

アントロポゾフィー医学の視点から身体症状を考える

八尋 美千代

(ほっとメンタルクリニック)

1. アントロポゾフィー医学とは？

アントロポゾフィー医学は、ルドルフ・シュタイナー(1861-1925)の思想体系であるアントロポゾフィー(人智学)を基盤としています。アントロポゾフィーという言葉は16世紀頃から使われていた言葉で、アントロポス(人間)+ソフィア(智慧)の造語で「人間の叡智」を意味しています。その思想内容の起源はギリシャ時代にまで遡り、徹底した客観的事象の観察から得られる知見を、哲学的、思索的、超科学的な思考で深めていこうとするものです。

アントロポゾフィーの1つの分野である医学は、イタ・ヴェークマン医師(1876-1943)とシュタイナーが協働し、人間や自然の観察から、健康創成や疾患の治療を研究、発展させたものです。人間を物質的存在としてだけでなく、生命や心、またそれを超えたものを備え持つ存在として捉え、理解し、治療を行うホリスティックな医療体系です。2人が協働研究を始め1年ほどでシュタイナーが死去したため、シュタイナーの遺志を汲む医師や医療従事者、またアントロポゾフィー医療を求める人々によって研究され発展してきました。ヨーロッパでは専門の入院治療可能な医療機関が24施設あり、その人道的医療は、ドイツの雑誌で患者の満足度の最も高い病院として注目されたこともあります。

2. ミクロコスモスとマクロコスモス

アントロポゾフィーでは人間存在を1つの宇宙だととらえ、外部の自然・宇宙界を構成しているものと同じものが1人の人間にも備わっていると考えています。これは東洋の思想とも共通し、古くギリシャ思想の流れを受け継いでいるのですが、私たちを取りまく自然界に存在する地、水、気、火の4つの要素が、同じように人間を存在させています。地は命を持たない物質存在をさし、人間においては「肉体」が地にあたります。水は単に化学的なH₂Oではなく、天と地の循環の中で絶え間なく湧き出でて、流れ、物質を溶かし込み、時には揮発し、姿形を変え、川をなし海となり、終わりのない循環のリズムの中で、すべての生命あるものを意味し、アントロポゾフィーでは「生命体」「エーテル体」と呼んでいます。生まれ、育ち、老い、死ぬことのすべてに関わるものです。気は東洋では風とも呼ばれ、変化に富み動いたかと思うと止まり、留まっていたかと思うと動き、気まぐれで変わりやすく捉えどころがありません。この性質は知覚・感情や体内でみられる物質の分泌や分解の現象と似通っており「知覚・感情体」「アストラル体」と呼んでいます。火は熱であり、測定できる体温としての熱、何かに一生懸命になっている時の魂の熱のことです。熱は自分が自分自身と一致している時に強く感じられるもので、これを「自我」と呼んでいます。このように、人間は4つの構成要素からなっていると考えています。物質

体である「肉体」の中で、「生命体」と「知覚・感情体」という目に見えない非物質的な性質の要素が結びついて、この2つを手綱のように握り、自らの身体を乗りこなしている働きが「自我」というわけです。日本では自我というと、「私という意識」と受け取られがちですが、ここで言う自我は、心の領域にとどまらず身体における個性を維持する機能も含んでいます。人間存在は肉体なしではありえず、肉体を持つからこそ、意識も生まれます。物質としての肉体と、精神としての生命と心。この対極をなす2つの要素が、「私（自我）」によって結びつけられることで、人間は人間たり得るのです。

3. 血液プロセスと神経プロセス

世界、物事は相対する2つの質から成る、という二元論は、多くの伝統的な思想において見られます。光と闇、天と地、精神と物質、陽と陰。中国医学でも虚証、実証に分けて考えるように、アントロポゾフィー医学では、大まかに血液と神経の働きを、人間の身体に働く対極のものとして捉え、それぞれを血液プロセス、神経プロセスと呼んでいます。



