

## 子育て5つの誤りと 生活習慣5つの誤り

西原 克成

東京大学医学部口腔外科 講師



### 著者略歴

にしはら かつなり  
西原 克成

昭和46年東京大学大学院(医)修了。同年学位受領(医博)。

現在、東京大学医学部口腔外科講師。科学技術庁無機材研客員研究官、順天堂大学形成外科、北海道大学歯学部、九州大学歯学部大学院、広島大学工学部大学院非常勤講師。

顎顔面バイオメカニクス学会理事、日本バイオマテリアル学会評議員、日本口腔インプラント学会評議員、日本人工臓器学会員、日本機械学会員。

第32回日本人工臓器学会にて、人工骨髄造血巢の誘導の研究でオリジナル賞1位受賞。

[研究分野]口腔科臨床医学、バイオメカニクス、免疫工学、実験進化学手法により人工骨髄、人工肝臓、人工脾臓の開発に従事。

[著書]顔の科学(日本教文社)、呼吸健康術(法研)

### 1. 子育て5つの誤り

最近では、昔と比べて直しにくい病気が増えているように思われる。これは何が原因であろうか。日本国民は、老若男女を問わずほとんどが半病人と半健康人のカクテルのようになってしまった。

世界で最も睡眠時間の短い国民が、日本人である。こういうことが関係しているのであろうか。新生児の死亡率の著しい改善や、不治の病と言われた結核などが克服されたかに見えたが、最近では国民の健康に対する基本思想が誤っているのかもしれない。

現状をつぶさに他国と比較しながら観察すると、意外なことであるが我が国の健康観に誤りがあり、哺乳類として守らなければならない掟を破っているためらしい。わが国の子育て法には5つの誤りがある。何に照らして誤っているかという、進化の学問すなわち系統発生学に照らして、脊椎動物のあるべき姿から外れているのである。

これらは哺乳類とは何か、を忘れたために生じた育児法の誤りである。以下に5つの誤りを列挙する。

- 1) 離乳食の開始時期
- 2) 乳首型おしゃぶりを外す時期
- 3) 俯せ寝
- 4) 舌による認識
- 5) 乳母車を止める時期

欧米ではこのうち離乳食が早いという誤り以外は、ほとんどすべてが既に克服されている。これらは成人になるとそっくりそのまま生活習慣5つの誤りにつながる。

### 2. 離乳食の開始時期

哺乳類を定義したのは、分類学を確立したスウェーデンの医師 Linne である。この

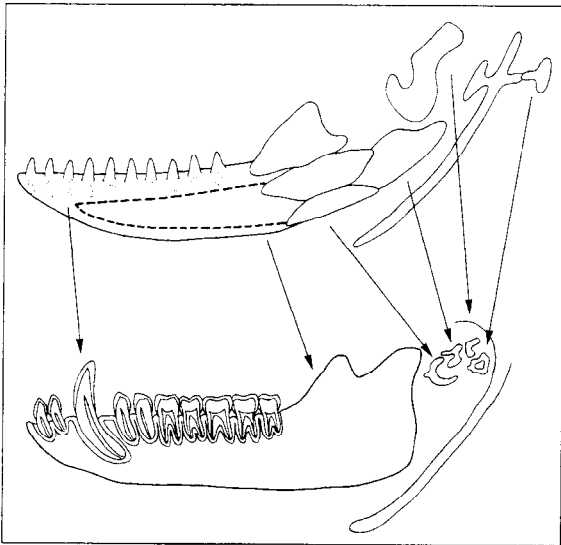


図1 顎の関節骨の単一関節と耳小骨への分離 (Gaupp)

宗族の特徴は、その分類名が示すように哺乳のシステム、すなわち口にある。哺乳のシステムは、長ずると咀嚼を行う顎・口腔のシステムに変容する。

哺乳類とその他の脊椎動物を分け隔てる器官の物質としての特色は、歯周靭帯を持つ釘植歯のみしかない。この歯が力学対応して、完成するのに約1億年近くがかかっているらしい。

