



2012 4/15 NO. 2

<http://www.nspa.or.jp/>

社団法人 自然科学書協会 〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 1-101 神保町 101 ビル 1階 TEL 03 5577 6301

二〇〇万年ほど前の人類の祖先とされる  
パントロプス（アウストラロピテクス）・ロ  
ブルムは、「医学に偏りすぎていて、博物  
学を考慮していない」治療法には問題があ  
ると考えていました。私は、医師になつて  
まだ一五年ほどですが、この言葉の意味が  
ようやくわかりかけた気がします。  
自分自身が患者の立場であつたらどんな  
治療が受けたいのだろうか、と考えた私は  
その答えを東洋医学に見いだそうとしまし  
た。丸っこく小さな錠剤で体を制御される  
より、生薬の持つまだ解明されていない未

### [自然科学の時間 — 医学と博物学] 人間本来の呼吸様式はなんだろう

今井一彰

みらいクリニック院長

余りにも身近で当たり前すぎるところに、健  
康の秘訣があるのかもしれませんが。  
口を閉じ、舌位置を正し、今すぐに出来る  
鼻呼吸は、体の基本動作です。



知の力に惹かれたのです。  
ところが、どうも「処方箋」という一枚  
の紙を通した患者医師関係というのは変わ  
らないわけです。やはり薬剤を投与するとい  
う一連の「約束事」から逃れることが出  
来ないのです。患者さんの、人となりを見  
ながら、どうにかして薬に頼らない治療が  
出来ないのだろうか、「魔法」探しをは  
じめました。いわゆる代替医療です。でも、  
魔法はどこにも存在していません。ほとん  
どはプラセボ（偽薬）効果で説明のつくこ  
とばかりで、そのおかげで人間の潜在意識  
の重要性が認識できました。  
ただそこに、一つ魔法がありました。息  
の仕方を変えるのです。息は「生き」につ  
ながります。漢字の成り立ちでも、自（鼻）  
と心（心臓）を合わせたものですから、生  
命活動そのものということですね。古代ギ  
リシャ語で、生命や魂を表す「プシケ」も、  
もともとは息の意味だそうです。ところで、  
忘と忙は、心と亡を組み合わせた文字です  
が、立心偏は感覚・性格を、下心は動きを  
表しますから、忙しいというせかせかした  
心情と忘れるという動作の意味になります。  
そうすると息は、下心で動作を現しますか  
ら、呼吸する、そして「生きること」につ  
ながります。  
息は、ほとん  
どの人が鼻から  
しているとお  
思いでしょうが、  
当院を受診す  
る実に九割の  
方は慢性的に  
口から呼吸を



### 自然科学書フェア2012 5月1日～6月17日に丸善博多店にて開催!

#### 自然科学書フェアへの期待

二〇一二年三月三日で丸善博多店は開  
店一周年をむかえる。地元では話題の駅  
ビルへの出店なので一般書についてはあ  
る程度の見込みもあつたが、専門書も良  
い意味で予想に反して健闘している。お  
客様に認知していただくには時間のかか  
る医学、理工書の棚前で、書籍を選ば  
れるお客様の姿を拝見するとほっとする  
ありがたいことである。

専門書の中で興味深い売行きを示し  
ているのが、G・ボリア「いかにして問  
題をとくか」（丸善出版）である。すで  
に博多店で四〇〇冊以上売れている。丸  
の内本店などでは以前から仕掛けてい  
た銘柄だが、博多店でここまで売れる  
とは思わなかつた。五〇年前の素っ気な  
い装丁の本がここまで売れると、古典・  
名著と呼ばれるものの力を感じざるを  
得ない。良い本というのは時代を超え  
て読み継がれていく。ただし販売する  
私たちが気づき、お客様に提案できな  
いといけない。

