

自然治癒力という複雑な現象を数値化で求める新手法

現在の人体の健康状態は、まず健康診断、血液検査、尿検査、毛髪検査、遺伝子検査、カロリー計算等により、人体の健康状態をある尺度で総合的に確認して求められるようになったが、実際には役に立たない。実際に役に立つのは自然治癒力、すなわち人間が生まれながらに持っているケガや病気を治す最適な自然治癒力の数値化を求めるために、人体の中で見られる複雑な生体現象が利用されたことは世界ではまだない。その理由はもちろん、精度の高い自然治癒力を数値化で再現する際の障害が克服されていないためである。

この論文では、起床時の特定の生体現象で自然治癒力を数値化で求めてみることにについて、そして自然治癒力を補完する思考、治療、環境、栄養、運動の生体現象が自然治癒力の数値化に及ぼす影響について調べ、それから得られた各生体現象から自然治癒力を最適化した数値が求められることを示す。

それが出来るのは、そのような生体現象の実験と結果である。したがって、“自然治癒力という複雑な現象を数値化で求める新手法”では、人体は一般論や常識、他人の知識を考慮しなくてもよいとして、人体の自然治癒力を数値化で用いることができる。体温を表す単位としては、℃を選ぶことにする。

1. 起床時の生体現象で自然治癒力を数値化で求めてみることにについて

まず、はじめに安価で簡易に手に入る機器で測定できる現実的で均質な生体現象で自然治癒力を数値化できると考える。その生体現象とは体温、唾液 PH、心拍数とし、その生体現象を数値化できるものとしよう。そこで、任意の測定者 A のある 1 日の起床時に測定された体温 a 、唾液 PH a 、心拍数 a を数値化してみる。このときの測定者 A の生体現象の自然治癒力の数値化を、次の 3 つの生体現象として重ね合わせて考えてみよう。

1. 起床時体温℃
2. 起床時唾液 PH
3. 前日起床時心拍数と当日起床時心拍数の差

さて、その翌日の生体現象を体温 b 、唾液 PH b 、心拍数 b と数値化して考え、すべての生体現象が前日と翌日が同じであれば、その生体現象は同じである。すなわち自然治癒力は同じとみなすことができる。

さらに季節の気温の変化や室内の温度の変化は極めて緩やかであるため、気温の変化も室内の温度の変化も無視できると仮定する。また体温や唾液 PH、心拍数の測定機械の精度も同じであると仮定する——つまり（メーカーの機械的変位だと考えられる）測定誤差もまた、2019 年の時点で誤差はないと示すものとする。

1 および 3 の生体現象の数値化では、起床時にタイマーの音や振動などで起床して 5 分以内だと数値が上昇するのは明らかである。なぜなら、起床時の 3 では、数値は交感神経が興奮するからであり、また、私たちはタイマーの音や振動などで交感神経が興奮する影響を無視しがちである。

しかし、タイマーの音や振動などで起床して布団もしくはベッドの中で 5 分リラックスすると生体現象の数値はタイマーで起床する前の数値に戻るのである。

2 の生体現象では飲食しない限り変化しないので、1 および 3 を測定した後に起き上がって、洗面台などで唾液 PH を測定しても構わないとする。しかし起床時からすぐに測定しなければならない。

ここで、生体現象は原理であることから、次の 4 つの原理がある。

1. 不変の原理 人体は生まれながらにして、一定の生体現象を保持する機能をもつ。すなわち自然治癒力を保持する能力を人体は生まれながらにしてもっている。

2. 可変の原理 一定の生体現象から、ある行為で一定の生体現象から逸脱していれば、その行為は自然治癒力を低くしている。

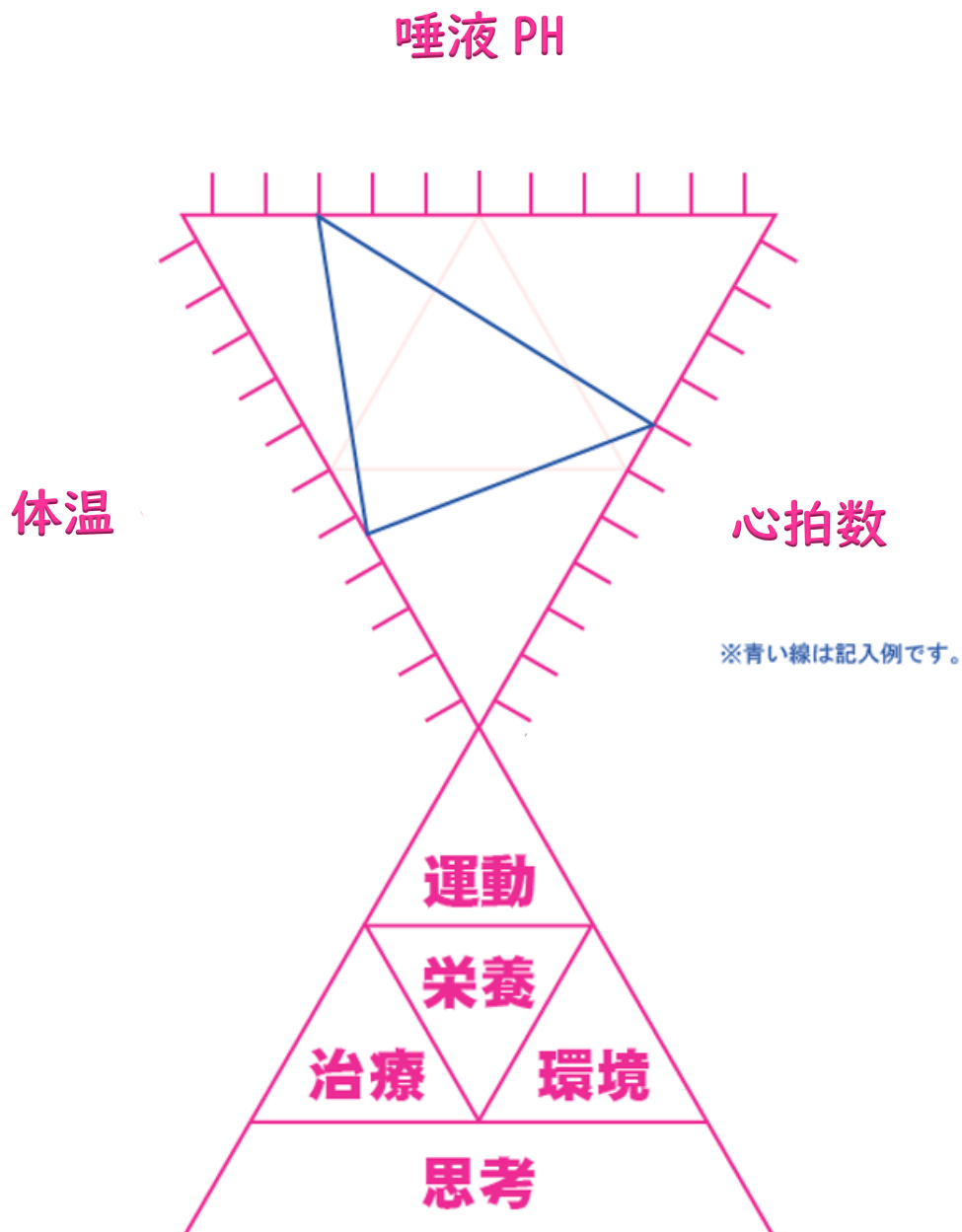
3. 可逆の原理 一定の生体現象から逸脱した状態から、一定の生体現象に戻そうとして、ある行為で一定の生体現象に近づいていけば、その行為は自然治癒力を高めている。

