

ISBN4-06-257197-8

2) 西原克成著書

C0245 ¥800E (0)

定価：本体800円

※消費税が別に加算されます。



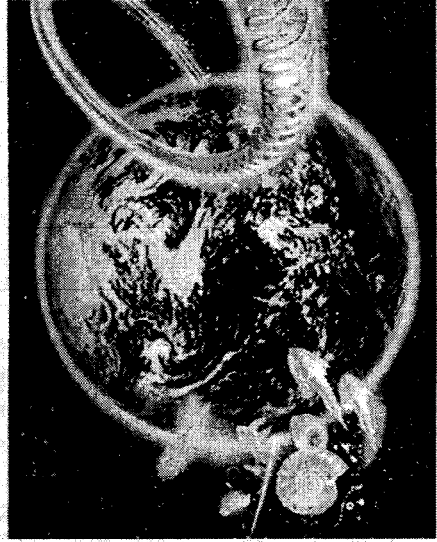
9784062571975



1920245008007

生物学に抜け落ちていた「重力」の作用

すべての生物進化を「突然変異」と「自然淘汰」で説明するこれまでの「正統」進化論には無理がある——そう感じる人は多かったに違いない。本書は、脊椎動物に限れば、進化は「重力」を中心とした力学対応で起こり、獲得形質は「遺伝」によらずとも次代に伝わることを明らかにする。このこととは、じつに簡単な実験で検証できる。



生物は重力が進化させた

実験で検証された
新しい進化の法則

西原克成

B1197

¥800

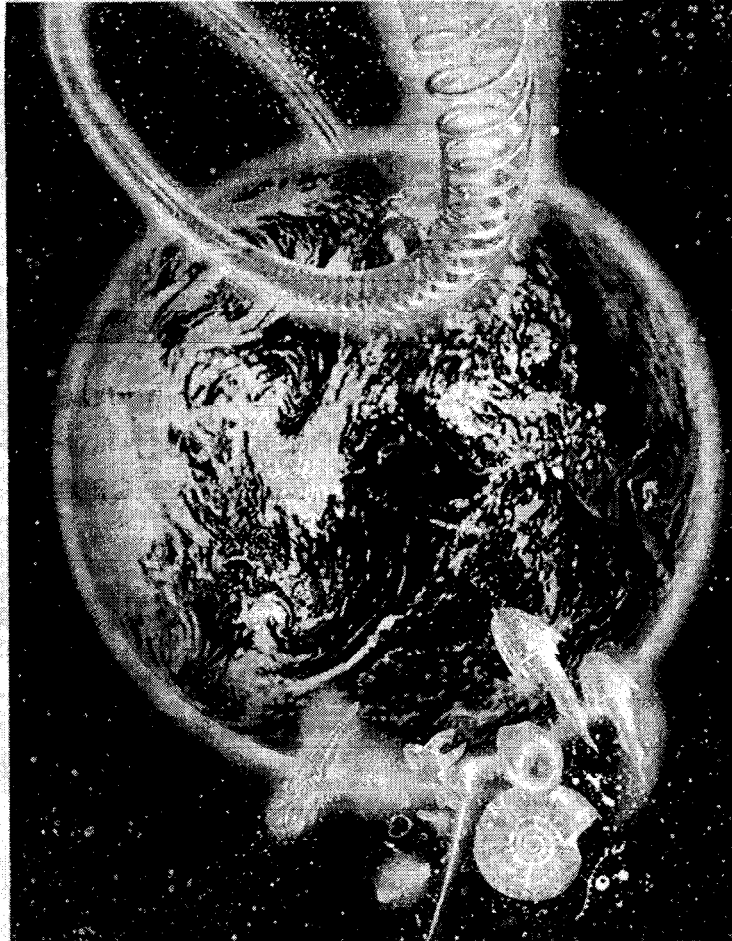
BLUE BACKS

生物は重力が 進化させた

実験で検証された新しい進化の法則

西原克成

Nishihara Katsunari



生物は重力が進化させた もくじ

はじめに 5

第1章 「突然変異」と「自然淘汰」で進化は説明できない 13

- 1.1 アザラシのひれはどうしてできたか 14
- 1.2 ダーウィンの「進化の総合説」とラマルクの「用不用の法則」 18
- 1.3 ダーウィンの「進化の総合説」の限界 28

第2章 形と器官は重力に対応して進化する 37

- 2.1 脊椎動物の進化にしばって考える 38
- 2.2 原初の革命——脊椎動物の誕生 44
- 2.3 第一革命——アバタイト外骨格・歯とあごの獲得 58

- 2・4 第二革命——上陸劇 72
- 2・5 ひれはどうして足になったか 87
- 2・6 第三革命——咀嚼器官の獲得 93

第3章 「遺伝」によらず変化は次代に伝わる 101

- 3・1 行動様式さえ伝えれば変化は次代に伝わる 102
- 3・2 再びラマルクの「用不用の法則」を考える 104
- 3・3 カンメラーの誤りの部分と評価すべき部分 109

第4章 進化の全体像 125

- 4・1 脊椎動物の基本体制とその変容 126
- 4・2 やはり個体発生は系統発生をくり返す 152

第5章 力学対応進化学の医学への応用 159

- 5・1 進化を考えると病気の治療法が変わる 160
- 5・2 理論的には腸から肝臓をつくり出すことができる 165
- 5・3 免疫学が変わる 171

- 参考文献 184
- さくいん 190

赤ちやんは いつ「人間」になるのか

「育児常識」は危険だらけ

東大医学部・医学博士
西原克成



赤ちやんは「人間」になるのが 西原克成

「育児常識」は危険だらけ



9784877120757



1920077013002

ISBN4-87712-075-0

C0077 ¥1300E



〔著者略歴〕昭和15年、神奈川県生まれ。東京医科歯科大学、東大大学院医学部博士課程修了。現在、東大医学部口腔外科教室講師。生命進化の法則を実験によって検証すると同時に、その成果を臨床に応用し、原因不明で病状が難しいとされる免疫疾患の治療に大きな効果を上げている。人工着床の開発でも世界的に有名。著書に『生物は重力が進化させた』『脳の科学』『呼吸健康術』など。

● 定価(本体1300円+税)