図 血液プロセスと神経プロセス

血液プロセスは、増殖し形成し成長する働きを指し、神経プロセスは、情報の収集とそれを分析し、分解し解体し固定化する力のことを呼びます。受精の瞬間から、血液プロセスが働き、受精卵は増殖し一定の大きさを形成すると内部に腔をつくります。胚に腔ができ、実質部分との対極性が生まれると、その後は同調した細胞分裂を繰り返すのではなく、原腸陥入がおこり細胞はそれぞれに分化し、更に増殖を繰り返し器官形成へと向かいます。発生の段階で「ここまで」を知覚し、単一の増殖か

ら分化させる力を神経プロセスと呼んでいます。細胞はあるべき場所で適切な量だけ増殖することが必要で、この力がそれを可能にしています。そして、この2つの力が胎生期を経て肉体をつくりあげた後も、最後まで人間の身体に働いて人間の身体を維持しています。そして、この2つの力の均衡が不適切になったとき、病的な状態が現れると考えられます。

人間の身体の中でも血液プロセスが盛んな部位は四肢代謝系と呼ばれます。消化管で食物を消化吸収し肝臓系で再合成へ向かい、身体の成長や修復を担っています。消化器粘膜や肝臓の細胞は再生力が高く、柔らかくみずみずしくダイナミックな動きを伴い生命力に富んでいるといえます。四肢の筋肉活動は、その動きを通して身体や中枢神経系を形成しています。消化管も四肢もその内部の活動は通常では無自覚に行われ意識にのぼりません。

一方、神経プロセスが盛んな部位を神経感覚系と呼びます。神経細胞は硬く弾性に欠け、熱に弱く再生力に乏しく、静かに静止してネットワークを形成して情報を伝達していますが、自ら動くことはありません。

この2つを結び付け仲介しているのが胸部の肺と心臓を含むリズム系です。リズム系は、肺の吸気と呼気、心臓や脈管の収縮と拡張というように二方向をリズムカルに動きます。息をのむ、息を弾ませる、胸が痛む、胸をなでおろす、などリズム系は心の状態が直接的に表現される場所でもあります。循環を司るこれらの器官は、思考の場である頭部の神経系と、意思を担う下部の四肢代謝系を結び、私達の活動を可能にしています。

この2つのプロセス、またはこの3つの機構ということもできますが、これらが程よい均衡を保っている状態を健康と考えることができます。この均衡には個体差があり、生まれつき血液プロセスが優位な体質の人は、体つきは丸みを帯び、血色がよく声も大きく眠りが深く疲れが残りやすい。一方、神経プロセスが優位になると、やせ気味で顔色は青白く思慮深げでシャープな印象を与えます。少し古い例ですが、マリリン・モンローが肉感的で血液プロセス優位なタイプとすると、オードリー・ヘプバーンが繊細な神経プロセス優位、と呼ぶと違いがわかりやすくなります。健康な間は、偏りを病気ではなく個性ととらえることもできます。偏りが強化され固定され続けると、その先には病気が待っていますが、片方に振れすぎたらもう一方に揺れ、絶えず均衡をとろうとする力が人間を健康にしてくれています。誰もが、多少の偏りをもって生きており、病気は健康な状態の延長上

にあるもので決して異常なことではないのです。

4. なぜ病気になるのか

病的な状態は健康な状態の延長上にあり、血液プロセスと神経プロセスの均衡が不適切に崩れ続け強化されたときに現れるといたしました。健康な状態が損なわれるには、いくつかの条件があります。

