

「つたえること・つたわるもの」 №210

〈いのち〉と〈からだ〉の社会学 12

ドクターのナラティブ (物語) 3

「人はなぜ治るのか」、ワイル博士との出会い——降矢英成さん

■患者の心を通して「人間まるごと」を診る

標準的西洋医学を中心とする現代医学は、たとえば内科では一般内科だけでなく、消化器内科、呼吸器内科、循環器内科、腎臓内科、内分泌内科、神経内科、血液内科、老人内科など、臓器別の専門領域化、細分化が進んでいます。そのなかで、心身医学を基本とする心療内科には、患者の心を通して「人間まるごと」を診る、ホリスティック医学への視点があります。今回は、1997（平成9）年、赤坂溜池クリニック（精神科、心療内科、内科）を開設し、代替医療の専門家の協力も得ながら、ホリスティック医学の統合的実践をめざす降矢英成（ふるや えいせい）さんに、「こころ（身心相関）と自発的治癒力」について、熱く語っていただきました。

それでは、拙著『あきらめない！もうひとつの治療法』（厚生科学研究所、2007年）から、降矢さんのインタビュー記事を再録します。

（※肩書は当時、文体は「である調」のまま）

「多感な少年時代にあこがれた、シュバイツァー的生き方」

患者の「気づき、きっかけ」を重視するホリスティックな医療

降矢英成さん（赤坂溜池クリニック院長）

★医療活動に身を捧げた、

シュヴァイツァー博士

「父は耳鼻科のいわゆる町医者ですが、よくシュヴァイツァーの話をして、私にも医者としての崇高な生き方をめざせと勧めたものです。私も自然とシュヴァイツァーにあこがれるようになり、高校時代には現実にはアフリカ行きを視野に入れて、飢餓や貧困、伝染病に苦しむ僻地の医療に意識を向けたことがあります。それが医者になろうと思った原点です。

1975（昭和50）年ごろには、日本でも東洋医学の漢方や鍼灸、とくに鍼麻酔の効果が注目されるようになり、そういう現代医学以外の代替医療も効くらしいぞという、新しい風が吹き始めました。

もともと私は医療以外にも、哲学や宗教への関心がありましたし、当時は「科学と宗教の統合」というテーマが注目された時代でしたから、それと私の医療観がオーバーラップしてきたのです」

1953（昭和28）年にノーベル平和賞を受賞したアルベルト・シュヴァイツァーは、1875（明治8）年、ドイツに牧師の子として生まれ、その前半生はパイプオルガン奏者としての名声を博した。

しかし、神学者でもあった彼は30歳のときに「これからは直接、人類に奉仕する道を歩もう」と決意し、それまでの音楽家としての地位を捨てて、医学生となっている。

さらに熱帯医学を修めた医師・シュヴァイツァーは1913（大正2）年、38歳のときに妻とともにアフリカの赤道直下の国、ガボンに渡った。1965（昭和40）年、90歳でその生涯を閉じるまで、実に半世紀以上の歳月をアフリカでの医療活動に捧げている。

多感な少年時代に育んできた「シュヴァイツァー

一的生き方」へのあこがれは、西洋医学的な治療理論の修得とともに、やがて、あらわれた症状（部分）から証（しょう：全体）を診る東洋医学、心理的な要因と身体症状の相関をさぐる心身医学など、人間を単なる部品の寄せ集め（肉体）でなく、「ひとつの全体」として診る医学への関心はさらに加速されていった。

降矢さんが東京医科大学に入学したころは、ようやくアメリカでホリスティック医学の概念が注目を集め、日本でもその言葉をちらほら耳にするようになった時代であった。

★「人はなぜ治るのか」、

ワイル博士と出会う

医学生となった降矢さんは、さまざまな機会をとらえて東洋医学、心身医学、ホリスティック医学を学ぶようにしていたが、それはあくまでも現代西洋医学の勉強をベースにした上でのことだと考えていた。それ（現代医学）をないがしろにして、怪しげな医学になることだけは避けたかったのである。そういう意識を強くしていた降矢さんは医学部5年生のとき、東京医科大学のなかで有志を募って独自の研究会をつくろうと計画していた。