五月一日～六月一七日開催の自然科学  
書フェアでは新刊とともに、古典・名著  
と呼ばれるものに光をあてたいと思つて  
いる。私たちの気づいていない古典・名  
著がまだまだあると思うし、私たちの  
努力も充分とはいえない。出版社の皆さ  
んにご協力をお願いし、専門書ならで  
はの力を持った書籍をお客様に提案でき  
ればと思う。昨今の寿命の短いベストセ  
ラーに対するアンチテーゼになるだろう。  
発掘された古典・名著が、丸善博多店  
から全国の書店へ広がっていけばこんな  
にうれしいことはない。  
(丸善博多店 前田文雄)

しています。そのことが病気の引き金となつて、少くなくありません。また難病と言われる病気がつた人々の既往歴を見ると、虫垂炎の既往が三割以上に達します。一般的には、一割以下ですから、病気を起こしやすい性質を持つと推察されます。私は、その分かれ道が、呼吸の経路にあると考えています。

ヒトは、しゃべることが出来るようになり、多くのコミュニケーションを行うことが出来るようになりました。それと引き替えに、窒息という命に関わる危険を引き込んでしまいました。このことが、呼吸の仕方に変容を与え、様々な病気を引き起こしたと思われます。

哺乳類では、口は食べるもの、鼻は匂いを嗅いで呼吸をする器官です。もちろん相互に補助的な役割を持ちます。現在では経鼻栄養で生命を長らえる人もいますし、鼻閉の時には「経口」呼吸になります。でもそれは本来の経路ではないため、経鼻栄養では、小腸の絨毛突起は、みるみるうちに萎縮してしまいます。口呼吸でも、ドライマウス、咽頭や気管支の損傷が起こります。どうして口呼吸になるのかとよく質問されますが、一番の理由は「菜だから」でしょう。気道抵抗の大部分は鼻部に存在します。これは、深くゆつたりとした呼吸にとつて必須です。経口呼吸は、浅く速い呼吸になつてしまい、換気不足を惹き起こしてしまいます。楽な道を歩もうとすれば得られないものがある。困難があつてこそ豊かな実りが得られるとは、呼吸はまさに人生のようなものですと表現したら言い過ぎでしょうか。

鼻呼吸の利点は、鼻毛や粘膜、鼻汁によ

り空気中の汚れ、チリを除去し、あつという間に乾燥した冷気に、湿度と温度を与えられることです。また鼻は、左右で対になっており、二、三時間毎に自律的に交互に鼻閉を起し、片方を休めながら二四時間呼吸を続けます。左右の切り替わりは、ほとんどの場合、意識することは出来ません。これをネイザルサイクルといい、どのようにして制御されているのかはまだ分かっていませんが、鼻閉を起している間に、汚れた鼻汁を咽頭へ落とし込み、鼻のクリーニングを行っています。

まさに空気は、空気のような存在なので、それを鼻と口どちらから取り入れているかは、普段の生活においては全く意識されません。おしゃべりの最中では、鼻と口で半分ずつ呼吸をしています。呼吸はもちろん口からですし、息継ぎも口からです。

これは本来の器官の使い方からすると間違っています。人間は、一時期 *oral breather* と呼ばれる状態になります。「鼻呼吸するヒト」です。これは、新生児のことです。新生児は、気道と食道が立体的に差しており、交わることがありませんから呼吸をしながらおっぱいを飲むことが出来ます。ですから、この時期に鼻閉を来すことは、生命を危うくしてしまいます。代替経路である口で息が出来ませんから、

生後しばらくすると喉頭が下がり、大人のような位置になり呼吸と嚥下を同時に行うことが出来なくなります。その代わり、発声、口呼吸が出来るようになります。他の霊長類では、はっきりとした喉頭下降現象が見られませんが、呼吸と嚥下の機能は、そのまま分離されています。

ではこの口呼吸をやめて、鼻呼吸にしていくためにはどうすればいいのか。それが舌の位置です。類人猿と比較しても、人間の舌は丸く、分厚くなりました。そのことによって、口腔容積を容易に変えられるようになり、様々な発声をする事が出来るようになりました。しかし、肥大化した舌筋は下方へ重力によつて引張られて、開口状態を惹き起こしてしまいます。これは咀嚼の減少や、舌筋を動かすことの減少なども関係しているでしょう。