目 次

まえがき 1

第一章 赤ちゃんは、まだ「人間」ではない…………… 11

——「進化の法則」を忘れた日本の育児常識

胎児は、一〇カ月で脊椎動物五億年分の進化をする 14

悪阻はなぜ、起きるのか 15

赤ちゃんは、いつ「人間」になるのか 18

大人には絶対にできないことが、赤ちゃんにはできる 19

「三つ子の魂、百まで」は、なぜ正しいか 25

「六カ月で離乳食」には根拠がない 27

アトピーは人間だけの病気 29

成長が遅くても「落第生」ではない 35

四歳でオッパイを吸っている子どもは世界中にいる 36

育児常識、五つの大間違い 42

「生命記憶」の大切さ 44

●一章のポイント 46

第二章 「オシヤブリ」が、基礎体力を育てる.....47

—「呼吸の仕方」の上手・下手で、生涯の健康が決まる

言葉を覚えると、口呼吸が始まる 48

オシヤブリで「正しい呼吸」がマスターできる 49

なぜ、欧米ではオシヤブリを愛用するのか 55

オシヤブリを使うと歯並びがよくなるわけ 58

涙をかんだことがない子ども 63

「口呼吸」は万病の元 71

扁桃腺がやられると、免疫系全体が狂う 73

喘息は「空気中の雑菌」が原因だった 77

水泳をすると口呼吸になる理由 80

オシヤブリひとつで喘息の発作が止まった 82

こうすれば小児喘息は治る 84

●二章のポイント 92

第三章 「アノ目」はあわてず、じつじつ.....93

—「歩かせすぎ」は、虚弱体質の子どもをつくる

歩かせすぎは身体を壊す 95

一足歩行は、はたして「進化」なのか 97

関節は白血球を作る場所 102

「骨休め」の知恵 109

コピー・ミスが癌細胞を作りだす 115

寝不足の子どもは、どこが危ないのか 116

口呼吸で出っ歯になった女の子 118

なぜ、勉強もしないで成績が上がったのか 120

「急がば回れ」 122

「スポーツは体に悪い」と言われる理由 126

●三章のポイント 132

第四章 「舌と口」が乳児のEQを高める鍵 133

—なぜ、赤ちゃんは何でも舐めまわすのか

「きれいすぎる環境」は、赤ちゃんの「敵」 134

病原菌に強い身体を育てるのが最初 135

ゴキブリは「天然のワクチン」だった 142

感性の土台を作る「舌の感覚」 149

口を使うと脳が活性化する 151

「EQ」の高い子どもに育てる法 153

●四章のポイント 156

第五章 アトピー・花粉症は、もつ恐くない 157

—早すぎる離乳食が危険な理由

赤ちゃんの腸は未完成 167

アトピー体質は、こうして作られる 172

なぜ、卵や牛乳がアレルギーの原因になるのか 174

赤ちゃんにジュースをあげてはいけないわけ 178

離乳初期はスターチ類を活用しよう 180

妊娠中の偏食もまたアトピーの原因 183

アトピーを抑え込む「鼻呼吸」の力 185

免疫の「消化不良」でアトピーが起きる 191

ステロイド治療が、なぜ危険なのか 194

自前のステロイド・ホルモンを活性化させる方法 196

口と副腎は、親戚同士だった 197

花粉症も鼻呼吸で治せる 200

●五章のポイント 202

第六章 「進化の法則」に適った寝かせ方 203

—赤ちゃんのときの「寝」で体質の強弱は決まる

仰向けに寝たから人間は今日のように進化した 209

人間は「ありあわせの筋肉」で息をしている 210

泣くから赤ちゃんは健康になれる 214

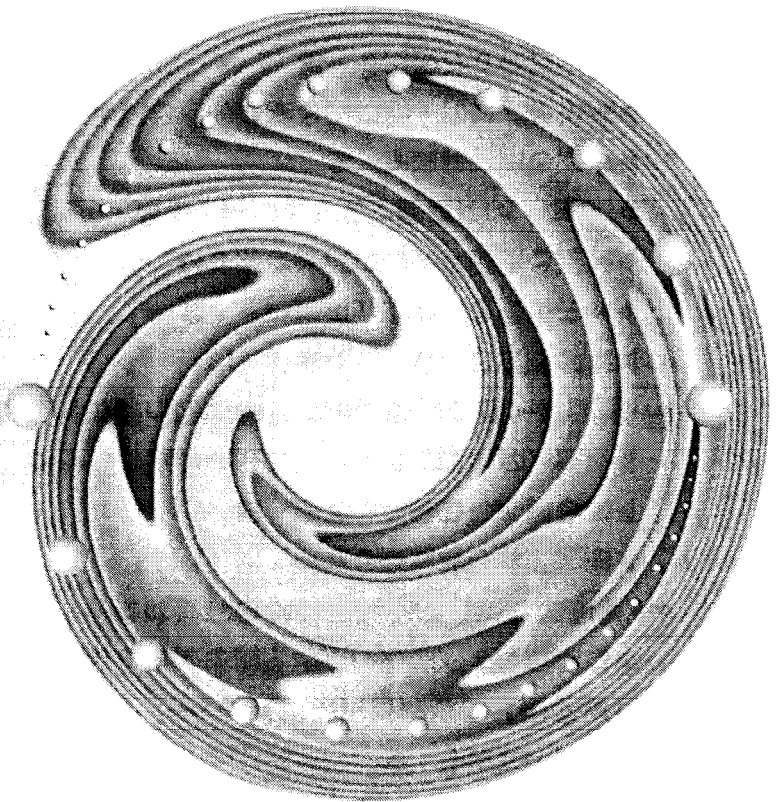
曲 ^{まが} 芸 ^{げい} をするサルの骨格は、なぜ変化したのか	217
うつぶせ寝を続けると骨が歪む	221
悪い寝方は病気の元	223
柔 ^お らかい寝具は背骨を歪める	225
枕は低ければ低いほどよい	227
寝相は幼 ^{ちひ} いころの躰 ^{たがひ} で決まる	230
●六章のポイント	233

写真提供 世界文化フォト
ボンカラー

健康は 呼吸で決まる

口呼吸が病気をつくり鼻呼吸が病気を治す

東京大学医学部・医学博士
西原克成著



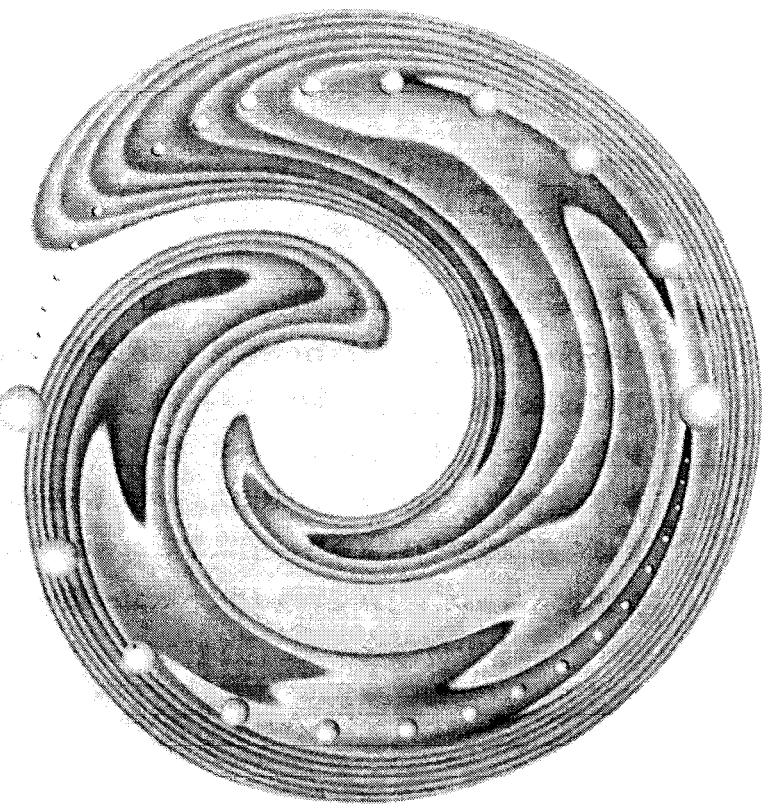
実業之日本社

健康は呼吸で決まる

口呼吸が病気をつくり
鼻呼吸が病気を治す

東京大学医学部・医学博士
西原克成著

実業之日本社



ISBN4-408-32069-2

C0047 ¥1300E

定価(本体1300円+税)

実業之日本社



9784408320694



1920047013001

序章

寝相・片噛み・口呼吸の
三つの癖が病気を つくる

19

- 1. 現代の医学は「ど忘れ医学」 — 20
- 2. 体の誤った使い方がかかる病気 (機能性の疾患) — 23
- 3. 悪い癖を直せば病気も治る — 25
 - ▶ 喘息発作が治まった五歳の少女 27
 - ▶ 「口呼吸病」のさまざまな症状が一カ月で消失した少女 28
 - ▶ 鼻の強制使用でアレルギー性鼻炎が一カ月で改善した主婦 30
 - ▶ 慢性シンマミンに悩んでいた元ラグビー選手 31

第1章

口呼吸が免疫力を弱める

35

- 1. 免疫病を治せない現代医学 — 36
 - ▶ 迷子になった免疫学 36
 - ▶ 従来の「自己・非自己の免疫学」の誤り 38
 - ▶ 免疫の正体は何か 40
 - ▶ 「免疫」とは細胞レベルの消化・呼吸・代謝 42
 - ▶ 人間の細胞は六〇日で入れ換わる 43
 - ▶ 老化細胞の掃除屋「HLA」 44
 - ▶ 脊椎動物の三つの謎を解明 46
- 2. 環境は人間の免疫力を弱める要因で満ちている — 48
 - ▶ 文明人は有害物質とともに生きる運命にある 48
 - ▶ 体の酷使は白血球の酷使 50
 - ▶ 現代医学の健康観の誤り 51
- 3. ある日突然、花粉症になるのはなぜか — 53
 - ▶ 口呼吸と大気汚染と疲労が花粉症を発症させる 53
- 4. 「外呼吸」も免疫力に影響する — 54
 - ▶ 呼吸とは何か 54
 - ▶ 口呼吸の弊害に気づかない医学 56

- 5.白血球が細菌やウイルスと友達になって非行化する — 58
- ▶すべての病気は扁桃リンパ輪から始まる 58
- ▶体の中には多くの細菌やウイルスが潜んでいる 60

第2章

宿命的な人類の五つの構造欠陥

63

- 1.人類の五つの構造欠陥 — 64
- ▶人間の形は哺乳動物の基本形からかけ離れている 64
- ▶五つの構造的欠陥とは 65
- 2.こんな人は無意識のうちに口呼吸をしている — 68
- ▶あなたも無意識のうちに口呼吸をしていないか 68
- ▶口呼吸の自己診断法 69
- 3.人類だけが鼻腔と気管が直結していない — 70
- ▶口呼吸は「言葉」の代償 70
- ▶生まれてからも進化は続いている 73
- 4.直立二足歩行による重力の負担 — 74

- ▶体重を支えるには大量のエネルギーが必要 74
- ▶人間が骨休めを必要とする理由 78

- 5.人間には呼吸専用の内臓筋肉がない — 81
- ▶人間の顔の筋肉はエラの筋肉から進化した 81
- ▶赤ちゃんが泣き叫ぶ理由 85
- ▶内呼吸をするには体の筋肉を動かす必要がある 86
- 6.口呼吸が原因でこんな病気になる — 88
- ▶口呼吸病は人類特有の病気 88
- ▶「口呼吸病」——口呼吸でおかされる器官と病気の関係 90