ちょうどその矢先、降矢さんは運命的な一冊の本と出会うことになる。

「アンドルー・ワイル博士の名著『人はなぜ治るのか』（アンドルー・ワイル著、上野圭一訳、日本教文社、1993年）です。その後も、『ワイル博士のナチュラル・メディシン』（アンドルー・ワイル著、上野圭一訳、春秋社、1993年）、『癒す心、治す力』（アンドルー・ワイル著、上野圭一訳、角川書店、）など多くの著書が出ましたが、これらの本に著さ

れている彼の考え方を、私が実践しているホリスティック医学の基本にすえています」

同書の翻訳者はホリスティック医学に造詣が深く、自らも鍼灸師の資格をもつ上野圭一さんである。記者あとの「多くの医学生に読まれることを期待する」というエールに励まされた降矢さんは、出版社から教えてもらった上野さんの連絡先に電話を入れた。

「この本があれば『よりどころ』となる中心ができ、緻密さを求める医療関係の人たちにも、この新しい考え方の必要性がわかってもらえると思います。この本をテキストに読書会をやりたいので、訳者の上野さんにもぜひご出席いただきたいのですが……」

すると、初めての電話にもかかわらず、ただちに上野さんの快諾が得られたのである。

その読書会がきっかけとなり、翌1985（昭和60）年、公衆衛生学教室の藤波襄二教授（日本ホリスティック医学協会初代会長）を顧問にお願いして、やはり降矢さんと同じ医学生の山本忍さん（現神之木クリニック院長）とともに、東京医科大学内にホリスティック医学研究会を立ち上げることができた。さらにその2年後、この研究会を発展させる形で、現在のNPO法人日本ホリスティック医学協会が設立されたことを考えると、ワイル博士の名著『人はなぜ治るのか』との出会いが重要な役割を果たしたことになる。

★「自然治癒」の代わりに、

「自発的治癒を」用いる

ひと口にホリスティック医学、あるいは代替医療、統合医療といっても、このような幅の広い概

念はともすると「何でもあり」のいい加減な方向に走りがちである。また、特定の健康食品をとれば病気が治ると誇大に宣伝したり、すべての病気は心の問題や食生活のゆがみからくると断定して、ときには患者の弱みにつけ込む、脅迫まがいの勧誘をするなど、ひとつ間違えば極端に偏った考え方の人たちに利用される危険性ははらんでいる。

カムネット（代替医療利用者ネットワーク）Web ページ「アンドルー・ワイル特集」のインタビューに答えて、降矢さんは次のように述べている。

ワイル博士は現代医学の基本を身につけた上に、栄養療法やメディカルハーブなどの自然医学や、呼吸法やイメージ療法などの心身医学的なもの、そしてホメオパシーやエネルギー医学などの代替療法を、思い込みだけでなく実際に体験しながら、理論的に考察も加えて、幅広く取り上げていました。始めて知る療法もあり、1回読んだだけではわからないことも多かったのですが、いろいろな視点があることがわかったことは、逆に将来興味の対象が尽きることなく、飽きることなく楽しんで感じられました。

（「ブッククラブ」インタビューより）

1990（平成2）年、『ワイル博士のナチュラル・メディスン』（アンドルー・ワイル著、上野圭一訳、春秋社）の出版記念で来日したワイル博士は、日本ホリスティック医学協会主催のシンポジウムに初めて出席している。その後も、たびたび来日し、各種シンポジウムでの講演や、パネリストとして意見を述べるなど、日本におけるホリスティック医学の普及と理解に大きな影響を与えている。

また、ワイル博士の『癒す心、治る力』（アンドルー・ワイル著、上野圭一訳、角川書店、1995年）は、降矢さんがいまでも座右に置き、常に辞書代わりにひもとく大事な書物であるという。

ところで、ワイル博士は同書のなかで自然治癒力（Natural Healing：ナチュラル・ヒーリング）ではなく、自発的治癒力（Spontaneous Healing：スポンテニアス・ヒーリング）という言葉を用いている。上野さんは訳者あとがきに、そのことをこう記している。