この舌が下方に下がってきている状態を低位舌と表現します。具体的には、閉口状態で、舌尖が前歯の裏に接している位置です。低位舌は実に九割の人に見られますが、そのために舌筋を鍛える、「あいうべ体操」という舌体操を患者さんには勧められています。あいうべ舌体操によつて、八割の人が、三か月で舌位置が改善されます。この改善した舌位置は、硬口蓋に舌表面が接している位置です。そうすると鼻呼吸が促進されます。鼻呼吸をするには、低位舌を改善して、簡単には開口できなくすれば良いのです。

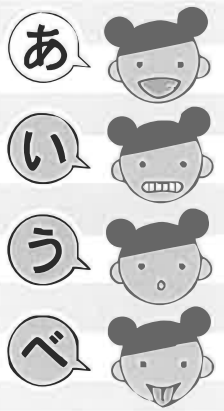
気管支喘息、花粉症、アトピー性皮膚炎といったアレルギー性疾患では、鼻呼吸へ戻していくことにより症状が改善していく人が大勢います。ある小学校では、全校生徒

であいうべ舌体操を行ったところ、インフルエンザの罹患率が三・三%（二二名中四名）ですんだという結果も出ました。風邪を起すウイルスは二〇〇種類以上と言われますが、その防御の最前線は鼻です。鼻をしかりと天然のマスクとして活用すると風邪予防にもなることがわかる事例です。

ところで舌が肥大化したことによつて、言葉を操ることが出来るようになったと書きましたが、これで昨今話題になっている病気を引き起こすようになりました。睡眠時無呼吸症候群です。P・ロブストスより以前の、アウストラロピテクス・アファレンシスでは、大後頭孔の位置がヒトよりも背側に位置しますから、無呼吸症を起さなかつたと考えられています。二足歩行をし、しゃべることが出来るようになって様々な不具合も同時に抱え込むようになったのが現生人類かもしれません。

こう考えていくと、私たちが病気を発生することは、老化現象もさることながら、体をうまく使うことを学習していないことに起因することがあるかもしれません。呼吸、食事（咀嚼）は、生命維持に欠かすことが出来ませんが、出来て当たり前と思われがちです。そうではなくて、これらもその方法を学習することにより、より快適で健康な生活を送ることが、博物学を考慮した治療といえるかもしれません。

A・アフアレンシスは、二足歩行をしていてもまだ顎は前方に突出しており、喉頭の位置もはっきりと発声が出るほどにはなっていないでした。おそらく口呼吸は出来なかつたのではないかと推察されます。歌い、会話し、笑う私たちホモ・サピエン



スは、そのために多くのものを得ることが出来ましたが、呼吸の獲得という自分の身を危うくする可能性のある習慣を身につけることになりました。

ロバート・ブルームが、医師をやめ博物館に勤めたのが七〇歳。そして大きな発見につながりました。私も、熱い心をつまでも忘れずに、目の前の患者さんの苦悩を解決できる方法を何歳になっても模索し続けようと思っています。

今井一彰(いまいかずあき)

平成七年山口大学医学部卒業。同大学救急医学講座入局。福岡徳洲会病院麻酔科、飯塚病院漢方診療科、山口大学総合診療部などを経て平成一八年みらいクリニックを開業。日本東洋医学認定漢方専門医。加庄トレーニング統括指導者。主な著書に、『免疫を高めて病気を治す』口の体操『あいうべ』『足の指まつぐ』『健康法』『加庄トレーニングの理論と実践』『薬を使わずにリウマチを治す5つのステップ』などがある。七月に家の光協会より新刊を刊行予定。

## 自然科学書協会講演会 二〇二二のご案内

自然科学書協会講演会二〇二二が、七月二二日(日)一三時三〇分から一六時三〇分、日本出版クラブ会館(東京都新宿区袋町六)三階「鳳凰の間」で開催されます。

講師の先生は、著名なサイエンスコミュニケーターでサイエンスライターでもある内田麻理香先生と、同じくテレビなどでも活躍されているサイエンスライターの竹内薫先生にお願いをいたしました。内田先生は「身近にあふれるサイエンス」、竹内先生