第3章

呼吸器の構造と役割

93

- 1.サメのエラを研究すれば人間の体がわかる — 94
- ▶人間の肺は腸粘膜の一部 94
- ▶咀嚼こそが生命のかなめ 95
- ▶太古の記憶が臨終で鼻翼を動かす 98

- ▼「鰓」という漢字に秘められた系統発生学 100
- 2・鼻は精巧な加湿式空気清浄器—— 101
 - ▼食物の獲得と生殖に不可欠だった嗅覚 101
 - ▼一五センチの鼻腔が空気を浄化・加温・加湿する 103
 - ▼口呼吸は耳までもだめにする 106
 - ▼精力が余ると鼻血が出る理由 108
 - ▼ウルダイエル扁桃リンパ輪 110
- 3・鼻で呼吸をしないためにかかる鼻の病気—— 112
 - ▼ハナをかめない現代の子供 112
 - ▼使わない器官の機能は必ず低下する 113
- 4・舌の意外な特殊性—— 116
 - ▼舌ガンが痛くて転移しやすい理由 116
- 5・喉は食べ物と空気の平面交差点—— 118
 - ▼喉の構造 118
- 6・口と鼻の使い方、顔の形が決まる—— 119
 - ▼顔の変形も進化も生体力学的作用による 119

▼鼻呼吸で美人になる 121

第4章

口呼吸が引き起こす弊害

123

- 1・子育て五つの誤り—— 124
 - ▼系統発生学に反している育児法 124
 - ▼離乳食の開始時期の誤り 125
 - ▼おしゃぶりははずす時期の誤り 127
 - ▼俯せ寝・横向き寝をさせる誤り 129
 - ▼舌による認識を取り上げる誤り 130
 - ▼乳母車を早くやめる誤り 131
- 2・よく嘔めば免疫力が強化される—— 132
 - ▼一口三〇回嘔めば心臓への負担も減る 132
 - ▼正しい食事の作法が鼻呼吸の基本 133
 - ▼唾液は予想外に大きな働きをしている 135
- 3・片噛みは骨までもゆがめてしまう—— 136

- 4・横向き寝・俯せ寝は歯並びをゆがめる — 139
 - ▶歯並びは遺伝ではない 139
 - ▶横向き寝・俯せ寝による歯周病 142
- 5・短時間睡眠では「骨休め」にならない — 143
 - ▶短時間睡眠が過労死を招く 143
 - ▶睡眠時間が短いと血液の病気にかかりやすい 144

第5章

癖を矯正して免疫力を強化する方法

147

- 1・自分の癖のチェックと矯正法 — 148
 - ▶寝相・片噛み・口呼吸の矯正 148
 - ▶ひそかに「おしゃぶり」を使って癖を矯正する 150
 - ▶睡眠中の突然死の原因 151
- 2・免疫力は睡眠中に強化される — 153
 - ▶睡眠は肉体と精神と心を休めるもの 153
 - ▶細胞は睡眠中に生まれ変わる 154
 - ▶副交感神経のスイッチを入れる 156
- 3・鼻呼吸を習得する方法 — 158
 - ▶鼻呼吸を促す器具 158
 - ▶口呼吸に頼らざるをえない職業の人はどうするか 160
- 4・片噛みの癖を矯正する — 161
 - ▶「利き顎」のねじれ現象に要注意 161
 - ▶顎関節症 162
 - ▶口呼吸と片噛みと俯せ寝によるリンパ節の腫れは悪性リンパ腫や白血病につながる 164
 - ▶咀嚼運動 166
- 5・体のすべての細胞を生き生きさせる五種類の筋肉運動 — 167
 - ▶ゆったりした運動が理想的 167
- 6・西野流呼吸法が免疫力を高める — 170
 - ▶「西野流呼吸法」の実体験と呼吸健康術 170
 - ▶「気」は生命エネルギー 172
 - ▶西野流呼吸法の足音呼吸 174

▼偏った体の使い方を正し、体中のエネルギー代謝を活性化する運動 175

① 華 輪 (かりん) — 176

② 天 遊 (てんゆう) — 178

③ 天 翔 (てんしょう) — 180

④ 無 辺 (むへん) — 182

⑤ 周 衛 (しゅうゑい) — 184

⑥ 旋 遊 (せんゆう) — 186

第6章

機能性疾患の症例と治療例

189

1. 機能性疾患と機能療法 190

▼機能性疾患とは何か 190

▼現代の臨床医学の盲点 191

▼口の周りの癬と容姿・容貌のゆがみとの関係 192

2. 機能性疾患の症例と治療例 193

▼二カ月で嗅覚と味覚のマヒが回復 193

▼七カ月の入院治療で治らなかった重症の口内炎が三週間で回復 195

▼右顎関節の痛みと腰痛を克服 196

▼口内炎と疼痛が完治 197

▼治らないといわれたシェーグレン症候群が三カ月で回復 199

▼原因不明の複合症状が一週間で軽減 200

あとがきに代えて——脊椎動物の三つの謎の解明

203

▼質量のない物質エネルギー 203

▼脊椎動物の三つの謎 205

▼ニュートンの万有引力の法則を忘れ 207

▼進化のメカニズムを解明 209

▼ダーウイニズムの誤り 211



新しい医学・生命科学の黎明
重力対応進化学

—現代医学の盲点と生命科学の統一理論—

西原克成 著

東京大学医学部口腔外科

南山堂

重力対応進化学

東京大学医学部
口腔外科

西原克成 著

南山堂

ISBN4-525-00041-4 C3047 ¥6400E

定価 (本体6,400円+税)



9784525000417



1923047064004



目次

1	顔の医学と脊椎動物の進化学	1
	はじめに	3
1	顔の医学	4
2	口呼吸習癖と人類特有の疾患	5
2-1	口呼吸と人類特有の構造欠陥	5
2-2	症例と治療	5
2-3	口腔とその周辺の習癖で免疫病が起こる理由	6
2-4	呼吸習癖と人類特有の疾患	7
3	Haeckel およびその弟子の Roux と三木成夫	7
4	脊椎動物と Wolff の骨の生体力学	8
2	子育て5つの誤りと生活習慣5つの誤り	11
1	子育て5つの誤り	13
2	離乳食の開始時期	13
3	乳首型おしゃぶりを外す時期	15
4	俯せ寝、舌による認識と乳母車をやめる時期	16
5	生活習慣5つの誤り	17
3	脊椎動物の謎と骨格系物質	19
1	脊椎動物の謎	21
2	ライフサイエンスの生体力学による結合	22
3	現代生命科学と広義のバイオメカニクス	22
4	脊椎動物の定義	25
4	骨休めと重力解除の健康術	27
1	骨休めと気(life force)と免疫病	29
2	臓器別医学と免疫病	30

3	器質性疾患と多因子性の機能性疾患（免疫病）	32
4	感動と心の源	32

5 細胞レベルの消化・呼吸・代謝・リモデリングのシステムと免疫病 35

1	自己・非自己—迷宮の免疫学	37
2	生命科学における重力の発見	38
3	造血系と組織免疫学	42
4	自己免疫疾患	43
5	造血系と免疫系	44

6 呼吸系のウィークポイントと突然死 47

1	脊椎動物の呼吸系	49
2	突然死	50
3	呼吸器の進化	52
4	ヒトの呼吸系の3つの欠陥と突然死	55
5	呼吸健康術	56

7 混迷の進化論と正しい進化学—ごちゃ混ぜ進化論— 59

はじめに	61
《ダーウィニズムについての錯覚と誤謬》	62
その一 主義で進化は起こらない	62
その二 ネオ・ダーウィニズムはサイエンスではなかった	62
その三 ダーウィンはサイエンティストではなかった	63
その四 ダーウィンはジェンキンの批判でラマルク説に転向した	64
その五 メンデル理論は進化とは無縁の遺伝現象であった	64
その六 ダーウィニズムはごちゃ混ぜの混迷進化論だった	65
その七 ワイスマンの実験は愚かしい誤りだった	65
その八 フィルヒョーの誤謬が進化学と医学を駄目にした	66

8 混迷の進化論と正しい進化学—脊椎動物の進化の法則の解読— 69

1	サイエンスとしてあってはならない十の戒め	70
---	----------------------	----

《錯覚と誤謬》	70
その九 突然変異による進化は器官の不用で廃絶する時の システムだった	71
その十 ダーウィンは自説の誤りを知っていて生涯心因性 疾患患者だった	71
2 サイエンスとは何か	72
3 進化学を解明する十の業績	74
4 真正生命発生原則—脊椎動物の進化の法則	81
5 新しい生命科学と正しい医学	82

9 口呼吸病 83

1 口呼吸は万病のもと	85
2 「口呼吸病」の臨床例	86
3 新しいライフサイエンスと免疫病の克服	92
4 再びホルモンが注目され、目的論的思考の終焉する時代が やって来た	94