ここでは「痛み」を例にとって考えてみます。1つは、外部から物質的に痛みの原因が与えられる場合です。打撲や骨折のように、肉体に耐え切れない力が加えられると物理的に肉体が損なわれます。外的な力により肉体に損傷が起こると血液プロセスが活発になり組織を修復します。神経プロセスは受傷部位の細胞から、通常とは異なる情報を受け取り、痛みを発生させ受傷部位を保護させて治癒を助けます。ここでは受傷と修復がありますが病気はありません。病気が生じるとしたら、それは痛みと関係しています。誰もが感じていることですが痛みには秘密が存在し、客観的には同程度に見える受傷であっても、痛みの感じ方は個人差やその時の体調などの状態によって異なり一定ではありません。睡眠が十分とれているか、規則正しい生活が送れているか、時間に余裕があるか、心理的社会的な関係性によっても痛みの程度は左右されます。すでに治癒したようにみえる部位に痛みを覚えることもありますし、幻肢痛のように今はもう切断して失った四肢の痛みを感じることもあります。そこには修復のための血液プロセスは働いていませんが、受傷当時の恐怖や痛みの記憶などの強い感情が肉体や生命体に入り込み離れることができなくなっています。このような慢性化した痛みは心の体験が身体化したものと言え、病気と言ってよいでしょう。このため肉体のみに働きかけても治療が奏功しません。受傷の経緯や当時の生活環境、療養中の人間関係など心理的な側面の理解が必要になります。

受傷のような外的要因が明確ではない痛みについてはどうでしょうか。私たちは覚醒中、絶えず神経活動を行い何かを分類し、切り捨て、判断し、決定しています。人間はこの作業を中断し睡眠により、生成、回復の血液プロセスが促進することで疲労から回復します。睡眠不足が続くと、意識が途切れることなく神経プロセスが活動し続け頭痛や頭重感が現れます。知的作業を精力的に完璧にこなそうと、過度な緊張下で自分に無理を強い続けると頭痛が現れるのです。

かつての心臓神経症のような胸の領域の痛みはどのようにでしょうか。リズム系では、人間関係や自分自身に対する葛藤を激しく揺れ動き、引き裂かれるような感覚から痛みが生じます。リズム系は収縮と拡散の両極を滑らかに軽やかに行き来することが健康です。しかし、信じたいのに信じられない、愛しているのに許せない、といったように感情が強く働きすぎると神経プロセスがリズム系に深く入り込み、円滑な移行も軽やかさも失われ、リズムは不調となり動悸や不整脈となります。心が耐え切れなくなった痛みは身体の痛みによって語られるのです。

背中や腰部、四肢などの運動器官の痛みは更に異なった背景を持っています。これらの器官は、自らの精神の指示に従って社会に直接働きかけます。身体は自らの意思に従って様々な動きや姿勢をとりますが、仕事や習慣などのために偏った姿勢や1つの動きばかりをとることは機械的で、人間の本性からは外れています。自分自身の本性を犠牲にし抑圧しているともいえ、そのため肩こりや腰痛などの痛みが生まれます。リウマチや線維筋痛症などの痛みも、自らの意思を生きること、他者との関係性、忍耐、自らへ向けられた攻撃性などが痛みに影響を与えています。このように痛みは身体を通して語られる心であり、治療においては非言語アプローチや心理療法などを通じて身体化された心を自らの内に認識することが重要になります。

痛みだけではなく、病気の原因には物理的、肉体的要因（肉体）と、個々の生命力（生命体）と、感情の影響（感情体）が関係しています。感情は他者やある対象との関係において生じます。喜びを感じて小躍りしたくなり、哀しみを覚えたら涙を流し、怒りを感じたら大声で怒ることもあります。感情が、私たちは肉体のみの存在でもなく、痛い、熱い、かゆいなどという表面的に反応する感覚だけの存在ではなく、憧れや勇気、目標を持つことのできる魂ある存在であることを教えてくれるのです。そして感情は意思と結びつき対象との関係性の中へ表出され、対象との関係を変え、そして自分自身をもまた変えていきます。このような正常な過程をたどらず、強い感情がそのまま身体の中に残されると、肉体内部に深く巣食うようになり、こうして感情によって変化した肉体は病気への傾向を持つようになります。

5. 臓器と結びつく感情

東洋医学でも五臓と感情の密接な関係があるといわれ

ていますが、アントロポゾフィー医学では人間の4つの構成要素である物質体（地）、生命体（水）、感情体（気）、自我（火、熱）と関連の深い4つの臓器を重要と考えています。