この歯の特色は噛むことで、今の日本人のように噛むことを忘れ、食事の作法を失った国民の末路には、亡びに至る広い道が待っているのである。

骨に癒着する歯をもつ爬虫類が、徐々に噛むようになって、熊手型の歯(Prehensionという)から咀嚼用の歯に変化するときに、6対くらいあった顎の関節骨がゆっくりと2つの機能に分離して行く(図1)。

ついに顎の関節がたった1つの顎関節になった時に、残りの5つは、何と空気中で音を把える耳の骨になってしまった。Gauppが比較形態学的にこの事実を1911年に検証したが、当時咀嚼器官が聴覚伝音系になる

と言ったそんなばかなことがあるはずがないと大論争になった。

進化は人間の考えや都合に併せて起こるものではない。単なる力学対応で起こるもので、それまで顎で摂食しながら、同時に顎で音を聞いていた爬虫類が、咀嚼を習得する力学対応の過程で、咀嚼と聴覚伝音系を分離させただけのことである。

耳の孔は、唯一今日の哺乳類に残っている鰓孔の最先端の空気孔(Spiracle)の生きた化石(rehict)で、その証拠に薄い鼓膜を隔てて咽喉部と外が通じている。

耳たぶは第二鰓孔の堤が寄り集まったもので、デボン期まで水を把えていた鰓の筋肉を動かして、今は空気を伝わる音を把えている。今では耳の動かし方を忘れたヒトも多い。

この哺乳類の特徴は哺乳の期間が種によって異なりはするが、掟のように決まっているということである。勝手に親の都合で早い時期に離乳食を与えてはならない。

種で一定している授乳期間が何を意味するかと言えば、この時期は腸管の未完成の期間を指すからである。この間は、血中の細菌を消化するインムグロブリンG(IgG)を、そっくり母親から受け継いで、これで乳児の体を防御している。つまり腸管が未完成でIgGという大きな分子をそのまま吸収できるようになっているのである。

したがってこの期間にタンパク質を与えれば、吸収されて抗体を産生する。以前、健やかに育っていた乳児が、突然死亡する事件が米国のあちこちで起こり、急遽調査が行われたことがあった。その結果、原因がハチミツにあることが明らかとなった。これが有名な乳児ボツリヌス症である。

1歳未満の乳児に生のハチミツを与える

動かし、鼻と頬をはじめとする表情筋を自然に左右同時に動かして呼吸を補助する。咀嚼筋・表情筋・嚙下筋が呼吸の鰓腸筋に由来するためである。

このときおしゃぶりが口の真ん中にあると、左右が均等にゆるやかに吸啜運動を続けるため、咬筋や側頭筋・頤舌骨筋や顎二腹筋などが著しく発達する。これを1歳で止めるのと、4歳まで続けるのでは取り返しのつかないほどの差ができるのは当然である。

#### 4. 俯せ寝、舌による認識と乳母車をやめる時期

俯せ寝の育児法は欧米で始まり、今では日本のみで続けられている最悪の誤った育児法である。この姿勢で育つと、上向きには眠れなくなるため、歯列弓と顎と顔が歪み、鼻筋は曲がり、時に起床時に習慣性の顎はずれになることすらある。

動物と異なり、ヒトの子はマズルがないため、俯寝では鼻孔が頭部で最下位になり、自分の吐いた息の炭酸ガスが鼻孔の周囲に滞ると、眠るように静かな死を招くことが、ウサギを使ったファントム実験で示されている。炭酸ガスが酸素を含む空気より重いためである。

俯せの方がぐっすり眠れるのだとか、血中の酸素濃度が高いなどと、未だに俯寝を勧める専門医がいるが、これで死なされたのでは、赤ん坊はたまったものではない。間もなく半日目覚める生活をする準備をしている時期であるから、この頃には、それほどぐっすり眠らせる必要はない。

