肩書は当時、文体は「である調」)

「ランドセルを背負うと肩がこる、情けない小学生でした」

冷えをとる「免疫湯たんぼ」療法で、血中のリンパ球が急増する

班目健夫さん (東京女子医科大学附属青山自然医療研究所クリニック医師)

ここ数年、「白血球の働きは自律神経の支配を受けている」とする自律神経免疫理論が注目されている。発見者である新潟市の福田稔医師と新潟大学医学部の安保徹 (あぼとおる) 教授の名前をとって「福田-安保理論」とも呼ばれ、安保教授の著書『免疫革命』 (安保徹著、講談社インターナショナル、2003年) はベストセラーとなった。

この「福田 - 安保理論」を気診（きしん：からだのまわりを取り巻く気や、からだの中の気の状態を診て、気の調整を行う）治療と刺絡（しらく：皮膚に微小な傷をつけて滞った血液を除去し、微小循環の改善を図る療法）治療の併用で行う班目健夫（まだらめたけお）医師は、「冷え」が免疫力低下の元凶と警告し、数年前から「免疫湯たんぽ」療法を開発して、病気の治療にあたっている。

### ★小学生でひどい肩こり、 親に肩をもんでもらう

「小学生のころから肩こりで、ランドセルを背負うだけでこりがひどくなり、いつも親に肩をもんでもらう情けない子どもでした。（笑）しょっちゅう針灸にもお世話になっていました」

子ども時代からの持病ともいべき肩こりは、班目さんにとって人生の大テーマとなった。テレビ番組で良導絡（電気針による自律神経の調整療法）を見て、将来はこういう治療法も学びたいと思い、岩手医科大学に進んだのだが、実際には西洋医学だけしか教えてもらえなかった。卒業後は大学の医局（内科）に入ったものの、週に1回は針治療を受けて通電刺激をしないと、肩こりが苦しくてたまらず、からだは危機的状況におちいていた。大学附属病院での勤務のかたわら、班目さんは何とか頑固な肩こりを治したい一心で、各地で開催される針灸治療など、東洋医学の勉強会に足繁く通うようになった。

1992（平成4）年に転機が訪れた。9月に大阪で開催された消化器病学会に出席した折、その足を加古川市（兵庫県）まで伸ばし、針灸気診研究会を主宰する小田一（はじめ）医師を訪ねたのである。

「肩こりの治療をお願いすると、右より左の方がひどいはずだと言われました。そのときはどっちの肩もこっていて、その差がよくわからなかったのですが、思い返してみるとたしかに左の方が苦しくて……。なぜ、そのことがわかるのだろうと不思議に思いました」

実際の治療は、少し離れたところからアルミの棒を持った手を振るようにして、「気（ある種のエネルギー情報）」を入れていく。わずか10秒か15秒

ほど、傍目には手を振っているだけのように見える。これが「気診治療」と呼ばれる、外気功（熟練した気功師から身体の気の調整をしてもらう気功療法）をとり入れた、新しい治療法との出会いだった。

### ★ツボに打った麻酔が、 気診療法のヒントに

れっきとした整形外科医である小田さんが気診治療を始めたのは、次のことがきっかけとなっている。あるとき、環跳（かんちょう：お尻のやや外側、骨盤の骨と仙骨を結んだ線上にあるツボ）というお尻のツボにあたる部分に局所麻酔を打ったところ、坐骨神経痛などの下肢の痛み、首から上の痛み、皮膚のヘルペスのはげしい痛みなどがとれることを発見した。理由がよくわからないままに、小田さんが学会でそのことを発表したところ、それは針灸治療と同じだとの示唆を受けた。その後、東洋医学の針灸理論をはじめ、外気功などの要素も加味して、これまでにない全く新しい気診治療が編み出されたのである。

「治療後、小田先生に肩や背中をつかまれましたが、全身の筋肉がすっかり柔らかくなり、からだがとても楽になっていました。これはすごいと、まるで手品を見るような感じでした」