4. 不可逆の原理 一定の生体現象から逸脱した状態から、一定の生体現象に戻そうとして、ある行為をしても一定の生体現象に近づかなければ、その行為は自然治癒力を高めていない。

このように、生体現象を数値化することにより、生体現象は自然治癒力の数値化に比例する。ここで、生体現象の数値化を再現できることは、自然治癒力の数値化を再現できるということで、一般論や常識、他人の知識を考慮しなくてもよいことは注目に値する。

2. ①自然治癒力を補完する思考、治療、環境、栄養、運動が自然治癒力の数値化に及ぼす全体像について

自然治癒力を補完する思考、治療、環境、栄養、運動が栄養状態の数値化に及ぼす全体像について考えよう。この節では思考、治療、環境、栄養、運動が自然治癒力に及ぼす影響、すなわち逸脱する状態を考えた。本節では、逸脱した領域に思考、治療、環境、栄養、運動の影響が数え切れないほど多数含まれており、また、その影響は極めて大きいため、人体の生体現象のごく一般的な範囲内での場合の影響を全体像として次の図で表すことができる。



②自然治癒力を補完する治療、環境、栄養、運動以外の生体現象が自然治癒力数値化に及ぼす“思考の影響”について
治療、環境、栄養、運動以外の生体現象の数値化が自然治癒力に及ぼす思考の影響（ストレス）について考えよう。
この節では治療、環境、栄養、運動以外の生体現象の数値が自然治癒力に及ぼす思考の影響、すなわち逸脱する状態を調べた。

本節では、逸脱した領域に思考の影響が多く含まれており、また、その影響は極めて大きいため、人体の生体現象の自然治癒力の領域から逸脱した状態を思考の影響の場合のみを考える。

まず主要な思考の影響、ごく一般的な思考の影響を考える。適切な思考の状態が分かれば、再現性のある思考の健康でいつづけるける方法を次のチェックリストで表すことができる。

思考(きれいな心と清らかな思い、明確な目標を持つこと)

- ①☐自分の明確な目標・計画を必ず立てている。
- ②☐「これをしたら健康にいい！」だからがんばろう！と自分の中の自分に勝っている。
- ③☐人と笑顔でコミュニケーションが取れる。
- ④☐不安、悩み、病気のことばかりなど、マイナス思考の話は全くしない。
- ⑤☐一般人（親戚・隣のおばちゃんなど）の意見ではなく専門家（医師・柔道整復師など）の意見を聞いている。
- ⑥☐慢性的なストレス・疲労（悩みがあるなど）は全くない。
- ⑦☐愛のある生活（夫婦仲がよいなど）、社会と関わりのある生活（隣人と仲がよいなど）を送っている。

思考の影響の生体現象の数値化：ここで、ストレスがある人物 A に登場してもらおう。この図の中から本人が当てはまる項目の改善を行う。図の項目の消去法である。思考の影響の生体現象の数値化は明らかなやり方で、自然治癒力に影響を及ぼす。思考の影響の生体現象の数値は他に比べて一番大きいので、思考の影響の生体現象のために生じる付加的な自然治癒力の影響は、体温 α 、唾液 PH α 、心拍数 α に直接影響があり、思考の影響が消去出来れば、よい影響を人体の生体現象、体温 α 、唾液 PH α 、心拍数 α として翌日の起床時に次の式を得る。

- 1. 体温 α ：起床時体温の上昇（基礎代謝上昇、体温が増し血流上昇）
- 2. 唾液 PH α ：起床時唾液の上昇（肺や腎臓の機能向上）
- 3. 心拍数 α ：前日起床時心拍数の低下（疲労回復）

次に思考の影響があれば悪い影響が人体の生体現象、体温 b 、唾液 PH b 、心拍数 b として翌日の起床時に次の式を得る。

- 1. 体温 b ：起床時体温の低下（基礎代謝低下、体温が低下し血流低下）
 - 2. 唾液 PH b ：起床時唾液の低下（肺や腎臓の機能低下）
 - 3. 心拍数 b ：前日起床時心拍数の上昇（疲労、過度のストレスのための炎症）
- かくして次の結果が得られる。