地の臓器は肺です。肺は左右に対をなして存在し、軟骨に取り巻かれた硬い気管支とスポンジのような肺胞からなり、その構造からは硬く乾いた鉱物的な要素が観察されます。そこでは、物質の交換によって外界と内界のコミュニケーションが行われます。大地は自然の循環の中で、地上の生物の生と死を通じ、物質を手渡し受け取ることを繰り返しています。喘息では気管支は狭窄し呼吸を吐き出すことができません。冥府の王ハデスにペルセポネを奪い去られた悲しみで大地を閉ざしたデメテルとも重なります。神話はデメテルの嘆きを哀れに思ったゼウスによりペルセポネは地上に戻り、以後1年の半分をデメテルの下で残りの半分を冥界で暮らすことになり、そのために四季ができたと言っています。大地が静まり返って自らをそのうちに閉ざす冬は喜びの熱によって癒されたのです。

水の臓器は肝臓です。みずみずしく、その形は自ら形成したというよりも周囲の臓器の隙間を埋めるような形です。再生力に富み、糖新生やエネルギー産生の中で生命と深くかかわる臓器です。身体中からの静脈還流が流れ込み、分解や再合成が行われる海のような場所といえます。そこは緻密な化学工場であり広大な貯蔵庫です。この働きは、集められた情報をもとに論理的な思考を組み立てることや記憶することと似通っています。うつ病のときに思考力や記憶力の低下みられますが、これは心の領域に起こる肝機能低下ともいえます。逆に、肝臓の疾患に罹患した際にうつ症状を伴うことがあります。身体で起こっていることは心にも起こっているのです。肝臓疾患の場合は、絶食し代謝活動を落とし肝臓の負担を減らし安静にします。うつ病では情報の流入を防ぎ静かで穏やかに過ごせるような環境が必要になります。

気の臓器は腎臓です。腎臓も左右に1つずつ存在し、血液をろ過し必要なものを再吸収し不要なものを尿中に排泄します。絶えず物質の要不要を判断し決定し、身体から余分な水を捨て乾かしていると言うことができ、気と関係が深いと考えます。物質を再吸収したり排泄したりする働きは、心が対象に共感や反感を覚えたり、受容したり拒絶したりする働きと共通しています。緊張すると尿意を催すことはよく経験され、感情との関係が深い臓器と言えます。緊張は何かを引き受けるかどうか決断を迫られたときに生まれます。不決断は情動の不安定を

招きます。感情がわきあがっても、どうすることもできず無力感と敗北感を感じるのです。

火の臓器は心臓です。胸が熱くなる、心臓が凍える、という表現からも私たちが心臓に心の熱を感じてきたことがわかります。火は熱ともいえ、絶えず血液を力強く拍出している心臓はその心筋の活動で熱を作り出しています。心臓は未来への臓器といえるのです。私たちは人の死を心肺の停止をもって判定していますが、心臓が未来への臓器であることを考えると当然のことです。未知に踏み入る勇気と不安、希望と絶望、自信と自己否定、責任と罪悪感。心臓に関わる葛藤は他者との関係性ではなく、自分自身とその過去と未来に関わる葛藤です。自我との関係の深い臓器ということが出来ます。

6. 人間の発達

アントロポゾフィーでは人間は七年を1つの周期として成長すると考え、それぞれの年代は固有の人生の課題を持つと考えています。第1七年期（0-7歳）は、肉体の成長の著しい期間ですが、中でもSCAMONの発育発達曲線にも示されているように神経系が著しく発達する時期で、様々な神経回路が形成されます。大人に守られた環境の中で、自分の身体に気づき、触覚、視覚、聴覚、生命感覚（身体的な快、不快や元気である、疲れている、空腹と満腹、口渇などの感覚）、運動感覚（自分の身体の動きを知覚する感覚）、平衡感覚を発達させます。この時期の発達に必要なのは「この世は善なところである」という安心感です。

次の第2七年期（7-14歳）では、学校での学習が始まります。乳歯が抜け永久歯に生え変わることは、次の段階に入ったことを知らせています。肉体は更に成長し、臓器ではリンパ系、循環系、呼吸器系が発達します。睡眠と覚醒、学校、遊び、宿題、お手伝いや運動などが習慣化され、呼吸や心拍と同じように1日、1週間、1カ月、1年のリズムの中でリズムカルに行われることが健康をつくります。この時期の発達に必要なのは「この世は美しい」という体験で、外界の自然や芸術、教師や友人など仰ぎ見る存在に出会うことが必要です。

