

背筋は伸ばすな

— 姿勢のメカニズムとその治し方 —

プロローグ

ジョン・フラッター博士 (Dr. John Flutter) はイギリスのバーミンガムで生まれ、ロンドンで教育を受けて一九七一年に歯科医としての人生を歩み始めます。一九七二年にはロンドンで歯科医院を開設します。そして当時のイギリスで行われていた、国民健康サービスの一環としての歯科矯正にも関わりを持ち始めます。ところが、五年ほどすると何を思ったのか自宅や診療所を含めた身の回りの一切合切を売り払い、四輪駆動車で世界旅行に出かけてしまうのです。フランス、ドイツを手始めに、オーストリア、イタリア、ギリシャ、トルコ、アフガニスタン、パキスタン、インド、ネパール、マレーシア、シンガポールを経由し、とうとう海を渡りオーストラリアに到着して一年あまりの旅を終えます。

普通ならばロンドンに戻り、歯科医として再スタートを切るところですが、フラッター博士はそのままオーストラリアに定住してしまいます。フラッター博士がなぜそのような旅をしてオーストラリアに移住してしまったのか、その理由を私は知りません。当時のヒッピー文化の影響だったのか、単なる旅好きだったのか、あるいは初めからオーストラリアを目指していたのかもしれませんが、国の違いはともかく、フラッター博士はオーストラリアでも歯科矯正の研究を積み重ねながら、遠くアメリカやヨーロッパの研修コースにも精神的に参加します。父が残したわずかながらの遺産

で、ニコンの医療用カメラを買ってしまったエピソードからも、彼の研究熱心さを計り知ることができません。

ところが、彼は自分の仕事に不満を抱き、歯科矯正を一時やめてしまいます。決して臨床医としての資質がなかつたわけではありません。ただ仕事の質に關してのこだわりが、人並み以上に強かつたのです。彼のこだわりは歯列の形態に留まらず、治療後の顔立ちにまでおよんだのです。受け口や出っ歯が顔立ちに影響することは何となく理解はしていても、矯正治療後の顔立ちにこだわる人はまずいないでしょう。顔立ちが変わらずして矯正治療を終了しても、歯並びさえ整えることができていれば、それで歯科矯正の任務は終了します。顔立ちが神様が決めることであり、それをも変えたいのであれば、それはまた別の窓口をたたくべきだという暗黙の了解があるからです。

しかし、それよりも問題なのは、歯科矯正を行つても歯並びが後戻りすることでした。この後戻りをするという現象は、決して彼だけの問題ではなく、世界のどこでも起きる問題です。日本で歯科矯正を受けた人の中にも、実際にそれを体験した人は少なくないでしょう。たとえ後戻りはしてなくても、下の前歯の裏には、それを防ぐためのワイヤーが張り付けられたままの人も多いはずでです。

そんな矯正治療にかかわる問題について自問自答を繰り返していたある日のこと、南太平洋の小島での歯科ボランティアにフラッター博士は加わります。その小島は、船着き場も作られていない

ほど開発がなされていなかったもので、現代文明にもほとんど侵されていない状態でした。

島民の口の中は、昔ながらのかみごたえのある伝統料理のために歯の自然な摩耗はあるにせよ、大きな虫歯はありませんでした。彼らの顎は十分に発達していて歯並びも良好だったそうです。そして彼らの住居は風通しの良い簡素なものであったのですが、人々はたくましく健康的でした。

そんな島でのボランティア活動の合間に、現地の青年たちに案内されて、フラッター博士は島の観光へ行つたそうです。島の美しい滝に到着して、滝つぼの斜面を上り下りしたところ、その斜面のきつさに、フラッター博士の息はすぐに上がってしまい、口で呼吸しなければならなかったそうです。ところが、フラッター博士を案内していた彼らは、息が全く乱れる様子もなく、平然といつもどおりに鼻で呼吸していたそうです。