長年苦しんできたひどい肩こりが、マッサージや針灸のようにからだに直接触れることなく、ほとんど一瞬にして消えてしまったのだ。その後、気診治療を見学する度に、何人もの患者が自分と同じように痛みが消えていくのを目の当たりにして、ただ驚愕するだけだった。それから2ヶ月に1度、班目さんの「加古川詣で」が始まった。ことしでもう足掛け14年になる。当時は住まいのあった盛岡市を金曜日の夜行列車で発ち、東京で新幹線に乗り継ぎ、約12時間かけて土曜の朝に加古川に着く。午前中は小田さんの気診治療を受け、その日の午後と翌日曜日いっぱいには京都で開催される針灸気診研究会に出席し、その晩の夜行列車で盛岡に帰るという超強行日程をこなした。

「最初は、何をやっているのかさっぱりわかりませんでした。リング箱一杯の資料を送ってもらい、数ヶ月かけて読みながら勉強しました。11月の研

研究会から参加して、2回やったところで基礎講座を修了し、おぼろげながらその輪郭らしきものが見えてきました」

班目さんは大学病院では肝臓の病理研究が専門だが、当時は病棟も受け持っていたので、習いたての気診治療を試した。膵臓ガンで入院してきたある大病院の院長が、背中が痛い、お腹も痛いと言っており、とてもつらそうだった。しかし、気診治療を行ううちに痛みがすっかり消えてしまった。困ったことに、件の院長が手術はしたくないと言いつつ、実はもともと手術目的で入院し、早く検査して手術を終え、現場に復帰してもらおうと予定のケースで、この院長には何とか説得して手術を受けてもらったという。

「この経験は大きかった。ガンの症状（痛み）がかなりとれることを実感し、もっとじょうずになれば、いろいろな病気の治療が変わるのではないかという予感がありました」

### ★大反響を巻き起こした、 「福田・安保」講演会

班目さんは東洋医学に重きを置く治療をめざして、岩手医科大学から東京女子医科大学東洋医学研究所（東医研）に移る。平成14（2002）年には東京女子医科大学成人医学センターで、のちに自然医療チームを組むことになる川嶋朗（かわしまあきら）さん（現青山自然医療研究所クリニック所長）とともに、週に半日ずつ自然療法外来を受け持つことになった。

「最初の患者さんは乳ガンで両方の乳房を全摘出し、胃のあたりがムカムカしてご飯が食べにくいという方でした。気診治療をやったあとすぐに空腹感を覚えて、昼ご飯が食べられるようになり、とてもおいしかったと感謝されました。これまで気診治療は身体の痛みやゼンソクなどの呼吸器症状にはよく効きましたが、このような消化器症状はなかなかとれませんでしたが、これならやっつけていけるという大きな自信になりました」

この女性患者はとても暗い表情で、ガン患者に多い悪液質タイプの黒い顔をしていましたが、治療が進むにしたがって血色がよくなり、だんだん色白になっていったという。この当時は気診治療だけが

唯一の武器で、現在併用している刺絡治療はまだ手がけていなかった。

この年の夏、新潟市の外科医・福田稔さんの刺絡治療の講演を聞きに行った。1例だけ刺絡のデモンストレーションがあった。刺絡は手足の爪の生え際にある井穴（せいけつ：手足の爪の生え際にあるツボ）と呼ばれるツボに針を刺して少し出血させる手技で、このときも針を刺したところから血がサーッと流れた。刺絡治療は自律神経と免疫機能を調整して、白血球の顆粒球とリンパ球のバランスを整え、さまざまな病気を治す「自律神経免疫療法」の強力な武器の一つとされている。

「刺絡でガンが治せると聞いたら、医者ならだれでも習ってみたいくなるでしょう。小田先生のところに行ったのも、現状に満足できない何かがあったからです。いまにして思えば、長年の頑固な肩こりに感謝ですが。（笑）治すための武器は一つでも多いほうがいい」

そのころ、毎週月曜日の朝行われていた東医研の勉強会で、新潟大学・安保教授の『未来免疫学』をテキストに読み始めた。これはすごいということで、急遽、福田稔・安保徹両氏を日本東洋医学会東京都部会が主催する講演会の講師に招くことになった。平成15（2003）年3月のことである。

ふだんは100名ほどの参加者だが、このときは九州など全国から280名あまりが集まってきた。フロアからは活発な質問が相次ぎ、会場は異様な熱気に包まれていた。しかしこの時点では、「福田・安保理論」に基づく自律神経免疫療法を行っている医師は、全国にまだ30名程度しかいない状況であった。