10 医術・芸術・文芸と顔とこころ、からだと精神について 97

① 芸術と医術と文芸	99
② 顔とこころ	101
③ 精神・こころと2つの内臓脳（副交感神経系）	103
④ 肛側の内臓脳とこころ	106
⑤ 口側の内臓脳とこころ	108
⑥ 医術と文学	109

11 新しい医学・生命科学の黎明 111

① 博物学・生物学・生命科学の歩み	113
② 形態学と機能学とエネルギー	115
③ 免疫病のモデル研究と進化のモデル研究	116
④ 生命現象の本質とバイオメカニクス	121
⑤ 骨格物質とエネルギー代謝	123
⑥ 質量のある物質と質量のない物質	125

12 容姿・容貌の医学と健康科学 127

- 1 余った力と健康な生活 129
- 2 現代の健康観 131
- 3 容姿・容貌の新しい医学と古い医学体制 134
- 4 健康とは何か? 137
- 5 再び古典的形態学が復活する時代がやって来る 140
- 6 人体の構造欠陥 141

13 生命進化を骨で見る—脊柱の進化と系統発生学— 143

- 1 人工軟骨の合成 145
- 2 脊椎動物の特徴 146
- 3 脊索と内臓 147
- 4 神経弓（体壁系筋）と椎骨（内臓腸管系） 149
- 5 椎骨と頭蓋骨 152

14 生命進化を肺で見る—心肺の発生と臓器移植の限界— 155

- 1 鰓腸上皮と腸管内臓系 157
- 2 鰓腸の変容 158
- 3 鰓腸と肺の進化 160
- 4 心腎移植と心肺移植 166
- 5 生命進化と臓器移植医学の限界 169
- 6 臓器移植医学の生命観 170

15 生命進化を顔で見る—「顔の科学」と「歯の科学」— 173

- 1 脊椎動物の誕生と顔のはじまり 175
- 2 顔と口と歯 180
- 3.1 歯の学問の歴史 184
- 3.2 歯の学問の多様性 186
- 3.3 歯の学問の生体力学による統合と復活 190
- 4.1 「歯とは何か?」の人工歯根モデルによる解明 190
- 4.2 進化の謎の究明と人工臓器の開発 191

ISBN4-8104-2566-5

C0047 ¥1900E

定価:本体1,900円(税別)
発行:同朋舎
発売:角川書店



9784810425666



1920047019003

免疫病は怖くない

(アトピー・花粉症・糖尿病・そしてガンも予防できる)

東京大学医学部・医学博士
西原克成
Nishihara Katsunari

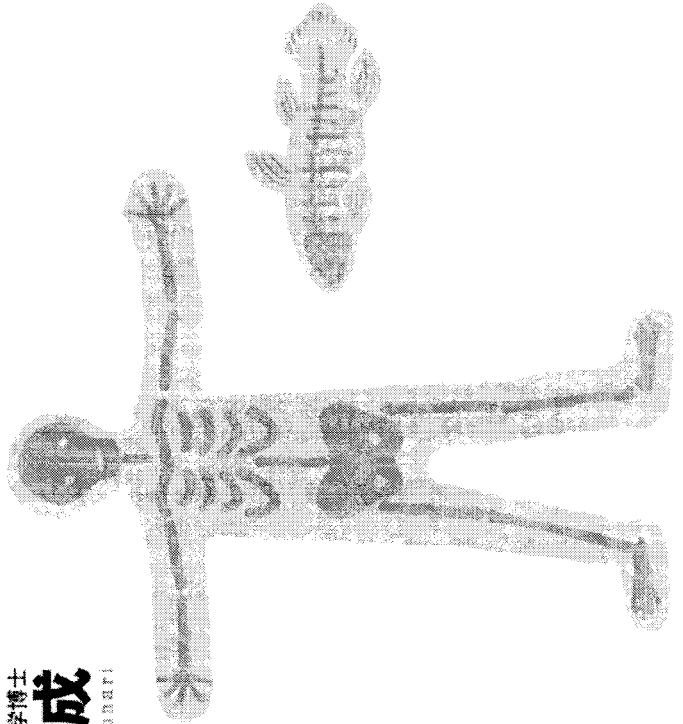
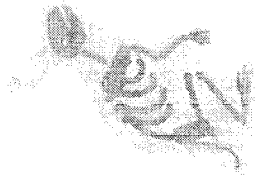
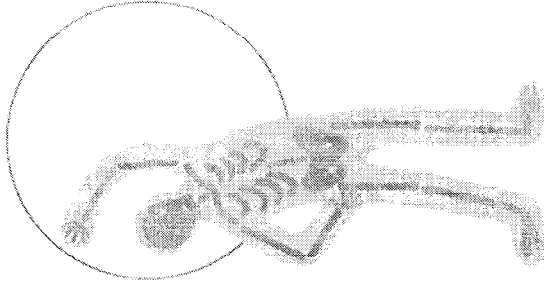
発行:同朋舎
発売:角川書店

免疫病は
怖くない

(アトピー・花粉症・糖尿病・そしてガンも予防できる)

東京大学医学部・医学博士
西原克成
Nishihara Katsunari

発行:同朋舎
発売:角川書店



第二章 「口呼吸」と「片噛み」が免疫病の原因だった 23

「笑い」で膠原病を治したアメリカ人・ノーマンカズンス 24
 医学の本質とは、実際に患者を治すこと 26
 人間の体は完璧な構造をしていない 28
 日本人に口呼吸が多いのはなぜか 32
 口呼吸で顔が左右非対称になる 36
 口呼吸で歯並びがガタガタになる理由 39
 口呼吸の自己診断法 40
 口唇を閉ざして、三十回以上しっかり咀嚼する 41
 呼吸について 44
 シオナルド・ダ・ヴァインチの人体権衡図の新解釈 48
 左右対称の顔はトレーニングによって可能 50
 「方△療法」「仰向け寝・低い枕」が効果的 53
 伏せ寝は、最も危険 56

第三章 いまの「免疫学」は「免疫病」を治せない 61

学者同士のジャラあい 62
 免疫学者による、免疫学者のための免疫学 65
 免疫力とは白血球の消化力のこと 66
 免疫寛容とは 70
 HLAの活性は体調に依存する 74
 ワクチンで治療できる免疫病は少ない 76
 自己・非自己の免疫学が陥りやすい、大きな落とし穴 79
 先天免疫と後天免疫の違い 82
 新陳代謝がうまくいくと、免疫力が上がる 84
 子宮内腹症の原因 87
 なぜ免疫病にかかるのか 89
 現代人の誤った体の使い方 91
 堀口申作先生のロスボット治療 96
 自己免疫病と免疫の反乱 100
 細胞病理学の大家・フィロヒョーの誤り 103
 アイシユタインの発見を医学界へ 107
 実験進化学手法 108
 エネルギーの渦 113
 東洋医学はエネルギーの流れを感知していた 116

ダーウイン・進化の空論	120
ラマルクの用不用の法則は正しかった	122
遺伝子は「後追い」して変化する	125

第三章 脊椎動物の三つの謎を究明すると、免疫系がわかる 129

脊椎動物の三つの謎	130
脊椎動物は腸管呼吸を行う	132
カンメラーの実験	136
日本人中学生でも実験に成功した	140
絶対零度の不思議さ	142
キリスト教文明からの脱却	144
脊椎動物三つの謎とノーベル賞	148
学・術・論・法のエエラルキ	146
人体五つの構造欠陥	152
目・鼻・耳は脳が飛び出したもの	156
シンマシム・アトビーの原因	158
人間だけが視覚で生殖をコントロールしている	160

第四章 自分の病気は自分で治そう 163

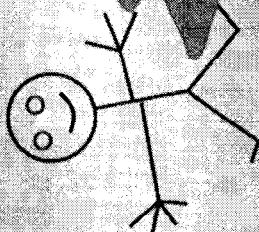
いくら儲けても死んだら意味がない	164
臓器移植が日本で根づかない本当の理由	166
時間も物質である	170
もう免疫病は怖くない	173
スポーツと免疫　～懐の状態～	175
笑い免疫	177
顔とところ	178
私たちの寿命が危険にさらされている	184
餅を喉につまらせたらどうすべきか	186
赤ちゃんに「揺りかご」はなぜ必要か	190
唾液のはたらき	192
すべての病気は扁桃リンパ腺から始まる	193
勾玉は生命のシンボルであった	195
古代日本人の生活圏は予想以上に広い	197
古事記にサメの記述　～日本人の驚くべき直感力～	198