この時、フラッター博士は歯並びと姿勢が関連するという理論を突然ひらめきます。そしてその光は、姿勢治療への道しるべを映し出したのです。

目次

プロローグ

第一章 パラダイムシフト

常識を覆す

湿潤治療

パラダイムシフト

かみ合わせが全身に影響するわけではない

第二章 人類の歴史

なぜナツクル・ウオークを捨てたか

大後頭孔

犬歯の矮小化

人はよく嘯むようになった

言語

第三章 姿勢を考える

良い姿勢の定義

直立こそヒトの特徴

股関節とひざの曲がり方は重心の位置で決まる

筋力の無駄遣い

姿勢のバリエーション

第四章 頭を支える

頭を持ち上げる筋肉

姿勢は文明病

頸部の筋肉

助っ人

頭の位置

モアイ像の角度にしてみる

舌の役割

姿勢についてのまとめ

三三

三四

三六

三八

四〇

四二

四九

五〇

五二

五四

五八

六〇

六三

六四

六六

第五章 舌と唇

舌は休まない

イビキ

睡眠時無呼吸症候群

唇も休まない

唇の形と口唇閉鎖力

口呼吸

過ぎたるはおよばざるが如し

第六章 異常嚥下

専門家でも自覚がない異常嚥下

正常嚥下とは

異常嚥下とは

正常嚥下と異常嚥下

顎関節症

ホウレイ線

よくかんで食べましょう？

第七章 良い姿勢で暮らそう

立つ、歩く

仰向け寝

小顔効果

口臭

スポーツ、武道

剣道と相撲

舞踊

アンチエイジング

呼吸

第八章 歯と姿勢

姿勢の悪い人は歯科のお得意様

深い噛み合わせは危険

歯が欠ける

一〇一
一〇五
一〇六
一〇九
一一〇
一一二
一一五
一一七
一一九
一二〇
一二一
一二五
一二六
一二八
一三一

奥歯もかみ合わせで虫歯になる

噛み合わせと歯痛

姿勢が悪い人の歯の転帰

厄介なお得意様

第九章 姿勢と歯並び

従来^の歯科矯正

便宜抜歯と矯正装置

便宜抜歯を避けるそのほかの方法

姿勢が良いと歯並びもよくなる

異常嚙下と歯並び

側切歯のクロスバイト

スピー湾曲

姿勢の非対称

指しゃぶり、おしゃぶり

熟成した歯並び

一三二

一三三

一三六

一四一

一四七

一四八

一五〇

一五六

一五九

一六〇

一六二

一六五

一六六

一六八

一六九

歯並びの後戻り

新しい歯科矯正

第十章 姿勢を治すには

唇が弱い人は

スポット

舌のトレーニング

嚙下訓練

顔上げ

子どもの場合

ひざを伸ばす

ウォーキング

まとめ

第十一章 自分自身について

秋広先生について

姿勢の神様が降りてきた

一七〇

一七二

一七七

一七八

一八〇

一八一

一八三

一八五

一八七

一八八

一九〇

一九三

一九七

一九八

二〇〇

交通事故	二〇三
姿勢の神様再び	二〇七
あとがき	二〇一
参考文献	二一

二	二	二	二
一	一	〇	〇
一	〇	七	三

第一章 パラダイムシフト

第一章 パラダイムシフト

姿勢と歯並びの関係についての貴重なひらめきをしたのは、ジョン・フラッター博士ですが、この本は彼の考えをお伝えする趣旨のものではありません。むしろ基本的なことから、彼と私では見解が異なる部分も少なくありません。そのため本書に書かれている内容は、ジョン・フラッター博士の意のおよばないところであり、文責はすべて筆者自身にあります。

常識を覆す

ニュートンがリンゴが落ちるのを見て、万有引力の法則を思いついたのは作り話だという説もありますが、ほかにもアリストテレス、湯川秀樹などによる世の革命的進歩は研究の積み重ねというよりは、天才のひらめきによってもたらされて来たと言っても過言ではありません。

そのような突然のひらめきに関するエピソードの中でも、私がつとも好きなのは、無農薬でり

んごを栽培した木村秋則さんのエピソードです。

害虫が発生しやすいりんごには農薬が欠かせないようですが、木村さんの奥さまは農薬噴霧の作業をした後は、毎回しばらく寝込む必要があったのです。そんなこともあって木村さんは農薬を使わずにりんごを栽培することを決意します。

しかし、考えられる限りのことはすべて試してみたものの、解決の糸口はまったくつかめません。何年もの間、りんご農家であるにもかかわらず、りんごで収入が得られないという状況が続き、家族を貧乏のどん底に落し入れてしまいます。心無い人からの誹謗中傷もあつたそうです。そこで、もう駄目だと思いつめて、首つり用に準備したロープを手にして、死に場所を求めて山の中をさまよいます。適当な場所を見つけ、枝に引つ掛けるために投げた首つり用ロープは、不覚にも木村さんの手から離れてしまいます。ロープを捜すために崖を降りた先で木村さんが見た物は、月明かりに照らされた野生の木でした。それを見た途端に木村さんは解決への糸口を見いだします。