### ★「顆粒球人間」なのか、 「リンパ球人間」なのか

「福田・安保理論」とは、自律神経のバランスが崩れることにより全身の免疫力が低下して発病する、したがって自律神経のバランスを整えることで免疫力を高めてやれば、病気を治すことができるというものである。

自律神経とは人間の意志とは無関係に、身体の動きを調節する神経で、たとえば睡眠中でも心臓を動かしたり、呼吸を止めないように働いているの

だが、さらに自律神経には交感神経と副交感神経がある。日中は交感神経が優位になっており、血管を収縮させ、脈拍を上げ、呼吸数を増やして、昼間の身体活動がしやすいようになっている。それに対して、食事どきや睡眠中などは副交感神経が優位になって、血管を拡張させ、脈拍を抑え、呼吸数を減らして、胃腸の消化活動を促進したり、安定した睡眠がとれるようになっている。

この自律神経（交感神経・副交感神経）のバランスが崩れ、どちらか一方だけに偏ると自律神経の失調状態におちいり、不眠やイライラ、頭痛などの症状だけにとどまらず、ガンやリウマチ、膠原病、アトピー性皮膚炎などを引き起こすというのである。

免疫とは身体を病気から守るしくみのことで、とくに血液中の白血球が大きな役割を果たしている。白血球には大きな細菌などを処理する顆粒球、ウイルスやガン細胞などを処理するリンパ球、処理した異物や顆粒球（白血球の約60%を占め、細胞質内に殺菌酵素を含む「顆粒」を持つ免疫細胞の総称）・リンパ球（白血球の一種で、ウイルスや細菌などの異物から体を守る「免疫系」の中核を担う細胞）の死骸を処理するマクロファージ（大食細胞）がある。ストレスの多い交感神経優位の状態では顆粒球が増え、リラックスした副交感神経優位の状態ではリンパ球が増える。顆粒球の寿命は2〜3日だが、死ぬときには大量に活性酸素を放出するので、顆粒球が過剰に増えると血管の動脈硬化や、ガンなどさまざまな慢性病に罹患しやすくなる。ストレス過多の顆粒球人間より、健康なリンパ球人間でありたい。

「リンパ球の数も重要です。健康な人では1立方ミリメートルあたり2200〜2800個ですが、これが1000個を切るようだと免疫力が極端に低下したというサインです。自律神経免疫理論では、刺絡治療などで副交感神経を刺激し、交感神経の緊張を解消することで、リンパ球の数を増やすと考えています。しかし、おそらくは（刺絡の）痛みで交感神経を刺激し、そのリバウンド（※一度減ったり、落ちたものが、再び元の状態、あるいはそれ以上に増えて戻ること）を利用しているのではないかと、私なりに考えています」

### ★気診と刺絡の併用で、 よくなる患者が増えた

2003（平成15）年、東京女子医科大学附属青山自然医療研究所クリニックが開設され、いよいよ気診+刺絡治療による本格的な自然医療がスタートすることになった。

○前立腺ガンで骨転移があり、ホルモン療法を受けている男性、51歳。

体重がかかると股関節に痛みが出るので、最初は杖をついて受診した。刺絡は痛い治療だと説明するが、痛くてもがんばりますと患者はいう。気診+刺絡による1回目の治療で痛みが激減し、帰りには歩くのが楽になって、受付の職員が驚くほどの変わりようだった。ガン治療のためにしばらく休職していたが、3回目の治療から復職し、7回目には3〜4回あった夜間尿がゼロになった。30回目の治療を受けるころには、階段を2段跳びで駆け上がるまでに回復した。ホルモン療法との併用だが、最近のMRI（磁気共鳴診断装置）の画像検査ではもう、ガン病巣は指摘できない大きさまで縮小している。

○子どもがほしいので、ガン3大療法を受けたくない乳ガンの女性、35歳。

平成15年夏にしこりが見つかり、細胞診で乳ガンと診断された。来院時は腫瘍マーカーのNCC-ST-439（基準値は7以下）は14だったが、気診+刺絡治療をつづけるうちに2.8まで下がり、すっかり正常化した。直径5センチメートルほどの腫瘍は、1.5センチメートルまで縮小し、球形だったガンが崩れて薄っぺらな形になっている。リンパ球は当初1500個くらいだったものが、いまでは2000個台を維持している。