第五章 免疫病列島日本の医療の混迷、原因とその処方 201

疎外された労働と、生命のための労働 202
二十世紀の悪夢と二十一世紀の人の生き方 205
国民がはらう、戦後のツケ 207
自分の命は自分で守る 209
日本の学術と西洋の学術 212
消えた口腔科 214
日本の学者のはき違え 217
すべての病気は口から始まる 219
日本の口腔科の変遷―明治維新政府の最初のこまごま― 221
クジ引きで選ばれた教授 223
口腔科医科大学構想とその挫折 225
受け継がれなかったわが国独自の構想 227
筆者の人工歯根の開発 230
上医は国を癒す 232

エピローグ 235

新時代育兒BOOK

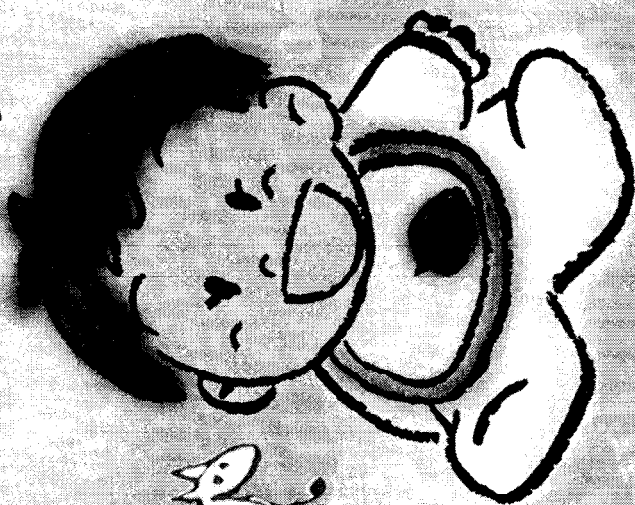
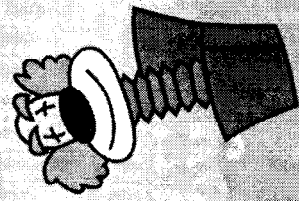


提供正確的育兒常識

養育寶寶不光只是讓孩子
吃得白白胖胖就是健康
必須先從養成正確的
育兒觀念作起

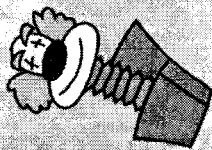
西原克成◎著

詹惠雯◎譯



親子雜誌
發達出版

新時代育兒BOOK



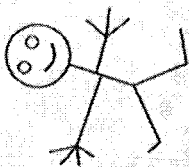
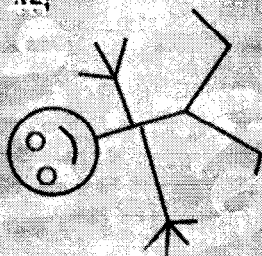
提供正確的育兒常識

新時代育兒觀~

只要遵守生命進化原則

就能擁有健康的寶寶

讓小兒過敏、氣喘不再可怕

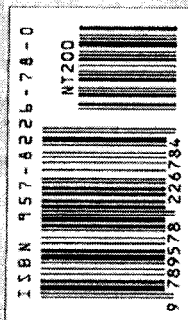


親子雜誌
發達出版

新時代育兒BOOK

西原克成◎著

J.D. 駿



駿達出版有限公司
凌碩國際股份有限公司總經銷

《目錄》

作者序	3
第1章 寶寶還不算「人類」	15
——忘記進化法則的育兒常識	
嬰兒是尚未進化完成的哺乳動物	16
胎兒的十月成長相當於脊椎動物五億年的進化	18
懷孕害喜是什麼原因造成的？	20
寶寶何時才能長大成人？	23
失去說話的能力	26
嬰兒的進化沒有終點	27
「六個月斷奶」是無根據的	31

過敏是人類特有的疾病	33
太早斷奶就是先天性過敏症的原因	34
現代醫學的弱點	36
成長的遲緩並非就是「留級生」	38
盡可能多使用奶嘴	41
育兒常識有五大錯誤	42
「生命記憶」的重要性	44

第2章 奶嘴培育寶寶的基礎體力 ----- 49

——呼吸方法決定了寶寶一生的健康	
——一旦瞭解語言，就開始用口呼吸	50
利用奶嘴可使寶寶學習到「正確地呼吸」	51
為什麼狗總是吐出舌頭喘氣？	52
奶嘴——常識中的錯誤	54
使用奶嘴可使牙齒的排列更整齊	56
流鼻涕小孩減少の問題	58
為什麼國人臉上很少表情？	60
為什麼會有喉嚨凍傷的情況發生？	61
維持全身健康的扁桃腺	64
「用口呼吸」是萬病之源	66
防止鼻腔阻塞	68
氣喘是由於空氣中的雜菌所引起的	71
一個奶嘴防止氣喘的發作	75
這樣做的話就可以治癒小兒氣喘	76
教養的習慣就是呼吸的智慧	77
愉悅的吃飯——呼吸的訓練	80

第3章 小兒學步不可急，要慢慢來 ----- 85

- 「過度足動」會造成小孩體質虛弱
- 用雙腳走路是很辛苦的工作 86
- 過度走路會損壞身體 87
- 利用雙腳步行是進化嗎？ 88
- 了解「禁果」的人類 89
- 關節是產生白血球的場所 91
- 活用嬰兒車 94
- 為什麼人類的壽命不長？ 95
- 減少重力影響就能再長壽一些 98
- 為什麼要養育「睡覺的孩子」？ 100
- 喜好工作的人會有免疫病的原因 102
- 「複製錯誤」就是癌細胞的產生 104

- 因為用口呼吸而造成暴牙的女孩 106
- 欲速則不達 109
- 睡眠不足會奪走孩子的可能性 111
- 運動對身體不好的原因 112
- 採用鼻呼吸的美國改良運動 114

第4章 舌頭和口腔是提高幼兒EQ的關鍵 ----- 119

- 為什麼嬰兒看到什麼都舔呢？
- 太乾淨的環境是寶寶的敵人 120
- 病原菌是創造強健身體的最初條件 121
- 因驅逐蟑螂所引起的悲劇 122
- 為什麼醫生不容易生病？ 125
- 蟑螂是「天然的疫苗」 126

「舔東西」是健康的原點	128
嬰兒用舌頭來學習這個世界	130
製作感受性的基礎——「舌的感覺」	132
使用口腔讓大腦活性化	133
培育高EQ孩子的方法	135

第五章 過敏、花粉症已不再可怕 ----- 141

——太早食用斷奶食品是造成疾病的原因	
三人中就有一人得到先天性過敏症的時代	142
先天性過敏的真面目	143
先天性過敏的原因——斷奶食品	144
太早食用斷奶食品造成先天過敏性體質	145
蜂蜜造成的中毒事件	147
寶寶的腸胃尚未發育完全	149
先天過敏性體質是這樣造成的	151
為什麼蛋和牛奶會造成過敏？	153
不可以給嬰兒喝果汁的原因	155
斷奶初期可活用澱粉類食物	156
懷孕中的偏食也是造成孩子過敏的原因	158
可抑制先天性過敏的鼻呼吸	160
以呼吸克服過敏	162
過敏症之謎	163
為什麼類固醇藥劑既有效又有危險性？	166
讓體內的類固醇荷爾蒙活性化的方法	169
花粉症也可用鼻呼吸治癒	172

第六章 適合「進化法則」的睡眠方法 ----- 177

——嬰兒時期的教養能決定體質的強弱

「趴睡」的神話就此消滅 178

還是應該要讓寶寶仰睡 180

人類用「現有的肌肉」來呼吸 182

為什麼趴睡會有危險性？ 183

哭泣可以使寶寶更健康 185

「渥爾夫法則」中肌肉和骨骼的關係 186

不好的睡眠方法是疾病之源 188

西原克成
Katsunari Nishihara

「赤ちゃん」の進化学

子供を病気にしない
育児の科学

Katsunari Nishihara
西原克成

日本教文社



ISBN4-531-06352-X
C0047 ¥1333E

定価 本体1333円 + 税



子供を病気にしない育児の科学

日本教文社

推薦のことは——有馬朗人…1

西原先生は、現代の赤ひげ先生だ——生島ヒロシ…3

【プロローグ】…5

赤ちゃんの進化学——子供を病気にしない育児の科学…5

育児・六つの誤り…6

母乳学——哺乳類にとつての母乳とは？…8

スポーツを強要する国…10

第1章 症例が示すもの——免疫病列島・日本…22

困惑するお母さんたち…22

アトピーだらけの一歳児…24

離乳前の幼児には味噌汁も毒になる…26

育児意識に大きな開きがある…28

哺乳・吸啜は、人間の原行為…30

進化のメカニズムを知る…32

第2章 胎児の進化学…35

子育てとは何か…35

医学の誤り…37

赤ちゃんは「人間以前の段階」にある…39

一〇カ月で五億年の進化をたどる…40

悪阻とは何か…44

赤ちゃんはホモ・サピエンスなのか…47

赤ちゃんがホモ・サピエンスでない理由…48

「言葉を話す」という進化…50

「進化」は終わらない…52

進化の過程にある幼児…53

育児はじつくり…55

早め早めの育児観念…56

「早すぎる離乳食」が生み出す病気…57

人はなぜアレルギーになるのか…58

育児に飛び級は禁物…60

第3章 免疫系という生体防衛ライン…63

□呼吸は万病の元…63

気道という生体防衛ライン…65

ワルダイエル扁桃リンパ輪という最終防衛ライン…67

免疫機能が低下する理由…70

□呼吸病…71

オシヤブリ復権論——四歳までオシヤブリを…72

オシヤブリの科学…75

「涙垂れ小僧」はどこへ…77

□呼吸と鼻つまり…79

喘息の原因…81
 水泳は口呼吸を生む…82
 悠久なる「しつけ」の科学…83
 身体の正しい使い方の基本を身につける…86

第4章 酷使される肉体…90

無理に歩かせてはならない…90
 ひ弱な子供の急増…92
 一定歩行は身体に悪い…93
 関節の生理学…94
 ベビー・カーの復権…97
 人間の寿命を縮める重力…98
 「骨休め」の意味論…99
 「寝る子は育つ」の意義…101
 寝不足列島…102
 寝るのが格好悪い?…105
 細胞の複製ミスが、ガンを生み出す…106
 生命の掟を守る…108
 幼児のスポーツは危険…110
 スポーツ選手と鼻呼吸…112