思考の影響（ストレス）の生体現象が消去できないと、疲れやすい、ケガや病気が治りにくいという結果のもと、思考の影響を確実に消去した生体現象を得るよう、かつ、思考の影響をなくすため、原因の消去によって起床時の生体現象、すなわち自然治癒力の数値化は劇的に変化するので、思考の影響（ストレス）を無くすと良い結果が得られる。

③自然治癒力を補完する思考、環境、栄養、運動以外の生体現象が自然治癒力数値化に及ぼす“治療の影響”について

思考、環境、栄養、運動以外の生体現象が自然治癒力の数値化に及ぼす治療の影響について考えよう。この節では自然治癒力を補完する思考、環境、栄養、運動以外の生体現象が自然治癒力の数値化に及ぼす治療の影響、すなわち逸脱する状態を調べた。

本節では、逸脱した領域に治療の影響が数多く含まれており、また、その影響は極めて大きいため、人体の生体現象の自然治癒力の領域から逸脱した状態を治療の影響の場合のみを考える。前と同様、まず主要な治療の影響、ごく一般的な治療の影響を考える。適切な治療の影響の生体現象を選べば、再現性のある治療の健康でいつづける方法を次のチェックリストで表すことができる。

治療(栄養と酸素が身体の間々に行き渡るようにすること)

- ①☐ケガ・疾患（骨折・脱臼・捻挫・肉離れ・膝腰の痛み・疾病など）が完全に治るまで専門機関へ行っている。
- ②☐身体 of 自然治癒力を高め、悪影響を及ぼす細菌やウイルスを感染予防すれば身体が健康になるのを知っている。
- ③☐脚の長さ、肩の高さが違うなど、骨格・骨盤の歪みがあれば左右対称になるようにストレッチをしている。
- ④☐足の裏でゴルフボールで踏める。（痛くて踏めない方は循環が物凄く悪い）
- ⑤☐週 2 回は左右対称にストレッチローラーで筋肉や筋膜をほぐしている。
- ⑥☐健康になるために週に 2 回はウォーキングや筋トレをしている。
- ⑦☐お風呂・サウナなどによく入っている。（大衆浴場等大多数が利用する所は細菌やウイルス感染に気を付けて）

治療の影響の生体現象の数値化：ここで、人物 A に登場してもらおう。この図の中から本人が当てはまる治療の妨げになる項目の改善を行う。図の項目の消去法である。治療の影響の生体現象の数値化は明らかなやり方で、自然治癒力に影響を及ぼす。

治療の影響の生体現象の数値は他に比べて大きいので、治療の影響の生体現象のために生じる付加的な自然治癒力の影響は、体温 a 、唾液 PH a 、心拍数 a に直接影響があり、治療の影響が消去出来れば、よい影響を人体の生体現象、体温 a 、唾液 PH a 、心拍数 a として翌日の起床時に次の式を得る。

- 1. 体温 a ：起床時体温の上昇（基礎代謝上昇、体温が増し血流上昇）
- 2. 唾液 PH a ：起床時唾液の上昇（肺や腎臓の機能向上）
- 3. 心拍数 a ：前日起床時心拍数の低下（疲労回復）

次に治療の影響が増せば悪い影響が人体の生体現象、体温 b 、唾液 PH b 、心拍数 b として翌日の起床時に次の式を得る。

- 1. 体温 b ：起床時体温の低下（基礎代謝低下、体温が低下し血流低下）
 - 2. 唾液 PH b ：起床時唾液の低下（肺や腎臓の機能低下）
 - 3. 心拍数 b ：前日起床時心拍数の上昇（疲労、過度のストレスのための炎症）
- かくして次の結果が得られる。

治療の影響の生体現象が消去できないと、ストレス、疲れやすい、ケガや病気が治りにくいという結果のもと、治療の影響を確実に消去した生体現象を得よう、かつ、原因の消去によって起床時の生体現象、すなわち自然治癒力の数値化は劇的に変化するので、治療の影響を無くすと良い結果が得られる。

④自然治癒力を補完する思考、治療、栄養、運動以外の生体現象が自然治癒力数値化に及ぼす“環境の影響”について

思考、治療、栄養、運動以外の生体現象が自然治癒力の数値化に及ぼす環境の影響について考えよう。この節では自然治癒力を補完する思考、治療、栄養、運動以外の生体現象が自然治癒力の数値化に及ぼす環境の影響、すなわち逸脱する状態を調べた。

本節では、逸脱した領域に環境の影響が数多く含まれており、また、その影響は極めて大きいため、人体の生体現象の自然治癒力の領域から逸脱した状態を環境の影響の場合のみを考える。前と同様、まず主要な環境の影響、ごく一般的な環境の影響を考える。適切な環境の影響の生体現象を選べば、再現性のある環境の健康でいつづけるける方法を次のチェックリストで表すことができる。

環境(身体に悪影響なものを生活から必ず排除すること)

- ①□電磁波（携帯電話を夜に頭元に置いて充電しながら目覚まし代わりや睡眠時 Wi-Fi など×）を浴びていない。
- ②□睡眠の環境（綿布団が良い場合が多い。羽毛布団・石油製品枕・電動ベッドなどは悪影響な人が多い）はよい。
- ③□住居の環境（自然の物が良い。便利なもの・電気カーペット・電気毛布などは悪影響な人が多い）はよい。
- ④□衣服の素材（綿の使用が良い。ポリエステルなどの石油製品は睡眠時には悪影響な人が多い）はよい。
- ⑤□不安定・不規則な生活（夜更かし・食事時間がまちまちなど）は行っていない。
- ⑥□トイレ・洗濯機・冷蔵庫などの清掃はよく行っている。
- ⑦□細菌・ウイルスなど（ジュースの回し飲み・家族女性間のムダ毛剃り共用・タオルの共用など）の影響はない。

環境の影響の生体現象の数値化：ここで、人物 A に登場してもらおう。この図の中から本人が当てはまる環境の影響の項目の改善を行う。図の項目の消去法である。環境の影響の生体現象の数値化は明らかなやり方で、自然治癒力に影響を及ぼす。