このほかにもパソコンに入力されたデータベースから、多くの改善例を見せてもらったが、最近の班目さんはもっぱら「湯たんぽで身体の冷えをとる」指導に力を入れている。

「有名な漢方医に3年間かかったが冷え性が治らず、夜は冷えすぎてよく眠れない、夜中に冷えて目が覚めるという、かわいそうな43歳の女性が受診されました。平成14年11月のことです。リン

バ球を調べたら 1050 個しかありませんでした。そこで物理的に温めようと、湯たんぽを使ったのです。すると 1 週間後には 2100 個までリンパ球が急増しました。そこで、受診された患者さんの血液を調べたところ、リンパ球 1000 個以下の方が 1 年間で 9 名おられました。8 人がガン、1 人はアトピー性皮膚炎でした」

### ★湯たんぽで冷えをとり、

#### リンパ球を増加させる

班目さんはこれを「免疫湯たんぽ」と命名し、家庭療法としての利用を積極的に勧めている。現代人の大半は慢性的な「冷え」状態なのに、自分ではそれと気づかない人が多く、知らず知らずのうちに免疫力がどんどん低下しているという。からだ冷えしている人は胃腸の働きも鈍く、食べ物の消化・吸収力の低下を招くだけでなく、いくらよい薬を飲んでもそれが効くからだの状態ができていない。とくにガンの患者にはからだの芯まで冷え切っているのに、自分では寒さをまったく感じないという人が多く、全身の冷えと免疫力（リンパ球の数）の低下には深いつながりがあることなどが、すでに明らかになっている。

「お風呂で温めるのもよいのですが、冷えをとるのに 1 日に 1~2 回程度の入浴ではとても足りない。お風呂は長く入ればのぼせ、出たあとは湯冷めの心配がある。その点、熱いお湯を入れた湯たんぽなら、4~6 時間温めつづけることができます。また、湯たんぽは夜寝るときに使うという常識を捨て、日中でもお腹、太もも、お尻、二の腕に当てるなど、どんどん温めるようにするのがポイントです。この免疫湯たんぽをつづけることで、免疫力を高めるリンパ球の数は確実に増加します。使用する湯たんぽはおなじみのブリキ製か合成樹脂製でよいでしょう。電子レンジで温めるタイプは長くもたない（20 分前後）ので、沸かしたお湯を入れる湯たんぽの保温力にはかなわない。保温効果からすれば腹巻きもいい。ただし、お湯がさめた湯たんぽは使わない（当てっぱなしはからだを冷やす）、火傷に気をつける（専用カバーやタオルを巻く）、この 2 点には充分注意してください」

昔ながらの湯たんぽと腹巻きが全身の免疫力

を高めて、すでに手詰まりになった 21 世紀の人類を救う。いよいよ真打の出番である。

『あきらめない！もうひとつの治療法』第 1 章「ドクターを志すきっかけは、自分自身の病気からだった」30~40 ページ

最後に、現在の「青山・まだらめクリニック（自律神経免疫治療）」ホームページに載っている、班目院長「ごあいさつ」の一部をご紹介します。

青山・まだらめクリニックを開業して 10 年経ちました。私は小学校に入学する前に交通事故に遭い、その事故以後からえも言われぬ不快感を経験してきました。なんとなく頭がぼんやりする・疲れやすい・首や肩がこるといった症状です。小学校に入学してランドセルを背負うようになると肩こりがひどくなり、親に肩を揉んでもらうような小学生でした。このような症状を治したいと思い、医学部進学を決めました。（中略）

その後機会に恵まれ、漢方治療・針灸治療の東洋医学を始めとする統合医療を中心にした診療スタイルを実践出来るようになって約 30 年経過してきました。臨床的な発見の多い毎日を過ごしており、治療効果が高まりつつあります。これまでに改善させるのに時間がかかった病気・症状をより短期間で改善させることが出来るようになってきましたが、まだまだ発展途上です。皆様のお役に立てるように、これからももっと精進します。

ちなみに私の肩こりは交通事故以来約 50 年経過した時点で全く問題のない状態になりました、その治療法をまとめたのが拙著『「首のスジを押す」と超健康になる』（マキノ出版、2014 年）です。その後さらに治療法の発見があり、より効果的な治療手段を発見・活用しております。

（「青山・まだらめクリニック（自律神経免疫治療）」ホームページ）

班目ドクターの「肩こり」は、「治って」いました。