第5章 免疫系ができる…115

「なめまわす」赤ちゃん…115
 「無菌状態」という罪…116
 免疫ができるまで…118
 清潔オムチと冷たい物中毒の国…119
 「なめ回し」とハイハイの世界——赤ちゃんのすべて…121
 おどろくべき「口の感覚」…122
 口から脳が生まれた…124
 アトピーは難病か?…124
 免疫とは何か…126
 「早すぎる離乳食」が病気を生む…127
 乳児ポツリヌス症…129
 厚生省のガイドラインの大罪…130
 赤ちゃんの「腸」は未完成である——お母さんの免疫物質をもらって…132
 アトピーの原因…134
 体内に侵入した異種タンパク質…136
 抗体と抗原…138
 成長するとお乳は飲まなくなる…139
 白湯と砂糖水だけを与えよ…141
 スターチを与える…143
 妊娠中の偏食は避ける…144
 アナフィラキシーの恐怖…146
 アレルギーを克服する法…147

皮膚が炎症を起こす原因	149
ステロイド・ホルモンと副腎皮質	150
うつぶせ寝の誤解	152
仰向けに寝たからヒトくと進化した	153
赤ちゃんがマスターすべき仕事——呼吸	155
「うつぶせ寝」は危険	157
寝相の科学	159

第6章 ステージごとの育児——年齢別育児法…162

ステージごとの育児法	162
〔1〕 出産まで	162
〔2〕 授乳期（二歳半まで）	164
〔3〕 幼児期	166
〔4〕 学童期（小学生）	167
〔5〕 少年期（中学・高校）	169
〔6〕 青年期（十九歳～二十四歳）	171

第7章 子育て、戦後の大罪…176

西歐式の輸入	176
口腔科とは何か？	177
悲劇の口腔科	178
やる気のない学者を選んだ痛恨事	180
二つの国難が壊した「口腔科医科大学」構想	181

政策の誤りこそ最大の罪	185
横暴医療と子育て	188
スポーツ信仰と免疫病	188

第8章 臨床系統発生学が教えるもの…190

真の口腔科をもとめて	190
生命進化の謎をもとめて	192
ダーウインの進化論と進化学	195
ダーウインニズムの誤謬	197
進化とは何か？	201
フィルフョーが医学をダメにした	202

【エピローグ】…204

免疫と進化の謎を求めて	204
HLAの遺伝子の発現	206
生命体と水と電気現象	208
赤ちゃんを病気にしない医学	209

ISBN4-8376-1140-0

C0377 ¥1300E

定価＝本体1300円
※消費税が別に加算されます。



9784837611400



1920377013009



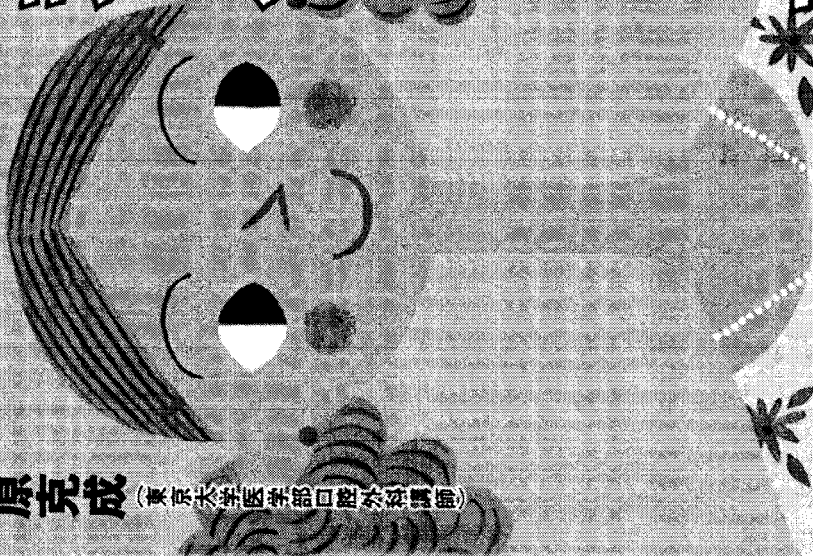
2週間で美人になる本

西原克成

マキノ出版

2週間で美人になる本

呼吸・かみぐせ・寝相を
直すだけで小顔になる。
鼻すじが通る！
目が大きくなる！



西原克成 (東京大学医学部口腔外科講師)