環境の影響の生体現象の数値は他に比べて大きいので、環境の影響の生体現象のために生じる付加的な自然治癒力の影響は、体温 a 、唾液 PH a 、心拍数 a に直接影響があり、環境の影響が消去出来れば、よい影響を人体の生体現象、体温 a 、唾液 PH a 、心拍数 a として翌日の起床時に次の式を得る。

- 1. 体温 a ：起床時体温の上昇（基礎代謝上昇、体温が増し血流上昇）
- 2. 唾液 PH a ：起床時唾液の上昇（肺や腎臓の機能向上）
- 3. 心拍数 a ：前日起床時心拍数の低下（疲労回復）

次に環境の影響が増せば悪い影響が人体の生体現象、体温 b 、唾液 PH b 、心拍数 b として翌日の起床時に次の式を得る。

- 1. 体温 b ：起床時体温の低下（基礎代謝低下、体温が低下し血流低下）
 - 2. 唾液 PH b ：起床時唾液の低下（肺や腎臓の機能低下）
 - 3. 心拍数 b ：前日起床時心拍数の上昇（疲労、過度のストレスのための炎症）
- かくして次の結果が得られる。

環境の影響の生体現象が消去できないと、ストレス、疲れやすい、ケガや病気が治りにくいという結果のもと、環境の影響を確実に消去した生体現象を得よう、かつ、原因の消去によって起床時の生体現象、すなわち自然治癒力の数値化は劇的に変化するので、環境の影響を無くすと良い結果が得られる。

⑤自然治癒力を補完する思考、治療、環境、運動以外の生体現象が自然治癒力数値化に及ぼす“栄養の影響”について

思考、治療、環境、運動以外の生体現象が自然治癒力の数値化に及ぼす環境の影響について考えよう。この節では自然治癒力を補完する思考、治療、環境、運動以外の生体現象が自然治癒力の数値化に及ぼす栄養の影響、すなわち逸脱する状態を調べた。

本節では、逸脱した領域に栄養の影響が数多く含まれており、また、その影響は極めて大きいので、人体の生体現象の自然治癒力の領域から逸脱した状態を栄養の影響の場合のみを考える。前と同様、まず主要な栄養の影響、ごく一般的な栄養の影響を考える。適切な栄養の影響の生体現象を選べば、再現性のある栄養の健康でいつづけるける方法を次のチェックリストで表すことができる。

栄養(必要な栄養だけを摂り、不必要な栄養は必ず摂らないこと)

- ①☐毎日3回は深呼吸を行っている。(酸素が一番大事な栄養素)
- ②☐きれいな水を(カフェイン・アルコール等除く)1時間に1回50~150cc程度をきちんと摂っている。
- ③☐自分に合った食事比率(各人で違う・炭水化物40~65%、脂質25~30%、蛋白質10~30%)で食べている。
- ④☐食事のタイミング(運動後90分以内、夜20時以降、夜遅く食べないなど)をちゃんと考えて行動している。
- ⑤☐魚介類やアルミ鍋等に含まれている重金属(メチル水銀、アルミなど)を香菜、葛、ハーブ等で排泄している。
- ⑥☐子どもの頃好きだった食べ物、お菓子、飲み物が自分に必要な栄養素になる場合があるので摂取している。
- ⑦☐症状が改善しない場合は自然治癒力を数値化しながら症状に応じた薬膳五味レシピとハーブを摂っている。

栄養の影響の生体現象の数値化：ここで、人物Aに登場してもらおう。この図の中から本人が当てはまる栄養の影響の項目の改善を行う。図の項目の消去法である。栄養の影響の生体現象の数値化は明らかなやり方で、自然治癒力に影響を及ぼす。

栄養の影響の生体現象の数値は他に比べて大きいので、栄養の影響の生体現象のために生じる付加的な自然治癒力の影響は、体温a、唾液PH a、心拍数aに直接影響があり、栄養の影響が消去出来れば、よい影響を人体の生体現象、体温a、唾液PH a、心拍数aとして翌日の起床時に次の式を得る。

- 1. 体温a：起床時体温の上昇(基礎代謝上昇、体温が増し血流上昇)
- 2. 唾液PH a：起床時唾液の上昇(肺や腎臓の機能向上)
- 3. 心拍数a：前日起床時心拍数の低下(疲労回復)

次に栄養の影響が増せば悪い影響が人体の生体現象、体温b、唾液PH b、心拍数bとして翌日の起床時に次の式を得る。

- 1. 体温b：起床時体温の低下(基礎代謝低下、体温が低下し血流低下)
 - 2. 唾液PH b：起床時唾液の低下(肺や腎臓の機能低下)
 - 3. 心拍数b：前日起床時心拍数の上昇(疲労、過度のストレスのための炎症)
- かくして次の結果が得られる。

栄養の影響の生体現象が消去できないと、ストレス、疲れやすい、ケガや病気が治りにくいという結果のもと、栄養の影響を確実に消去した生体現象を得よう、かつ、原因の消去によって起床時の生体現象、すなわち自然治癒力の数値化は劇的に変化するので、栄養の影響を無くすと良い結果が得られる。

⑥自然治癒力を補完する思考、治療、環境、栄養以外の生体現象が自然治癒力数値化に及ぼす“運動の影響”について

思考、治療、環境、栄養以外の生体現象が自然治癒力の数値化に及ぼす環境の影響について考えよう。この節では自然治癒力を補完する思考、治療、環境、栄養以外の生体現象が自然治癒力の数値化に及ぼす運動の影響、すなわち逸脱する状態を調べた。

本節では、逸脱した領域に運動の影響が数多く含まれており、また、その影響は極めて大きいので、人体の生体現象の自然治癒力の領域から逸脱した状態を運動の影響の場合のみを考える。前と同様、まず主要な運動の影響、ごく一般的な運動の影響を考える。適切な運動の影響の生体現象を選べば、再現性のある運動の健康でいつづけるける方法を次のチェックリストで表すことができる。