成長の過程で幼児はやたらにペロペロと物を嘗めるが、あれは哺乳で覚えた舌による認識の手法を少しずつ外界に広めて応用

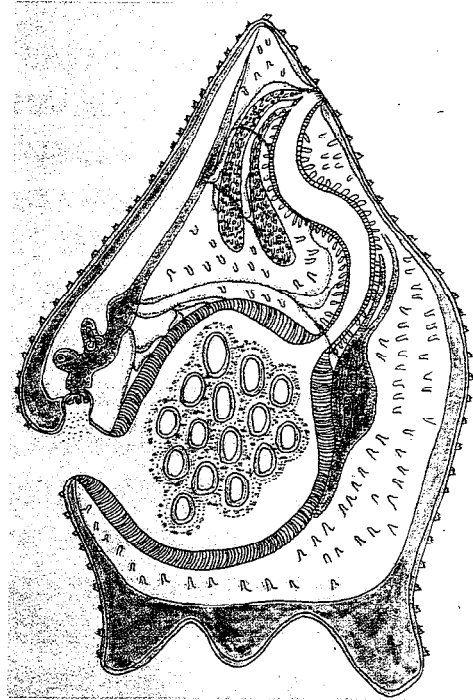


図2 ホヤの模式図

エラの部に心臓、腎、胸腺が存在する。

しているためである。

舌の次に指で認識し、立ち上がるころになってから眼で認識するようになるのである。嘗めるのを日本では汚い汚いと言って止めさせると、その頃にワルダイエル扁桃リンパ輪で記憶すべき細菌を記憶させ損なう。嘗めさせるのに最も適したものが畳の目じ（三木成夫）だと言われている。ただし病院のスリッパは嘗めさせてはならない。

乳母車を日本のように早く止めると伸びやかで健やかに育たなくなる。哺乳類だけに関節頭に白血球の造血巣があるからで、骨髄造血巣には定期的に骨休めが必要なのである。

特に成長期にある幼少年から若年者はスポーツが過ぎると、青年期に達して治療の困難な免疫病を引き起こすことがあるから注意が肝要である。これは、「やがて血となり肉となる」と言われる食品栄養系の造血臓器が、陸棲に伴う重力の作用で腸管内臓

系から骨髓腔という力学刺激を負担する骨格系に移動したための弱点である。

長期間立っているだけで、免疫系が傷害されるのは、このためである。1日のうち8時間程は横になって位置のエネルギーを解除しないと疲労が回復しないのは、骨髓造血の故である。温泉療法は見かけ上の重力の解除と言うことになる。われわれは2Gで生活すると寿命が縮み、5Gの環境ではすぐに死んでしまう。

## 5. 生活習慣5つの誤り

これらの子育て5つの誤りは、成人となると、そっくり以下の5つの生活習慣の誤りにつながる。

- 1) 口呼吸
- 2) 噛まない食べ方
- 3) 体の機能の偏り (片噛み, 左右差)
- 4) 睡眠姿勢習癖
- 5) 睡眠時間の短縮 (骨休めの不足)

口呼吸は人類特有の免疫疾患に関連することを昨年の本誌のMonthly News「TOPIC」欄で述べた。原索類のホヤを見ると鰓腸の動きにつられて動いた脈管が心臓となる(図2)。

鰓器から耳管, ワルダイエル扁桃リンパ輪, 頸洞, 胸腺, 肺が分化し近縁組織から脳下垂体, 甲状腺, 副甲状腺, 副腎, 腎臓が分化する。口呼吸を鼻呼吸に改め, 1口30回咀嚼するだけで血圧が下がったり, 心疾患が楽になったりするのには, 系統発生学から見て当然と言えよう。

顔の左右差は睡眠姿勢を連鎖し, 脊柱がエビのように曲がるが, 自身の体重で骨格が歪み, 免疫病が発生する。哺乳類では心臓の位置のみならずリンパ流域に極端な左右差がある。そのため睡眠姿勢の偏りだけで免疫病が発症することがあるが, これは, 腸管にあるべき造血巣が骨格系の骨髓腔に移動した陸棲脊椎動物の宿命とも言える。