マキノ出版

2週間で美人になる本

目次

顔は2週間でみるみる美しくなる！…………… 11

◆ だれでもキレイになれる「美人の秘訣」…………… 12

—— 美形とは生きるエネルギーに満ちた端正な顔 12

—— 日常のクセで知らず知らずのうちに顔が崩れる！ 14

—— 筋肉と骨の正しい使い方美人になる 17

—— 重力に逆らうとゆがみが生じる 20

—— 美人になるための三つのポイント「呼吸」「かみ方」「寝相」 21

—— 顔はあらゆる臓器の原点 23

——いまからでも遅くない！ 顔改造計画 26

あなたの顔はこんなゆがんでる！..... 29

◆ シンメトリーで目に輝きのある顔が美形の条件..... 30

——骨と筋肉が美しさの決め手 30

——表情を豊かにして顔の筋肉を鍛えよう 33

——鼻の穴を意識して動かさなければ要注意 34

◆ 美人の秘訣は「呼吸」「かみ方」「寝相」から！ 「美人度子エック」... 39

——「顔のゆがみ」度子エック 39

——「全身のゆがみ」度子エック 42

——デカ顔の最大の原因「口呼吸」子エック 44

——ポカン口で出っ歯になる！ 46

——口呼吸は子どものころの悪習慣 49

——口呼吸は多くの病原菌まで吸い込む 52

——顔がゆがんで太る「かみグセ」子エック 55

——寝るときの姿勢で鼻すじが曲がる！ 「寝相」子エック 60

——歯並びは睡眠中に崩れていく！ 63

——眠っている間に美人になれる「枕なし睡眠」 67

◆ 日常的に連続する無意識のクセに注意！..... 70

——頭の重みであごを壊す「ほおづえ」 70

——「休め」の姿勢と「クロス立ち」も全身をゆがめる 72

——激しいスポーツは顔と体に悪い 73

——体を酷使したらたつぷりの休養を 76

——体を冷やすとフスになる 78

——美人は夜作られる 80

——顔のゆがみが病気を招く 81

——イマドキの女子大生の生活習慣子エック 83

美人力がアップする「顔改造プログラム」..... 97

◆ 美人になる呼吸法を完全マスター！..... 98

——こころにゆとりを持つと美人になれる 98

——新鮮な酸素をたっぷり吸い込む「横隔膜呼吸」 99

——横隔膜呼吸のやり方 103

——デカ顔・出っ歯が直る鼻呼吸 108

— 正しい鼻呼吸のやり方 109

— 目と鼻の洗浄でスムーズな呼吸を 111

— 美人になるグッズを活用する 112

— 「大人用おしゃぶり」と「マスク睡眠」 113

— 魅力的な口元になる「唇引っ張り」 116

◆ 美人のかみ方と美しくなる食事 118

— 両側のあごを均等に使うかむ 118

— かみ方を矯正する「ガム療法」 120

— 食事のときは一口最低三〇回かむ 121

— 美形になるメニュー 124

◆ 美人の寝姿は「あお向け・枕なし」 126

— 美人の寝相は「あお向け寝」 126

— 二重あごや首のシワを防ぐ「枕なし睡眠」 128

— 寝不足では美人になれない 131

— ウエストは自分で細くする 131

◆ ちっと美人になるためのワンポイントレッスン 134

— 立てば芍薬、座れば牡丹・美人の立ち居振る舞い 134

— 口臭は美人の大敵！ 歯のケアはじゅうぶんに 135

— うがいで肌をしっとりきれいに 138

— 出産後のダメージを回復する「8」の字の体操 140

— 美人にぴったりの優雅なスポーツ 143

— 魅惑の笑顔は「アルカイツクスマイル」 144

美女講座9 応用編 **「こんなにキレイになった！私の美女日記」** 147

◆ 顔の左右差や顎関節症が治り体力がついた 148

◆ 半年で小顔になって受け口も直りアレルギー性湿疹も完治した 152

◆ のどの痛みによる不眠も解消し出っ歯も直った 157

◆ リウマチをはじめ併発していた多くの免疫病が改善 161

◆ 三つのクセをやめたら顎関節症が完治し笑顔もキレイになった 167

◆ かみ合わせを直したら全身の病気がすべて改善した 172

美女講座4 上級編 **美人のための「顔の医学」** 179

◆ 口呼吸が難病を引き起こす！ 180

— 進化の過程で知る顔と体の相関関係 180

—— 哺乳動物の基本は「鼻呼吸」	184
—— 健康は白血球の消化能力で決まる	
—— 白血球の働きを悪くする口呼吸	188
—— 口呼吸で子宮内腫症になる！	191
—— 鼻呼吸はアレルギー反応も抑える	192
—— 咀嚼はボケを防ぎ精神を安定させる	195
—— じゅうぶんな休養が必要不可欠	197

おわりに

参考文献

205 201

装丁 〓 藤井礼士大次伸子
 カバーイラスト 〓 嶋津まみ
 本文イラスト 〓 中野久美子

ISBN4-263-45487-1 C3047 ¥7000E 0

定価 (本体7,000円+税)



9784263454879



1923047070005



顎・口腔の疾患とバイオメカニクス — 歯科医学の新しいパラダイム — 西原克成 著

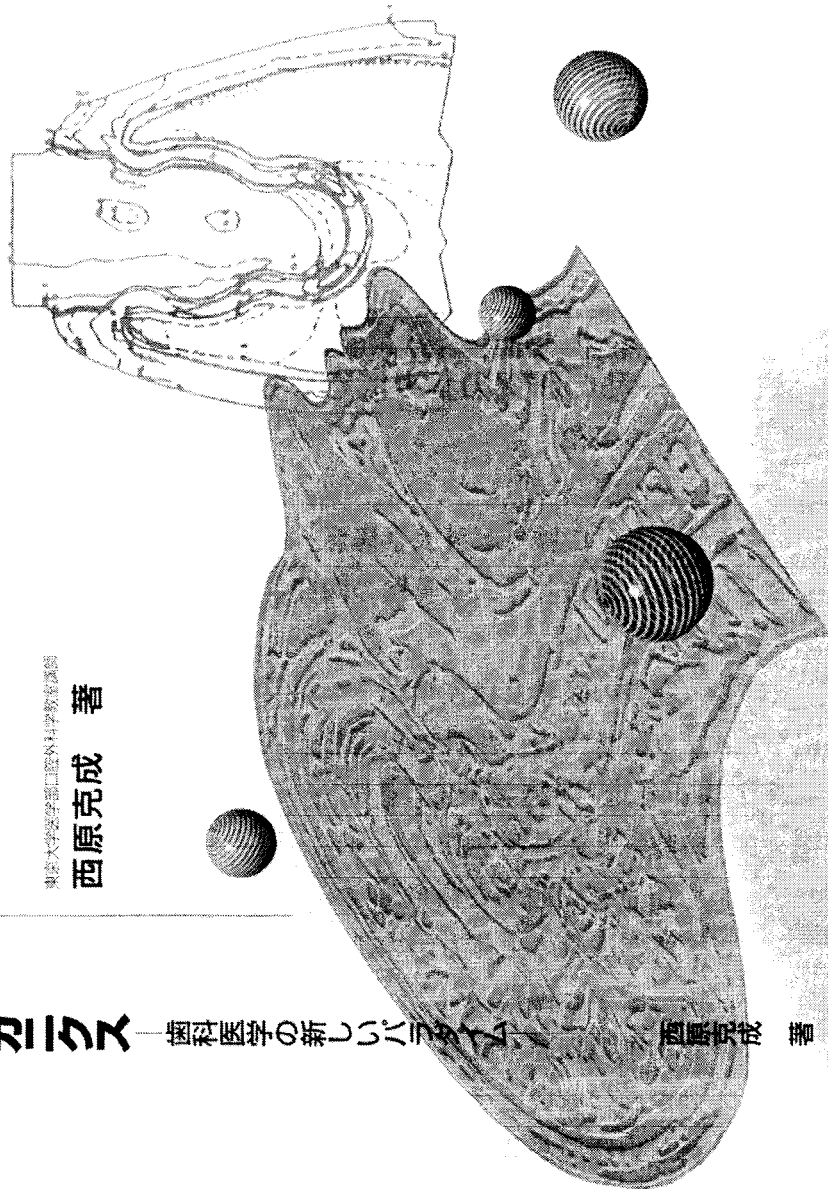
顎・口腔の疾患と バイオメカニクス

— 歯科医学の新しいパラダイム —

Oral and Maxillo-Facial Diseases and Biomechanics
— New paradigm for oral medicine

東京大学歯学部口腔外科科学教室講師

西原克成 著



医歯薬出版株式会社

目次

第 I 編 理論的背景	
はじめに—私の研究の歩みにてらして	2
大学入学の頃	2
大学院生の頃	3
「歯学」と「口腔科医科大学構想」	3
「人工歯根療法」, 「人工骨髄の開発」と「口腔とその周辺の習癖」 の研究	4
容姿・容貌の医学と免疫学	5
アメリカ医学への「歯科の恩返し」	6
第 1 章 口腔科医学史概論	7
1. 口腔科と歯科医学	7
1) 19世紀の医学と歯科医学	7
2) 歯と顎骨の生体力学の誕生	8
2. 歯科医学と歯学	9
3. わが国の口腔科医科大学構想の挫折	10
4. わが国の歯科医学の成り立ち	11
5. 新しい口腔科歯科医学の創始	12
第 2 章 新しい医学・生命科学の概論	14
1. 21世紀の生命科学と医学	14
2. 顔面頭蓋と脊椎動物の3つの謎-進化学と免疫システムと 骨髄造血の発生	15
1) 「ウォルフ (Wolff) の法則」と進化論	15
2) 脊椎動物の謎とその解明	17
3) 生命機械の機能発現と局所細胞の遺伝子の発現	19
4) 力学対応進化学	20
3. 顎・口腔の機能性疾患	21
4. 脊椎動物の進化学と21世紀の生命科学	24
1) 歯の学問の復活と実験進化学手法の開発	24
2) 実験進化学手法	24
5. 顔と歯の器官特性, 機械臓器の概念および生体力学と機能性疾患	25
1) 顔とは何か?	25
2) 骨とは何か?	28

- 3) 歯とは何か? /29
- 6. 歯・骨・関節と「ウォルフ (Wolff) の法則」の実態/30
- 7. 咀嚼器官の関節の特徴/31
- 8. 機能性の疾患と機能療法・機能外科療法/33

本書における主な法則と概念の解説/35

ラマルクの用不用の法則/35

ウォルフの法則/35

ヘッケルの生命発生原則とルーの生命発生機構学/36

真正生命発生原則/36

重力対応進化学－真正用不用の法則と進化の革命紀/37

第3章 歯と骨の科学について39

- 1. 歯の学問の歴史/39
- 2. 歯の学問の多様性/41
- 3. 歯の学問の生体力学による統合と復活/44
- 4. 歯とは何か? 骨とは何か? /44
- 5. 進化の謎の究明と人工臓器の開発/46

第4章 口腔科臨床医学の新体系－病気の科学と健康の科学－53

- 1. 現代の誤った健康観/53
- 2. 病気とは何か? /56
- 3. 健康とは何か? /58
- 4. 脊椎動物の進化と機能性の疾患/63

第Ⅱ編 バイオメカニクスと顎・口腔の臨床

第1章 顎・口腔に生ずる器質性の疾患68

- 1. 口腔の診査法/68
- 2. 口腔の構造と機能/68
- 3. 口腔疾患とその特徴/70
- 4. 口腔診査の実際/72
 - 1) 一般診査法/72
 - (1) 問診/72
 - (2) 視診/74
 - (3) 触診/76
 - (4) X線診査/76
 - 2) 口腔に特徴的な疾患の診査法/76
 - (1) 口腔粘膜疾患/76

- (2) 齲 蝕/76
- (3) 齒周疾患/77
- (4) 唾液腺の疾患/78
- (5) 齒列の異常と顎の変形症/79
- 5. 口腔疾患の予防と保健/79
 - 1) 奇形・変形症/80
 - 2) 外 傷/81
 - 3) 外科的感染症/82
 - 4) 口腔粘膜疾患/82
 - 5) 嚢胞性疾患/83
 - 6) 腫 瘍/83
 - (1) 良性腫瘍/83
 - (2) 悪性腫瘍/83
 - 7) その他の疾患/84