運動(心拍計を使って毛細血管を拡げ、体脂肪が燃える身体を作り、必要な筋力を保つこと)

- ①☐正しいストレッチを行っている。(痛気持ちよさを感じるまでゆっくりと筋肉を伸ばしその状態を 30 秒程保つ)
- ②☐心拍計を使って有酸素運動を行うとさらによい。(運動の範囲は安静時心拍数～ 150 の間)
- ③☐正しい筋力トレーニングを行っている。(毎日同じことをしない、何十セットもやらない)
- ④☐最低週 2 回 10～15 分程運動をしている。
- ⑤☐毎週火曜日は体力指数 (FQ) ①腕伏せ②脚上げ腹筋③90 度膝曲げ④前屈を必ず行って体力を確認すること。
- ⑥☐疲れが溜まっていたり、身体が痛くなったり、起床時心拍数前日差 + 4 以上あったら必ず運動を休んでいる。
- ⑦☐運動終了 5 分後に心拍数が 1 分間で 100 以下にならないとその運動は強度が高いことを知っている。

運動の影響の生体現象の数値化：ここで、人物 A に登場してもらおう。この図の中から本人が当てはまる運動の影響の項目の改善を行う。図の項目の消去法である。運動の影響の生体現象の数値化は明らかなやり方で、自然治癒力に影響を及ぼす。

運動の影響の生体現象の数値は他に比べて大きいので、運動の影響の生体現象のために生じる付加的な自然治癒力の影響は、体温 a、唾液 PH a、心拍数 a に直接影響があり、運動の影響が消去出来れば、よい影響を人体の生体現象、体温 a、唾液 PH a、心拍数 a として翌日の起床時に次の式を得る。

- 1. 体温 a：起床時体温の上昇（基礎代謝上昇、体温が増し血流上昇）
- 2. 唾液 PH a：起床時唾液の上昇（肺や腎臓の機能向上）
- 3. 心拍数 a：前日起床時心拍数の低下（疲労回復）

次に運動の影響が増せば悪い影響が人体の生体現象、体温 b、唾液 PH b、心拍数 b として翌日の起床時に次の式を得る。

- 1. 体温 b：起床時体温の低下（基礎代謝低下、体温が低下し血流低下）
 - 2. 唾液 PH b：起床時唾液の低下（肺や腎臓の機能低下）
 - 3. 心拍数 b：前日起床時心拍数の上昇（疲労、過度のストレスのための炎症）
- かくして次の結果が得られる。

運動の影響の生体現象が消去できないと、ストレス、疲れやすい、ケガや病気が治りにくいという結果のもと、運動の影響を確実に消去した生体現象を得よう、かつ、原因の消去によって起床時の生体現象、すなわち自然治癒力の数値化は劇的に変化するので、運動の影響を無くすと良い結果が得られる。

⑦必要最小限保持していなければならない体力（腕力・腹筋力・脚力）の生体現象について

体力の生体現象の数値化を1秒で1点とし、1秒以内の生体現象は点数に数えないものとする。前と同様、まず全身の主要な筋力、ごく一般的な体力運動を考える。すなわちケガや病気を治す最適な自然治癒力の数値化を得るために必要最小限保持していなければならない体力の生体現象を、再現性のある体力の生体現象を次の方法で表すことができる。

1. 腕力→腕立て伏せ 2. 腹筋力→脚上げ腹筋 3. 脚力→90度膝曲げとする

1. 腕伏せ 100 秒 100 点 腕立て伏せの要領で、両踵と親指を揃え、手は肩幅、肘を曲げたまま維持できる時間
 2. 脚上げ腹筋 100 秒 100 点 上向きに寝て、手はへその位置、踵は床から拳ひとつあげたまま維持できる時間
 3. 90度膝曲げ 100 秒 100 点 壁にぴったり背中をつけ、膝は90度に曲げ、手は横の位置のまま維持できる時間
- ここで、1秒1点の100点満点の数値化とする。

1.2.3の体力の生体現象の数値化は、明らかなやり方で自然治癒力に影響を及ぼす。主要な体力を選んだので、体力の生体現象のために生じる付加的な自然治癒力の影響は、体力の生体現象を考慮に入れ、初心者（3か月以内）や中上級者（3か月以上）でも自ら普段行っていない体力トレーニングメニューや有酸素トレーニングメニュー、そして普段しない山登りや草取り作業、運動会の綱引き等の通常の日常生活の範囲外での体力が生体現象に及ぼす影響は体温 α 、唾液PH α 、心拍数 α として翌日には次の式を得る。

1. 体温 α ：起床時体温の上昇（基礎代謝上昇、過度にすると高度の筋肉破壊すなわち炎症）
2. 唾液PH α ：起床時唾液の低下（肺や腎臓の機能低下）
3. 心拍数 α ：前日起床時心拍数の上昇（ある程度の疲労、過度にすると炎症）

ここで、翌日の体力による生体現象はすべての起床時の生体現象に対して起こり、仮定の体温、唾液PH、心拍数で表すと

当日 α ：体温 35.8℃ 翌日 b ：体温 36.1℃
当日 α ：唾液 PH6.8 翌日 b ：唾液 PH6.5
当日 α ：心拍数 70 翌日 b ：心拍数 75

体温 b 、唾液PH b 、心拍数 b は変化した。さらに、翌々日（体力トレーニング等をする、しないでまた変化する）まで含めたとき、それぞれの生体現象が変化することにより、体温 c 、唾液PH c 、心拍数 c は変化し、また起床時の生体現象の数値化が自然治癒力の数値化に変化を及ぼす。

すなわち、体力トレーニング等の負荷と頻度によって起床時の生体現象の数値は劇的に変化するのでであると結論される。ここで、体力は女性がとくに腕伏せが弱いように思われる。