農薬という力技で自然に立ち向かう方法から脱却し、自然を味方につけるといふ常識をこえた農業が始まった瞬間でした。

湿潤治療

常識が覆るという事例は医学界にも存在します。それは消毒もせず乾燥もさせずに、傷ややけどを治すという湿潤治療しつじゆんちりょうです。

けがややけどをして厄介なのは、傷口が化膿することです。その原因は細菌であることは誰でも知っています。また細菌は消毒薬と乾燥に弱いので、消毒後にガーゼで傷口を覆うのは理にかなった治療法だということも知っています。

ところが湿潤治療はガーゼも消毒薬も使わない治療法で、広く医学界で受け入れられているという治療法でもありません。とは言っても街の薬局に行けばガーゼの付いた傷テープにまぎれて、ガーゼの付いていないゴムのような傷テープがすでにたくさん売られていますし、ガーゼではなく食品用のラップで治す方法ですら、ご存知の方もおいでかもしれません。しかし湿潤治療は知らない人にとつては非常識な治療法です。

特に心配になるのは細菌です。消毒薬を使わなくても大丈夫なのかと思うでしょうが、人の肌にはもともと細菌が取り付いています。生まれたばかりの赤ちゃんを母親に抱かせるのは、母親の安全な細菌を移すためだとも言われているほどです。ですからどんな美人の肌でも細菌に覆い尽くされています。人の肌に限らず口や鼻の粘膜にも細菌が住んでいます。そして体の中にも腸内細菌が

住み着いています。われわれと共存しているそうした細菌を常在菌と呼んでいます。

抵抗力が極端に下がると、常在菌による日和見感染を起こすこともあるとは言え、常在菌は基本的に無害です。それどころか、人に住み着いた常在菌は、外部からやってきた病原菌が増えないようにする役割も果たしています。

傷を消毒すると好ましくない細菌より、むしろ人に無害な常在菌の方にダメージを与えかねないのです。もしもそんなことが起これば、常在菌を押しつけて好ましくない細菌が増えてしまうでしょう。それに消毒薬そのものが傷口にダメージを与えてしまうそうです。これが傷口を消毒しない方が良い理由です。

湿润治療は一九八〇年代にアメリカで考案されましたが、日本でこれを広めたのは夏井睦先生です。湿润治療を応用した傷テープはこの薬局でも売られています。残念ながら湿润治療がどこの医療機関でも行われているわけではありません。夏井先生のウェブページには湿润治療が受けられる医療機関が紹介されていますが、逆に言えばそれ以外の数多くの医療機関では行われていないのが分かります。

その理由として夏井先生は『傷はぜったい消毒するな』という著書の中で、多数の医師が勤務する病院内で治療方針が異なるのは困るので、院内で治療方針についての合意をしておく必要があるが、「湿润治療で万一何か起きたら誰が責任を取るのか」という話が出れば実行が困難になると

しています。

個人開業医ならそんな問題もないのかもしれませんが、患者さんから事前に同意を得ていても、たとえ治療法とは関係ない理由であろうが、その万一が起こってしまったら「非常識な治療」のせいにされることは目に見えています。

パラダイムシフト

私たちは医療といえれば常に正しい方向へまい進しているように思いがちですが、実は一般常識の方が優先されている部分もあります。例えばそれが画期的で優れた治療方法だとしても、万が一が起きてしまえば、相手の常識に反した治療方法を理解してもらおうのは、かなり難しいからです。

夏井先生は著書の中で、世の中のパラダイムシフトは一般大衆が認めることによって起きると述べています。つまり病院で消毒薬とガーゼをあてがわれて「この病院はまだこんな古いやり方をしているんだ」と思う人が増えてきたら病院の傷の治療方法は変わるでしょうが、そうでない人が大勢いるうちは新しい方法をなかなか認めないものだそうです。

そもそも時代をさかのぼれば消毒液とガーゼの治療だって、パストールの研究成果を医学界が受け入れ、世の中の人が常識として理解するまでは奇異な治療法だったに違いありません。パストー

ル以前の時代には、どのような治療がなされていたのか知りませんが、もしも化膿が悪魔の仕業だと世間一般が考えていけば、悪魔ばらいをするのが正しい治療方法であつて、消毒薬などんでもない治療法だと考えられていたのかもしれない。そして、万一の事態が起これば、悪魔ばらいをしないで消毒薬を使ったせいにされることは確実です。そのため例えば遺伝子治療のような一般常識が確立していない領域の医療行為は別としても、素人にも理解しやすい範囲の医療行為は、例えばそれが間違つていても、致命的な差しさがわりがない限り、そのまま続けておいたほうが無難なのです。