「自発的治癒」ということばには博士の深謀遠慮が隠されている。「自然治癒」といっても本質的には同じことなのだが、現代医学が「自然」ということばを本能的に避けていることを熟知している博士は、将来、「治癒系」の実態がさらに解明され、「治癒学」という分野が確立する時代を迎えるための布石として、慎重にことばを選んでいるのではないかと思われる。

（『癒す心、治る力』「訳者あとがき」411ページ）

★ホリスティックな形で、 普通の医療を提供する

医学部を卒業した降矢さんはまず、現代医学の内科医として大学の医局で3年間の研修を受けた。それと平行して、北里研究所東洋医学総合研究所での東洋医学研修に週一回通い、日本東洋医学会専門医の資格をとる。さらに、4年目からは心身医学の施設（LCC ストレス医学研究所心療内科）で常勤医師としての研鑽を積み、日本心身医学会の認定医をとった。そこで本格的にホリスティック医学にとり組もうと、それまでも週に1、2回

通っていた帯津三敬病院に、非常勤の時代からのまとめの意味で常勤医師として入ったのである。

「帯津三敬病院ではガンの患者さんを中心に内科、心療内科で2年半ほど診ていました。そのころはサイモントン療法（心理療法）、びわの葉温灸、太極拳、呼吸法など代替療法が話題になっていたので、結果的にガンのホリスティック医学に特化したという面も強く、一般の内科にかかる程度の病気でくる患者さんには「少々重たい」印象を受けました」

発足後間もない日本ホリスティック医学協会事務局長でもあった降矢さんは、ガンのような重い病気をあつかうのではなく、普通の医療をホリスティックな形で提供できるクリニックができないかと思い始めていた。そこへ、ストレスマネジメント協会で知り合った精神科医・丸野廣さんから、共同でクリニックを開設しないかと誘いがあった。しかもタイミングよく、都心の一等地に手ごろな賃借物件が見つかった。

善は急げ、である。1997（平成9）年8月、東京・赤坂溜池交差点に面したビルの一角に、ホリスティック医学実践の場、降矢さんの赤坂溜池クリニックがようやく産声をあげたのである。

「うちでは心のケア、心理療法を中心にしています。この人には「心理療法が必要だ」という単純な理由からではないのです。だれにでも必要なストレス対応であるとか、リピーター（何度も受診を繰り返す患者）にならないために、どうしたらよいのかを総合的に診断して、たとえ1回でも2回でもいいから、仕上げの意味で心理療法を受けようとお勧めしています。心理療法のカウンセリングは時間がかかります。そして、健康保険の

適用ありませんが、適切な医療を最小限の時間と値段で提供できるよう努力しています」

★共依存から解放されて

独立開業した公務員

自然治癒力をもう一度とり戻す、自然治癒力を高めるという発想が西洋医学には少ないので、現代人は自然治癒力を上げる代替療法を取り入れざるを得ないのだという。

5階のクリニック（診察室）以外にも、4階のホリスティックヘルス情報室のフロアには、溜池治療院（鍼灸、びわ灸、指圧、ソフトカイロプラクティック、オステオパシー）、心理療法・カウンセリング、ボディワーク（アロマセラピー、リフレクソロジー、オイルセラピー）などがあり、各種セラピーによる代替療法が受けられるようになっている。

「あくまでも、うちは心のケアが中心となりますが、からだを直接ケアする代替療法を体験することも重要だと思っています。

なぜ自分が病気になったのか、どのようにからだがよくなっていくのか、そのことに気づく、変わるきっかけをつかむ方法として、ボディワークなどの代替療法を受けることはかなり有効だと思います」

ある日、技術職の公務員で、30代半ばの男性が受診した。なにごとも完璧にしないと気がすまない性格で、からだに出た症状は「難治性十二指腸潰瘍」だったが、抗潰瘍剤もあまり効かず、手術してもすぐ再発する。十二指腸からの出血が止まらないという。

彼が幼いころ、父親がひどい酒乱（強度のアルコール依存症）で、家族は父親の酔いが醒めるまでお

どおどしなからすごす生活を強いられていた。その結果、彼には共依存（※特定の相手である恋人、家族などとの関係に過度にのめり込み、相手を支えることで自分の存在価値を見出そうとする状態。このケースでは、家族システムを壊さぬよう防衛的に働いて、父親の飲酒行動を持続させるように支え続ける）的な面があり、自己に対しても脅迫的な心理が働くために、彼自身はものすごいストレスを受けて生きてきた「犠牲者」であった。