さらに、体力の生体現象の数値化が各89秒以下だと次のような人体の生体現象が多く表せる。

1. 腕伏せ 89 秒以下 頭、首、肩周りの症状が出る
2. 脚上げ腹筋 89 秒以下 腰周りの症状が出る
3. 90度膝曲げ 89 秒以下 脚周りの症状が出る

かくして次の結果が得られる。体力の生体現象の数値が89秒以下だと、頭、首、肩周りの症状が出る、腰周りの症状が出る、脚周りの症状が出るという生体現象があるが、90秒以上の体力では症状が出ない生体現象である。そのようにして、体力トレーニング等の負荷と頻度によっても起床時の生体現象、すなわち自然治癒力の数値化は劇的に変化するので、数値をコントロールしながら行くと良い結果を得る。

⑧必要最小限保持していなければならない体力（柔軟力）の生体現象について

自然治癒力を補完する柔軟力の生体現象の数値化で自然治癒力に及ぼす影響について考えよう。この節では柔軟力が生体現象の数値に及ぼす影響、すなわち逸脱する状態を調べた。本節では、逸脱した領域に、柔軟力の影響が含まれており、また、その影響は極めて大きいので、人体の生体現象の数値化、すなわち人体の生体現象のごく一般的な範囲内での柔軟力の場合のみを考える。

前と同様、まず全身の主要な柔軟力、ごく一般的な柔軟運動を考える。すなわちケガや病気を治す最適な自然治癒力の数値化を得るための必要最小限保持していなければならない柔軟力の生体現象を、再現性のある柔軟力の生体現象を次の方法で表すことができる。

柔軟力の生体現象の数値化：立った状態で両踵と親指を揃え、膝を曲げずに前屈して手の一番長い指の部分と床の間隔の数値化を1mmで2点とし、1mm以内の生体現象は点数に数えないものとする。

ここで、膝を曲げずに前屈して手の一番長い指の部分と床がついた状態＝100点満点の数値化とする。

指と床の間隔が1mm開くたびの減点方式である。柔軟力の生体現象の数値化は明らかなやり方で、自然治癒力に影響を及ぼす。柔軟力の生体現象のために生じる付加的な自然治癒力の影響は、柔軟力の生体現象を考慮に入れ、良い柔軟カストレッチが出来ればよい影響を人体の生体現象、体温 α 、唾液PH α 、心拍数 α として翌日には次の式を得る。ただし床から5mm以内になること。

1. 体温 α : 起床時体温の上昇（基礎代謝上昇、柔軟力が増し血流上昇）
2. 唾液PH α : 起床時唾液の上昇（肺や腎臓の機能向上）
3. 心拍数 α : 前日起床時心拍数の低下（疲労回復）

次に悪い柔軟カストレッチであれば悪い影響を人体の生体現象、体温 b 、唾液PH b 、心拍数 b として翌日には次の式を得る。

1. 体温 b : 起床時体温の過度の上昇（過度の柔軟カストレッチで筋肉、靱帯、関節の破壊のための炎症）
 2. 唾液PH b : 起床時唾液の低下（肺や腎臓の機能低下、過度の柔軟カストレッチで筋肉、靱帯、関節の破壊のための炎症）
 3. 心拍数 b : 前日起床時心拍数の上昇（疲労、過度の柔軟カストレッチで筋肉、靱帯、関節の破壊のための炎症）
- かくして次の結果が得られる。

柔軟力の生体現象の数値が床から6mm以上だと、ストレス、疲れやすい、ケガや病気をしやすいという結果のもとで、5mm以内の柔軟力の生体現象を得るよう、かつ、柔軟カトレーニングの負荷と頻度によって起床時の生体現象、すなわち自然治癒力の数値化は劇的に変化するので、数値をコントロールしながら行くと良い結果を得る。

⑨長期的に見た起床時の心拍数の変化の影響について

長期的に見た起床時の心拍数の変化の影響について考えよう。この節では、長期的に見た起床時の心拍数の変化が生体現象の数値に及ぼす影響、すなわち逸脱する状態を調べた。

ここで、起床時の心拍数は生体現象であることから、次の2つの原理を発見した。

1. 心拍数低下の原理 人体は生まれながらにして、一定の体力が上昇すると起床時の心拍数が少しずつ低下する機能をもつ。すなわち一定の体力が上昇すると、心拍数を低下させる能力を人体は生まれながらにしてもっている。
2. 心拍数上昇の原理 人体は生まれながらにして、一定の体力が低下すると起床時の心拍数が少しずつ上昇する機能をもつ。すなわち一定の体力が低下すると、心拍数を上昇させる能力を人体は生まれながらにしてもっている。

⑩呼吸器や肺の症状があるときの唾液 PH の変化の影響について

呼吸器や肺の影響があるときは肺自体が唾液 PH 値を 0.23 高くしてしまうので、通常とは違う誤った数値が出てしまうことがあるので注意が必要である。

3. 得られた各生体现象から自然治癒力を最適化した数値が求められることについて

精度の高い自然治癒力を再現が成り立つ自然治癒力の数値化、すなわち、自然治癒力の最適化＝健康状態の最適化＝【自己再生力や自己免疫力の最適化】＝ケガや病気を治す力が良く働く状態の数値化を求めてみよう。

結果:この栄養状態を数値化で求める研究では、外来診療に来られた患者約 7,500 名の自然治癒力を数値化し、自然治癒力の最高状態を「体温 36.6℃、唾液 PH7.4、心拍数前日との差±0」と断定した。

意味:これらの研究結果は、年齢、性別、身長、体重、およびノイズである思考、治療、環境、栄養、運動の影響がある状態が、個人の自然治癒力の最適化範囲の変動に寄与する要因であることを示唆している。

重要性:現在の人体の健康状態は、まず健康診断、血液検査、尿検査、毛髪検査、遺伝子検査、カロリー計算等により、人体の栄養状態をある尺度で総合的に確認して求められるようになったが、実際には役に立たず、正常な個人の自然治癒力の最適化範囲は明確に定義されていない。