は「宇宙はどうやってできたか、ブラックホールはどのようなものであるか」と題してご講演いただきます。

自然科学に関心のある一般の方を対象にわかりやすい内容で講演をお願いしております。申し込み方法などは次号に掲載いたしますが、聴講は無料となっておりますので、友人、関係者の方には是非、告知をお願いいたします。もちろん会員各社の皆様も大歓迎です。是非、お越しください。(広報委員会)

### ■第六二期理事会・委員会開催一覽 (二〇二二年一月～三月)

- 理事會  
一月九日(木)／二〇時～二二時 日本出版クラブ会館
- 二月六日(木)／二六時～一七時 つきぢ田村
- 三月二二日(木)／二六時～一八時 日本出版クラブ会館
- 専門委員会・特別委員会  
一月一八日(水) 広報委員会／一六時～一八時 コロナ社
- 二月九日(木) 新法人移行特別委員会／一五時三〇分～一七時 學士會館
- 二月九日(木) 販売・出展委員会自然科学書フェア小委員会／一六時～一七時 文化産業信用組合
- 三月二日(金) 販売・出展委員会東京国際ブックフェア幹事會／一六時～一七時 文化産業信用組合
- 三月六日(火) 販売・出展委員会／一六時～一七時 文化産業信用組合

・三月九日(金) 広報委員会／一六時～一八時 家の光協会

・三月二三日(火) 販売・出展委員会東京国際ブックフェア幹事會／一五時～一七時 文化産業信用組合

・三月二九日(木) 新法人移行特別委員会／一五時～一七時 文化産業信用組合

### ■その他

◆一月九日(木) 新年会員集會／二二時～一四時 日本出版クラブ会館

### ■事務局だより

#### ◆訃報

当協会常務理事・理事を歴任され、今期も相談役を務められ、長きに亘り協会の発展に寄与された佐藤政次氏(オーム社)が、一月九日永眠されました。

謹んでご冥福をお祈り申し上げます

〈代表者変更・当協会に対する代表者変更〉

●丸善出版株式会社

旧 代表取締役社長 吉田明彦

新 代表取締役社長 池田和博

※吉田明彦氏は理事を辞任致しました。

〈当協会に対する代表者変更〉

●株式会社誠文堂新光社

旧 取締役営業局長 永田秀夫

新 取締役営業局長 清水 敏

〈専門委員会委員の変更〉

●著作・出版権委員会

●丸善出版株式会社

旧委員・吉田明彦

新委員・安平 進

●株式会社化学同人

新委員・曾根良介

### ■第六二期/第六二期広報委員 〈担当常務理事〉大畑秀穂

〈委員長〉牛来真也(コロナ社)

〈副委員長〉田中久米四郎(電気書院)

〈委員〉鈴木和人(家の光協会)

福田 淳(医歯薬出版)

竹西素子(オーム社)

木村 隆(講談社サイエンス)

ティフィク

矢吹俊吉(講談社サイエンス)

ティフィク

大井隆之(コロナ社)

松田和貴(電気書院)

遠矢良太郎(南江堂)

増田素美(丸善出版)

### 編集後記

タイトルが気になり「科学嫌いが日本を滅ぼす」を読みました。竹内薫氏の著作です。二大科学誌である「ネイチャー」と「サイエンス」を分析することにより、日本の科学の「あるべき姿」を描きだしています。この両誌に論文が掲載されることは大変名誉なことですが、かつて南方熊楠は五一本もネイチャーに発表していたり、天皇陛下も寄稿されていたことに驚かされます。ノーベル賞と言語の関わりなど、著者が帰国子女であることもあり説得力があります。大震災と原発事故についても科学誌がどのように報じたかふれてあり、著者の見解も明解に書かれています。日本にとって科学はかけがえのないものです。竹内氏の熱意あふれる啓蒙活動に心うたれます。

(T・K)