第3七年期（14-21歳）には誰もが激動の季節を生きることになります。女性も男性も生殖器官が急激に発達し自分の身体との関係を新しく築かなければなりません。骨格が完成し四肢は発達し身体能力が高まります。この時期には「この世に真実を見出す」ことが必要です。

何かを信奉し讃えて熱中することは若者の特権です。こうして、他者との強い関係の中へと徐々に入っていくのです。

こうして最初の 21 年で身体をほぼ完成させると、次の 42 歳までの 21 年間は魂を成長させる時期です。他者との関係を広げ、仕事や技術などを深め、社会の仕組みを学び関係性の中における自分自身について考えるようになります。こうして経験を積み人間関係ができると、責任のある仕事を任されるようになり、プライベートでは結婚、出産など、構築の時代を過ごします。35 歳を超えると、肉体はピークを過ぎ人生も中盤にさしかかり「これで良かったのか？」と自分の人生への問いの時代を迎え、苦悩の中で魂が成熟していきます。

42 歳を過ぎると、自分の人生が永遠でないことを実感し問いは葛藤に変わります。青年期に夢見た理想と現実の生活との違いに愕然とします。食習慣や運動など生活習慣病が問題になるのはこの年齢あたりからです。女性も男性も生殖機能の衰えと共に、この年代では新しい身体の変化への適応が必要となり更年期障害などや、リウマチなど四肢代謝系の問題が顕在化するようになります。

49 歳を過ぎると、女性はほぼ閉経し性的な役割から自由になるということもできます。新しい身体に合わせた新しい活動が可能になるのです。高血圧や狭心症など循環系の疾患がみられるようになります。

順調に各年代の課題を終えて 56 歳になると、仕事の面では後継者を育てることに視点が移ります。家庭においても、子どもの養育は終わり、孫との気楽な関係を楽しめるようになります。責任や他人の評価を気にすることから脱却し、より自分らしく生きることのできる時期となります。この年齢になると若年型の認知症など神経系の病気がみられるようになります。アントロポゾフィーでは、その後の 63 歳以降の人生は、自分の人生の意味を確かめ次の人生への準備期間と考えられています。

7. 診療のポイント

診察では、先にあげた 4 つの構成要素を観察します。「肉体」レベルでは姿勢、頭部、胸部、四肢のバランス、体つき、器質的な変化の有無、あればどのような変化かなど。器質的な精査は必要に応じて他院に依頼します。「生命体」レベルの観察では、顔や肌の色つや、みずみずしさ、爪や髪の状態、生活リズムや食欲、排泄や睡

眠の状態、家庭や仕事など生活の状態や、記憶力や思考判断力の変化の有無などを聞き取ります。次の「知覚・感情体」レベルについては、感覚の鋭敏化や忍容性、鈍化などや、感情の変動、呼吸の在り方や動悸の有無、発汗や排尿の状態なども考慮します。「自我」のレベルでは、体温、声の調子、姿勢、話が筋道だつてわかりやすいかどうか、などを観察します。また 5 つ目として、人間が健康であるための重要な要素である生きる意味を何に見出しているか、にも注目します。本当に自分が生きたい人生を生きているかどうかは魂に大きな影響を与え健康を左右します。