目的:正常な個人の自然治癒力の最適化範囲を決定する。

体温:体温は、毎年校正された赤外線サーモグラフィー及び水銀体温計、デジタル体温計を用いて研究し、患者自身に水銀体温計及びデジタル体温計で起床時の体温で測定した数値を用いて研究を行った。

唾液 PH:唾液 PH は、PH 測定紙及び 1 週間に 1 回校正された唾液 PH 測定器で測定した数値を用いて研究を行った。

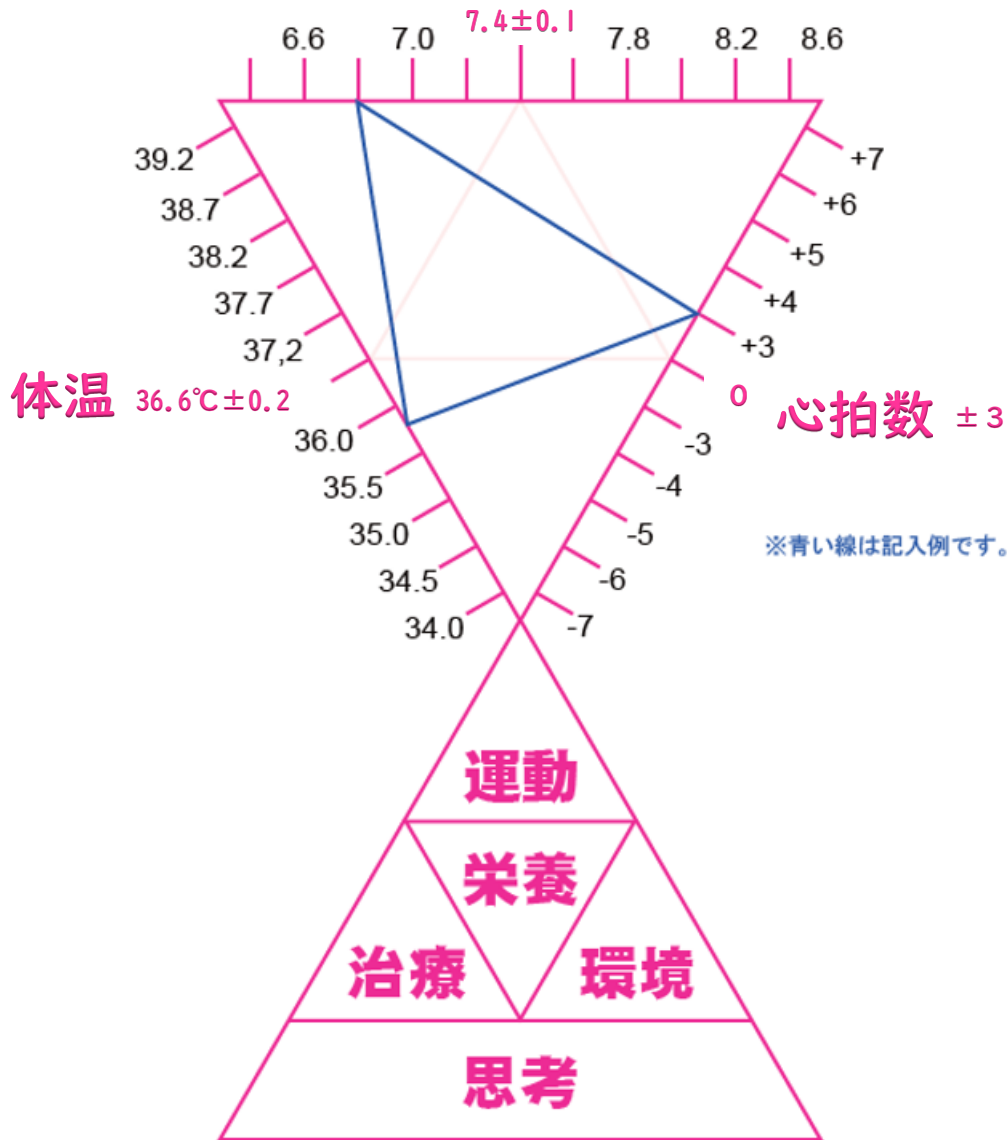
心拍数前日差:心拍数はハートレートモニター及び心拍計、時計、スマホのストップウォッチ機能で測定した数値を用いて研究を行った。

参加者:この研究では当院の外来診療に来られた約 7,500 名の情報を使用した。2008 年 12 月 25 日から 2025 年 12 月 27 日までの個人の自然治癒力数値化分析測定をすべて組み入れ対象とした。

この研究では当院の外来診療に来られた約 7,500 名の情報を使用したことで、自然治癒力の数値化（すなわち、自然治癒力の最適化＝健康状態の最適化＝【自己再生力や自己免疫力の最適化】＝ケガや病気を治す最適な自然治癒力の数値化を完全に求めた。

研究結果:個人特性を考慮すると、自然治癒力の最適化範囲を「体温 36.6℃±0.2、唾液 PH7.4±0.1、心拍数前日との差±3」という定義が完全に求められた。

唾液 PH



それが出来るのは、そのような生体現象の実験と結果である。精度の高い自然治癒力を数値化して測定することは簡易で安価な方法により毎日求めることが出来るし、一目で表すことが出来る。この人体の生体現象の数値化を明確に、すなわち、自然治癒力を数値化で完全に求められるようになった。

自然治癒力の数値化で自然治癒力を最適にしたければ、その測定者は自然治癒力を毎日測定して、自然治癒力に及ぼす影響の判断をする。しかし、そうした自然治癒力の数値化が物理的な意味をもつのは、“自然治癒力の数値化”という数値の表す内容が正しく測定出来ていると明確な場合だけであることを忘れてはならない（ノイズである思考、治療、環境、栄養、運動の影響がない状態）。

常に念頭におくべきは、数値が同じような判断になる時はすべて、数値化が同じ判断だということである。たとえば「今日の体温 36.6°C 、唾液 PH7.3、心拍数差が0であなたと同じ」とわたしが言うとき、それは「あなたの数値とわたしの数値が同じ」という出来事は「あなたの数値とわたしの数値が同じであるということは、2人の自然治癒力の数値化が同じ、すなわち2人の自然治癒力は同じ」という意味なのである。