## 佐藤政次さんを偲んで

佐藤政次さんの訃報に接し、永年のご厚誼に感謝いたしますとともに、ご冥福をお祈り申し上げます。

佐藤さんに最後にお会いしたのは、昨年一〇月七日（金）に行われた箱根での出版平和堂の集いでした。オーム社元社長の三井正光さんが出版平和堂に祀られるのに伴い、佐藤さんが三井さんのご子息をご案内されておりました。その後の懇親会場で、ご挨拶を申し上げたところ、お元氣そうなお様子で、「また、食事でもしましょう」と声をかけていただいたのが、最後となりました。

今から一五年ほど前に、佐藤さんのオーム社在籍五〇年をお祝いする「ミスターオームの会」に出席させていただいたことがありました。佐藤さんは、何人かの方を指名されてエピソードなどをご自身で紹介介され、私にも過分な紹介と今後の励ましという言葉をいただいたのを覚えております。当時は業界活動に始めたばかりで、こそばゆい反面、たいへんありがたいことでもありました。

もともとオーム社と弊社はいろいろな面で接する機会がありました。昭和二十三年に工学書協会を立ち上げられたオーム社元社長の須長文夫さんのもとで、私の叔父である南條正男が早くから幹事としてご一緒させていただいたこともオーム社との関係を築いたのかもしれない。

その後、佐藤さんが平成一一年に工学書協会の幹事長になられたと同時に、私が

副幹事長に推薦されて六年間、幹事長のもと、いろいろなご教示と時には会社経営にも繋がると思えるようなことも暗黙のうちにお教えいただきました。

佐藤さんは幹事会では、幹事に意見を求めて、その中から選択したものに自分自身の考えをまとめられて、協会としての結論を出していかれることがありました。平成一三年には、地方の有力な書店を東京にお呼びして研修と懇談を兼ねた「東京研修会」を実現されました。その実行にあたっては、協会会員社の中からワーキンググループを作って、細部に至るまで一つひとつ検証していかれました。また、終了後には反省点などを記録として残すよう指示をされました。このように丁寧に、そして真摯に物事に当たられる姿勢を見習わなければならぬと思ったことがしばしばございました。

佐藤さんは、お酒はお飲みになられませんでした。お酒は召し上がるのが大好きで、そのような席には何度かご一緒させていただきました。ある時、お肉もいただけるお好み焼きのお店に案内され、どうしてこうしたお店をご存知なのか驚かされたものでした。また、ゴルフにも何度もお付き合ひさせていただきましたが、ゴルフでも一生懸命にプレーされる姿が印象に残っております。懇親会では、社員の方に「君、スコアが良すぎんじゃないの」とおっしゃっていたのも佐藤さん流の接し方だったのではないかと思います。

今は先立たれました奥さまと仲睦まじくされていること存じます。どうか安らかに眠りください。（共立出版 南條光章）

## 新年会員集会のご報告

恒例の新年会員集会が、一月一九日（木）二時から日本出版クラブ会館で開催されましたのでご報告申し上げます。

開会にあたり、後藤武理事長より、  
・昨年は震災をはじめ災害が多くあったが、復興に向けた取り組みが始まっていること  
と

・大学志願者において、就職に有利な資格取得を意図し、理、工、医療系への進学希望者が増えていること  
・震災の後、自然科学領域で解明された事象がたくさんあったこと

などの観点から、「われわれが自信をもって情報発信を続け、日本を活性化し、再生したい」との力強い開会の辞が述べられました。

した。

続いて新法人移行特別委員会の筑紫恒男委員長より、本年六月に一般社団法人に移行する予定であるとの報告があり、その後、各専門委員会の委員長から、それぞれの委員会活動について報告がありました。

一二時三〇分からは別室にて懇親会が催され、後藤武理事長による挨拶の後、朝倉邦造顧問による乾杯のご発声により懇親会がスタートしました。その後一三時四〇分頃、森田猛専務理事による中締めのご挨拶と一本締めがあり、盛会の中、一四時をもって閉会しました。

なお、この新年会員集会については業界紙である「新文化」（二〇二二年一月二六日）、「文化通信」（二〇二二年一月三〇日）の紙面でも報道されておりますことを申し添えます。（総務委員会委員長 飯塚尚彦）