「もちろん心理療法もやりましたが、この方の場合には“からだで癒される、体験が必要だと思ったので、アロマセラピー（芳香療法）を受けてもらいました。男性のわりには感覚的、感性的な方だったようで、“これはいいですね、と素直に喜んでくれました。

自分は30年あまりの人生のなかで、こういう感覚を味わったことがなかった、これまでストレスを強めることだけに心を向けた人生で、常に緊張の連続だったけれど、自分はもっとリラックスできる時間をもってもいいのだ、そのことがわかったと言いました」

彼はしばらくアロマセラピー（※植物から抽出した香り成分「精油 : エッセンシャルオイル」を用いて、身心の不調を整え健康や美容に役立てる自然療法）を受けたあとで、公務員の職を辞し、30代半ばで独立開業したという。それがよかったか、悪かったか、それは結果が出るまでわからないことだが、少なくとも彼が「自分が独立開業に向く」ことに気づき、そして実行したことで、長い間、彼を苦しめていた「共依存」の呪縛を解き放つことができたのである。

★「森林療法セラピー」で、 自然との一体感を得る

「昨年3月、林野庁の森林セラピー研究会が発足しました。これまでも温泉地などで、村起こしの一環として森林療法が試みられましたが、すべて失敗しています。私は大学時代、ワンダーフォーゲル部でしたから、山がいかにかハードかよく知っています。ドイツには本格的な森林療法がありますが、日本の地形には森林療法に適したフィールドはないと思っていました。

ところが、昨年夏、家族旅行で（山梨県）清里高原の自然歩道を歩いたところ、これが等高線に沿ったいい道だったのです。アップダウンもそうきつなく、広葉樹を基本に針葉樹が少し交ざった明るい森になっていました。途中、草原地帯が見えたり引っ込んだり、コントラストもはっきりしていたので、ここなら森林療法に使えると思いました」

早速、いくつかの候補地を調査したところ、山梨県・清里のほかにも、北海道・下川、長野県・軽井沢、群馬県・草津に、森林療法に適した地形の保養地があることがわかった。

さらに、首都圏近郊で「日帰りウォーキング」もできる都立公園、県立公園にも足を運び、そこでも森林療法が可能かどうかなどを調べることにした。そしてこの5月、その成果は『森林療法ハンドブック』（降矢英成著、東京堂出版、2005年）にまとめられたのである。

「クリニックで患者さんと直接関わる心療内科を中心に、いつでも好きなときに行ける日帰り近郊コース、それから年に数回、私たち医療スタッフと参加する高原保養地での三泊四日コース、これ

らを組み合わせた森林ホリスティック医療をいま企画しています」

静かなたたずまいを見せる林のなかほどに立ち、気持ちよく息を吐き切り、そして吸い込む。自然との一体感を味わう樹林気功、ゆったりとホリスティックな時間が流れていく。

2014（平成26）年、降矢さんは「ドクターズ・ファイル」（全国の病院や医師の情報を検索できる地域医療情報サイト）のインタビューで、「ホリスティック医学」について、次のように述べています。

ホリスティック (Holistic) という言葉は、「全体」「関連」「つながり」「バランス」という意味を包含するギリシャ語の「ホロス (holos)」が語源で、そこから派生した言葉に whole (全体)、heal (癒やす)、health (健康)、holy (聖なる) などがあります。身体だけでなく、心や環境の面も含めて捉える包括的な視点で人間を丸ごと診るのがホリスティック医学の考え方です。

現れた症状だけを診て治そうとする対症療法ではなく、すべてのつながりの中から本質的な原因を突き止めていき、その方に合うアプローチをしていく原因療法に通ずる考え方と言ってもいいかもしれません。

（「ドクターズ・ファイル：5436」2024/10/17）

「病気を治すのはあくまで患者さん自身の〈自発的治癒力〉。それをさまざまな面からサポートするのが私たち医師の役割です」

これまでも、そしてこれからも、降矢ドクターが

めざす「心あたかな医療」がここにあります。