からだとは・病とは(24)　統合失調症 ― 心の病 ―　鈴木斉観（斉観堂治療院院長）

私は以前、東京の調布にある鍼灸院にいた。その近くに、クッキングハウスという心の病を持った人の居場所作りをしている団体があり、レストランを開いていた。そこでは心の病を持ったメンバーが、スタッフやボランティアと共に、調理をし、給仕をし、会計をする。ある客は「お客よりお店の人が多い、不思議なレストラン」と言ったそうである。私は当時、昼食をよくそこで食べた。その縁で会報が今でも届く。

一昨年、NHK「生活ほっとモーニング」が統合失調症（以前は精神分裂病と呼ばれた）をテーマにした時に、クッキングハウスの代表である松浦幸子さんが専門医などと共に出演し、クッキングハウスの活動が取り上げられた。日本の精神医療がいかに社会に開かれず、患者が病院にいるしかない現状がよく分かった。

私が臨床で見てきた統合失調症の人の‘からだ’には特徴がある。①胸の滞りが強く、熱が溜まっている。②頭頂部がややむくんだ様になっていて、熱があり、動きがある。精神症状が強い人ほど、こうした状態が強い。鍼灸治療することで、こうした状態が少なくなってくると、精神状態は安定してくる。

心は胸にある。西洋医学的な知識が入って来る以前は、これが常識であり、実感であった。実は昔も今も真実である。心の現象は胸と直結している。感情が高ぶれば、心臓はドキドキする。緊張すれば呼吸は浅くなる。心の病を抱えた人でなくても、ストレスを受けやすい人や不眠症の人は、胸が滞っている。

胸が滞れば、そこにある心臓や肺などの臓器の働きは異常となる。この異常が逆に心の現象となって現れるわけである。

心を落ち着ける為に、人は深い呼吸をしようとする。呼吸が浅いと心は安定しない。胸が滞って肺が充分に働かなければ、呼吸能力は落ちる。しかも日常的な深い呼吸の為には横隔膜を下げて胸腔を拡げる腹式呼吸をする必要があるが、横隔膜（筋肉）が緊張していれば、下がらず、それもできない。

胸が滞っていれば、上下の‘気’の流れがそこで妨げられ、自然の法則に従って昇った熱は下に降りられず、上に溜まる。頭頂部の熱や胸の熱はそうした熱である。

頭頂部に熱があるということは、単に表面にあるだけではなく、その奥にある脳部にも熱があるということである。その為に脳の一部がややむくんでいると考えられる。そうなれば幻聴や妄想などの症状が出ることは不思議ではない。

同じ様に①②の状態があっても、統合失調症にならない人もいる。更に何らかの要因が重なって、統合失調症になるのだろう。別の要因が重なることによって、ある人は鬱病になり、ある人は別の心の病になると考えられる。

胸の滞りは、肋骨の間に指を押し込んでみると分かる。全体をやや強く丹念に押していくと、痛く感じる所とそうでない所がある。痛く感じる所が滞っている所である。その指圧は滞りを減らす効果もある。呼吸が浅い人、ストレスを受けやすい人、あるいは胸に関係する喘息や不整脈などの病気がある人は習慣にするといい。

（2006年2月雨水の頃）