“自然治癒力の数値化”の定義にかかわる問題はすべて、“自然治癒力の数値化”を“わたしの自然治癒力の数値化”で置き換えれば、解決しそうに思われるのかもしれない。たしかに、自然治癒力を数値化だけで定義するのなら、その定義で十分である。

だが、異なる生体で同じ定義にかかわる問題が起こるとき、それらに数値化の値をつけなければならない場合に“自然治癒力の数値化”の値がすべて同じなら、その定義で十分だが、“自然治癒力の数値化”が同じではなく、逸脱した場合で起こる前後関係の“自然治癒力の数値化”を知らなければならない場合には、その定義はもはや十分ではない。

もちろん、自然治癒力の数値化を求めた測定者に自然治癒力の数値化を測定してもらい、この出来事の起こった自然治癒力に及ぼす影響を知るという方法で満足することもできよう。その測定者は、自然治癒力を数値化する出来事（自然治癒力に及ぼす影響）で生じた数値を測定して数値の変動を読み取り、それで出来事（自然治癒力に及ぼす影響）を判断すればよい。

しかし、経験からわかるように、その測定では出来事（自然治癒力に及ぼす影響）を判断しにくいという難点がある。そこで次のように考えれば、はるかに実用的な方法が得られる。

測定者 A の自然治癒力の数値化をしたいとき、測定者 A の出来事（自然治癒力に及ぼす影響）を知るためには、測定者 A がその出来事（自然治癒力に及ぼす影響）が起こる日の思考、治療、環境、栄養、運動の影響を判断すればよい。測定者 B にも、測定者 A のものとあらゆる点で同じ自然治癒力の数値化をすると、測定者 B の出来事（自然治癒力に及ぼす影響）を知ることができる。

しかし、測定者 A の自然治癒力の数値化をした時刻と、測定者 B の自然治癒力の数値化をした時刻とを比較するためには、さらに規則を設けなければならない。これまでのところ、“測定者 A の自然治癒力の数値化”と“測定者 B の自然治癒力の数値化”だけは定義したが、測定者 A と測定者 B にとって共通の“自然治癒力の数値”とは何かをまだ定義していない。

そのため、測定者 A に「今日の体温 36.6℃、唾液 PH7.3、心拍数差 0」という“自然治癒力の数値”があり、測定者 B も同じ数値にあるとき、測定者 B も“自然治癒力の数値”が同じであれば自明だということで定義することができる。

次のように考えてみよう。測定者 A が“自然治癒力の数値化”での出来事での当日の数値 a と 3 日後、7 日後測定をした。当日の数値と 3 日後は変動したとし、当日の数値と 7 日後は同じだったとしよう。このとき、数値が初日の数値 = 7 日後の数値が成り立つならば、これらの日の自然治癒力の数値化は同じ、すなわち自然治癒力は同じと定義する。

“自然治癒力の数値化が同じ”に関するこの定義には、矛盾はないと考えてよいとしよう。また、（当日と 7 日後だけでなく）どれだけ多くの点を考えても、やはり矛盾はないと考えてよいとしよう。すると次の関係が成り立つ。

1. 測定者 B が測定者 A と自然治癒力の数値が同じであるとき、測定者 A の自然治癒力の数値は測定者 B の数値と同じである。
2. 測定者 A が測定者 B の自然治癒力の数値と同じであるとき、測定者 C の数値とも同じなら、測定者 A と測定者 B および測定者 C の自然治癒力の数値も同じである。

こうして、一種の（想像上の）物理実験を行うことにより、別の測定者に対して“自然治癒力の数値化が同じ”とはどういうことかを定めた。これにより当然ながら、“自然治癒力の数値化が同じ”を定義したことになる。

ある日の出来事の“自然治癒力の数値”とは、その数値化の出来事を測定した場所で起床時に体温・唾液 PH・心拍数を交感神経が興奮していない状態で読み取った値であり、その自然治癒力は自然治癒力を補完する思考、治療、環境、栄養、運動の生体現象が自然治癒力の数値化の影響に関して、必ず影響を受ける。これまでの経験にもとづき、次の値は自然治癒力、すなわちケガや病気を治す最適な自然治癒力の数値化の普遍定数であるとする。

自然治癒力の数値化（ケガや病気を治す最適な自然治癒力の数値化の普遍定数）

1. 起床時体温 $36.6^{\circ}\text{C} \pm 0.2$
2. 起床時唾液 $\text{PH}7.4 \pm 0.1$
3. 前日起床時心拍数と当日起床時心拍数の差 ± 3

ここで重要なのは、自然治癒力の数値化を定義するために、起床時の人体の生体現象の数値化を用いたということである。自然治癒力を補完する数値を明確にしたとことで、自然治癒力の数値化（すなわち、自然治癒力の最適化＝健康状態の最適化＝【自己再生力や自己免疫力の最適化】＝ケガや病気を治す最適な自然治癒力の数値化。体温 $36.6^{\circ}\text{C} \pm 0.2$ 、唾液 $\text{PH}7.4 \pm 0.1$ 、心拍数前日との差 ± 3 ）が完全に求められた。

このことから、今定義した自然治癒力の数値化は“自然治癒力を最適にするために直接フィードバックを得られる方法”を“自然治癒力という複雑な現象を数値化で求める新手法”と簡単に呼ぶこととしよう。

ここに示した理論によれば、自然治癒力という複雑な現象を数値化で求める新手法は、これらの3つの数値化によって完全に求められる。

最後に、ここで論じた問題に取り組むにあたっては、わたしのスタッフ、大多数の患者の治療協力があった。ここに記して感謝する。

福岡 長濱正信 29-8-2019

自然治癒力という複雑な現象を数値化で求める新手法

2019年8月29日 論文完成

論文作成者 長濱正信