8. 症例：KN 50 歳 女性

両親は個人で八百屋を経営。姉妹 2 人の第二子。2 歳上の姉がいる。26 歳で結婚し会社員の夫と 19 歳の息子、16 歳の娘の 4 人家族。本人は専業主婦。高齢となった両親の介護のため、週に 2 日ほど車で片道 2 時間余りの実家に通う生活が 2 年ほど続いていた。その間、自身の子どもの受験などもあり時間的にも忙しく気持ちの休む間もなかった。姉夫婦は、家族での介護はできないと介護サービス利用を早くから主張し、患者が両親のもとに通うことを自己満足、甘やかし、とみなしていた。にもかかわらず、第一子の姉を両親は溺愛し何かと姉の肩を持つのがだった。3 カ月ほど前、父親が死去。四十九日が済んだ頃から倦怠感が強く食欲が低下し、次第にめまい、浮遊感、冷えのぼせを感じるようになり不安を覚えるようになった。不眠がちとなり、外出中に動悸、めまい、嘔気、振戦などの強い発作があり、立ってられない状態となったため、内科、耳鼻科、脳神経外科受診を経て、「ストレスによるものではないか」と勧められ心療内科受診となった。

内科、耳鼻科、脳神経外科的には問題なく、肉体レベルの病的所見はない。体格は中肉中背、やや頭部は大きめで四肢は安定し存在感がある。顔色は少し青白く、髪は艶がなくまとまらない。爪はきれいなピンク色。結膜の色も良い。ちょっとしたことで動悸がする。びっしり経過と症状を書いた紙を見せながら早口で話す。食欲なく不眠がち。頻尿で 1 日に 20 回以上トイレに行く。感情体が活発になり過ぎ、生命体は本来のリズムを失い交感神経が常時緊張した状態にある。自我は感情体の制御ができず、めまい、立ってられないなどの症状がおこっている。「私って何なんだろう」。姉や両親との関係の中

で、子ども時代に感じていた自分自身の存在の意味に対する疑問がよみがえっている。

治療では、不安定な感情体に対し精神安定剤を投与し、薬物で不安がコントロール可能であるという安心感を与えます。頻尿で腎臓系に問題があるため、腰部を温めることと、当分の間は決定、決断は保留し、必要な場合は家族や夫など信頼できる人に従うように助言。不眠に対し眠剤を処方。ゆったりした生活リズムをつくり、当分の間は不意の予定に対応せず余裕をもって過ごすよう助言しました。1カ月ほどで不安発作が消失し、日常生活が可能になったところで生活史を聴取し自己の感情の認識を促しました。感情を刺激した出来事や人物を特定し体調の変化との関連や、体調不良が起こるまでの経緯を自覚できるように援助しました。家族の中で感じる様々な感情が、身体症状と関連していることを理解し、自分で対人交流を管理し、呼吸法や軽いストレッチなどを行うことで症状は軽減しています。

この女性は、思考と意思の働く優秀な家庭人でしたが、十代の時から義務と責任でがんじがらめになって生きてきました。姉を溺愛する両親から関心を払われず、感情を表現することもなく従順に淡々と行為することで両親から認められていました。状況や事態の分析、把握、予測も的確で問題の処理能力も高く、頼まれたことは正確で完璧に仕上げます。両親の最後が近づく中で、介護のためにわが身を顧みずに奔走してきましたが、両親の愛

情は相変わらず姉にむけられています。認知症となり会話もほとんどみられなくなった母親が、体調の良いある日、この女性の顔を見て「あんたなんか……」と一言漏らしました。母親と別れて帰る途中、最初の激しいめまいと動悸がおこりました。理性では理解しているつもりでも、両親の愛情をめぐる葛藤、娘としての責任、母からの「あんたなんか……」という否定の言葉。この女性が人生を通して背負ってきたこれらの感情は心臓に働き彼女に動悸を感じさせたのです。両親の介護に関わる様々な責任ある決断も、姉は関わろうとしないため、この女性が1人で背負うことになりました。強い緊張を強いられ腎臓は悲鳴を上げ泣いていたのです。これらの臓器症状に対して、一般医療に加えて、アントロポゾフィー医学の見地からは芸術療法やオイリュトミー療法（リズムカルな動きを行う体操のようなもの）や、植物や鉱物を素材とする特有の医薬品での治療、人生の軌道を意識した心理療法などを行い、「私」が私らしく生きることを援助します。「私って何なんやろう」。診察で彼女がつぶやいたこの本質的な問いに、彼女なりの答えを見出せるようサポートすることが治療の核心となります。

編集・制作協力：特定非営利活動法人 ratik

<http://ratik.org>