## 参考文献

- 1) 西原克成:呼吸健康術. 法研, 東京, 1996.
- 2) 西原克成:顔の科学. 日本教文社, 東京, 1996.
- 3) 三木成夫:胎児の世界. 中公新書, 東京, 1983.
- 4) 三木成夫:生命形態の自然誌. うぶすな書院, 東京, 1991.
- 5) 三木成夫:生命形態学序説. うぶすな書院, 東京, 1993.
- 6) 三木成夫:内臓のはたらきと子どものころ. 築地書院, 東京, 1982.

と、しばしば死を招くほどの感染を起こすが、1歳を過ぎていれば何の症状も出さない。ミツバチは肉なども食うことがあり、蜜の中にポツリヌスの芽胞が含まれていることがある。これがそっくり腸管から吸収されて、発症するのである。

哺乳類の新生児は腸管が未完成で、何でも吸収してしまう。日本のハチミツにも乳児には生で与えないように注意書きがある。昔から授乳期間中は、白湯と砂糖水しか与えなかったのはこの故である。弥生時代も江戸時代も今も、人類が哺乳類の一員である限り、離乳食を開始すべき時期は1歳以後と決まっている。

腸管の完成期を、大人の都合や育児競争で勝手に早めれば、与えたタンパク質で食品アレルギーを作ってしまうのである。液状ならば何でも離乳食と考えるほど浅はかな考えはない。現代医学・生物学に対する無知というものである。

生エビやソバ、ピーナッツバターを授乳期の早期に与えると、長じてこれらの食品でアナフィラキシーに近い強烈なアレルギー反応を起こし、死に至ることもあるから、哺乳類の特徴に対する無知は恐ろしい。

### 3. 乳首型おしゃぶりを外す時期

次に乳首型のおしゃぶりを外す時期が、わが国を初めとする韓国、中国のアジア系は「威であり、平すぎる」ことである。このために今の日本の都会の子供はほとんど口呼吸になっている。

おしゃぶりに関しては、日本の医師（歯科、小児科、産科医）に、迷信とも言える誤解がある。口で呼吸ができるのは、ほぼ1歳を過ぎた人類のみであるという事実を一般人のみならずほとんどの医師が知らな

いのである。

これは400万年前頃から始まった言語の習得による力学対応で、哺乳類の定めとなっていた「鼻腔と気管の喉頭による連続性」の喪失が原因である。

陸棲の動物は、エラ呼吸の内臓平滑筋が内臓頭蓋の運動を支える横紋筋に変化し、代わって呼吸は胸筋や背筋・腹直筋で行っている。特に哺乳類では哺乳や咀嚼が呼吸を続けながらできるように、喉頭が鼻腔にはまり込んでいる。それで猿やリスには頬部に食物貯蔵の袋がある。袋に貯めて、細かく砕かない限り気道の喉頭が邪魔をして嚥下できないのである。下品に丸のみできるのは爬虫類と、1歳以後のヒトだけである。

欧米では乳首を早期に外すと口呼吸の癖のほか、乳首の代用として指しゃぶりの癖がつき、歯型や顔が荒廃することに60年前に気づき、ヌーク社などが大々的に総合研究を組み、今では3~4歳まで使わせるように医師が指導している。米国には歯列矯正の用具におしゃぶりが入っている。指は骨でできているので指しゃぶりで歯形が崩れる。

口を構成する咀嚼筋・表情筋は、鰓弓内臓筋に由来するから、意志の力でトレーニングできる数少ない内臓筋ということができる。この筋肉のトレーニングの最重要期間に、日本では親が強制的に訓練を敢て止げるから、子供はたまったものではない。口呼吸の習慣と並行して、ほぼ同時に片側噛みと横向きの睡眠姿勢習慣がついてしまうのである。

ヒトでは早くから利き腕を訓練すると、それに伴ってきき顎も決まる。鼻呼吸をしていると無意識のうちに左右の鼻孔を同時に