医学は石橋をたたいて壊すほどの慎重さも必要なので、保守性を悪いことと決めつけるのは早計です。一方、新しいやり方は、それがよほどの大家の提案でない限り「どこの教科書に書かれていないんだ」「EBMはあるのか」と必ず言われます。EBMとは科学的な根拠のある治療法のことなのですが、それを証明するためにはかなり組織的に調査をしなければなりません。組織的な調査をするには賛同者を増やさなければなりません、やろうと思えば試せることでも、新しい事に積極的に取り組もうとする人は、医学界に限らずどの世界でも一握りです。逆にむしろ普通の人の方が、どこかで湿潤治療は良いという話を聞いたたり、薬局で売られているのを見たりして試してみようということになりやすいものです。

医学の世界は、このように単純な価値観だけで動くものではありません。ですからフラッター博

士の理論は歯科矯正治療の核心に触れるものであっても、そうした考えに基づいた治療方法が広まるかどうかはまた別の話なのです。しかし歯並びの相談に行つて「歯並びが悪くなった原因の説明もないまま抜歯を勧め、姿勢の治療はしないんだ」とか、顎関節症の治療に行つても「痛みをやわらげる対症療法しかできないんだ」と、多くの人が思うようになれば、世の中は変わるかもしれないのです。

かみ合わせが全身に影響するわけではない

「歯並び」と表裏一体の関係にあるのが「かみ合わせ」です。ここでは姿勢と歯並びについて論じますが、歯並びとかみ合わせがクロスオーバーする部分も出てきます。

一般歯科医にとつては、かみ合わせは重要ですが、矯正歯科医にとつてはまず歯並びありきなのです。かみ合わせがどうのこうのと言つたところで、矯正治療で歯並びが治らなければ患者さんは納得してくれません。そうは言つてもより安定したかみ合わせを作つた方が歯並びも安定しますので、かみ合わせはどうでも良いというわけではありません。

逆に一般歯科医にとつて歯並びはどうでも良いというわけではありませんが、歯並びは治さない、というスタンスで話は進みます。それに虫歯や歯周病を治す時には、まずは歯並びよりかみ合わせ

の方が重要なのです。

かみ合わせの事を知らないと歯を作ることはできませんし、近年はかみ合わせが原因で起こる歯痛のケースも増えていきます。ですからかみ合わせは大切です。しかし、それを極端に拡大解釈して「かみ合わせは全身に影響する」という歯科医もいます。そうした主張をする人にとつての「かみ合わせ」は別の意味を持つかもしれないませんが、単純に考えればかみ合わせが合わない歯を入れると体調が悪くなるという意味に取れます。

実際「かみ合わせは全身に影響する」説を信じる先生とツイッターでやりとりをしたことがあるのですが、その先生によれば歯の高さが0.5ミリでも高いと全身に大きな影響があるということでした。しかし私は反対側ではかめなくなるほど、かみ合わせが高い歯を自ら入れて実験したことがあります。こう言うとかっこ好いのですが、実は昔いれた詰め物がダメになって被せ物を作ったのはいいけれど、かみ合わせの部分をとんと削らなかつたので、金属が薄くなつてしまい、かみ合わせの調整ができなかつただけです。

何とかなるだろうと、そのまま放置してみたのです。結局、顎をずらせば何とかかむことができましたし、徐々に慣れていったのです。半年以上かかりましたが、やがて元通りすべての歯にかみ合わせが戻り、まったく問題のない状態になりました。

もちろんその間、体調が悪くなることもありませんでした。歯の治療後にかみ合わせが気になつ

て調整に行つた経験のある人もいるでしょう。それはそうすべきですが、健康な人で我慢できれば全身に影響することなくかみ合わせは何とかなつてしまうものです。別段私が鈍かつただけのことではないと信じます。

個人的には、かみ合わせを直したり虫歯を治療して健康になつたといふのであれば歯科医としての面目躍如ですが、逆に何気なく入れた一本の歯が原因で、不健康になつてしまうのであれば、それはそれでかなり困ると思うのです。もしそんな事が常に起こりうるなら、誰も怖すぎて虫歯を直せなくなつてしまいます。

さらに拡大解釈をして「かみ合わせを治せば姿勢もよくなる」といふ説を唱える人もいますが、本書はこうした考えともまったく関係ありません。この本でお伝えしたいのは、姿勢が全身に影響を与えるように、姿勢が歯並びにも影響するという当たり前の事実なのです。