おわりに/84

第2章 顔と口のバイオメカニクス

—顎・口腔疾患の診断と治療の新しいパラダイム—86

- 1. バイオメカニクスと医学/86
- 2. 機械臓器の概念と顎・口腔領域へのバイオメカニクスの導入/87
 - 1) 顎・口腔疾患と機械臓器の概念/87
 - 2) 口腔疾患とバイオメカニクス/90
- 3. 歯の器官特性と口腔疾患の生体力学的因子/91
 - 1) 歯の力学機能体としての特性/91
 - 2) 口腔疾患の生体力学的因子/93
 - (1) 口呼吸習癖/93
 - (2) 片側咀嚼習癖/94
 - (3) 睡眠姿勢習癖/95
 - (4) 頬杖習癖/95
 - (5) 食いしばり・歯軋り習癖/95
 - (6) 楽器の演奏練習/95
- 4. 口腔・顔面の疾患の生体力学的因子と機能療法・機能外科療法/96
 - 1) 機能療法/96
 - 2) 咀嚼器官の機能外科療法/97
 - 3) 機能性疾患の予防法/98

第3章 口腔疾患の全身的影響と生体力学102

- 1. 臨床医学と系統発生学/102

2. 顎・口腔疾患の全身への影響/103	
1) 骨格系への影響/105	
2) 免疫系への影響/108	
3) 感染巣の全身への影響/111	
4) 精神・身体的影響/112	
5) 大脳生理学的影響/114	
第4章 口腔に関連する習癖と顎・口腔疾患について	117
はじめに/117	
1. 研究の方法と概要/119	
1) 口呼吸とそれに伴う舌の嚥下・会話時の習癖/119	
2) 片側咀嚼習癖/122	
3) 睡眠姿勢・枕の位置習慣/128	
4) 頬杖/132	
5) クレンチング/133	
2. 考察/133	
第5章 顎関節症の診断と治療	138
はじめに/138	
1. 研究の方法および対象症例/139	
2. 臨床例/142	
考察/150	
まとめ/156	
第6章 習慣性顎関節脱臼の診断と治療	157
はじめに/157	
1. 研究の方法/157	
2. 研究の結果/158	
3. 臨床例/160	
考察/167	
第7章 歯周疾患の生体力学的要因と機能外科療法	172
はじめに/172	
1. 研究の方法/173	
2. 研究の結果/173	
3. 臨床例/175	
4. 考察/181	
まとめ/186	

第8章 免疫疾患と口呼吸習癖との関連

一人類特有の疾患と免疫学の概念	187
はじめに	187
1. 研究方法と対象患者	188
2. 研究の結果	188
3. 臨床例	191
4. 考察	202
おわりに	207
おわりに	209
索引	213

ISBN4-905913-77-2

C0077 ¥2000E

定価 (本体2000円+税)

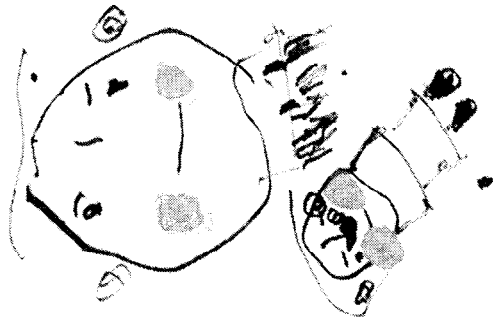
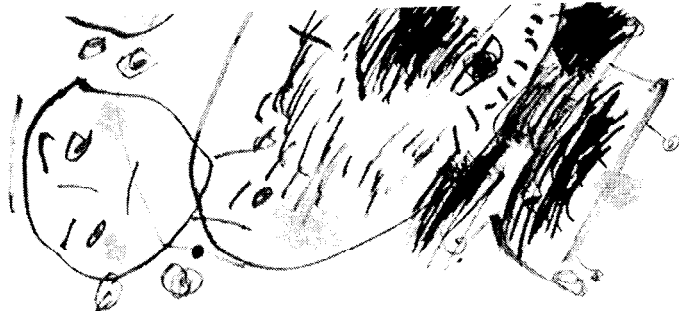
言叢社




9784905913771



1920077020000



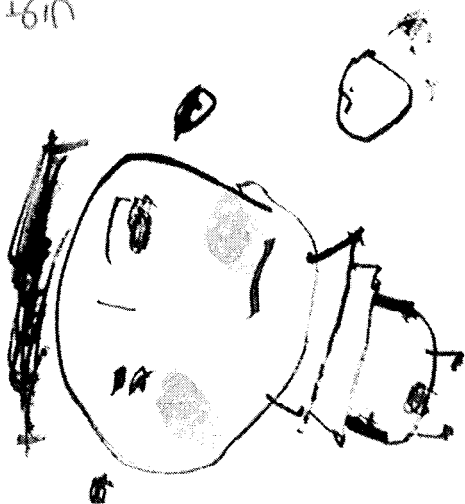
赤ちゃん  生活のまほう
あかちゃん せいのまほう せいふまほう

西原克成

言叢社

赤ちゃん  生活のまほう

あかちゃん
せいのまほう
せいふまほう



西原克成

言叢社

乳開始と完了を目標とした育児法が奨励されたため、肥満化や、アトピー性皮膚炎など赤ちゃんのアレルギー疾患が激増し、赤ちゃんの生き生きとした「いのちの活動」が害なわれるようになってきた。たった四〇年ほどのこのような育児法の普及によつて、現在の赤ちゃんは、いのちの力を失う大きな危機に曝されるようになってしまった。

- (5) ヒトの赤ちゃんは一歳までは、ヒト以外の動物と同じく鼻呼吸しかできません。一歳を過ぎて立ち歩きができるようになり、はじめて成人と同じく鼻呼吸・口呼吸の双方が使えるようになります。この一歳すぎ頃を境とする時期に「口でばかり呼吸する習癖」を身につけてしまうと、鼻腔の働きが鈍くなって、鼻・口の扁桃の免疫活動がはたらかず、全身的な自己免疫疾患が起こるようになります。この赤ちゃんの「からだのしくみ」について日本の「子育て医学」はまったく無知だった。
- (6) 口呼吸からおこる自己免疫疾患の危険を防ぐためには、口呼吸防止用のオシヤブリがぜひ必要です。
- (7) 赤ちゃんは関節頭にある白血球造血巣がじゅうぶんにはできあがっていないため、無理な歩かせ過ぎはとても危険で、乳母車の知恵としゅうぶんな睡眠と休息による「骨休め」が大切です。
- (8) 「俯せ寝」は乳児突然死症候群の原因となる。円座の低い枕を工夫して「仰向け寝」で首を伸ばし頭の位置を上下斜めと左右に替え、重力の歪みが顔に偏らないようにするのがよい。からだへの重力の影響が偏ることは、からだの活動に大きな歪みとなって返ってきます。

目次

はじめに	(1)
●この本で伝えたいこと	(5)

序章 わが国の子育て医学のあやまり

除去食で追いつめられる赤ちゃんの「いのち」	3	／	主要穀物までがアレルギー原に	4
つきつきと増える食品アレルギー原	6	／	除去食と付加という離乳食観のまちがい	8
「生命全体へのまなぞし」をうしなつた現代医学	10			
現代医学にたいする信頼と不信の根っこ	12	／	なぜヒトの血圧は八〇〜一二〇mmHgなのか	14
〈ヒトの条件〉と「重力対応進化学」	17	／	〈真正生命発生原則〉の実験的検証	19
〈重力の差〉が生き物の生命形態に重大な作用をしている	20			
東洋医学と〈真正生命発生原則〉	22			
赤ちゃんの「いのちのままり（生命原則）」に立つた子育てを	24			

1章 「母子健康手帳」のまちがいが、全ての「育児百科」のまちがいの元になっている……………26

- 「母子健康手帳」はこのようにして生まれたか 26
- 「母子手帳」から「母子健康手帳」へ 28 / 「母子健康手帳」改訂の歴史 30
- 「母子健康手帳」は全ての「育児百科」の基準になっている 33
- 「母子健康手帳」と保健所の指導 35

2章 発育を手エックする時代は終わった……………37

- 「母子健康手帳」のかんがえ方のまちがいは 37
- 学歴競争社会の子育て観と「母子健康手帳」 37
- いまま欧米並みの発育が目標なのか 39

3章 発育の段階をしっかりと踏まえることの大切さ……………42

- 「腰はい」「床」の大切さを忘れた「母子健康手帳」 42
- 「ハイハイ」は、「腰はい」なのか「高はい」なのか 44
- 嫌われた床での「腰はい」 46 / 「舐める」「触る」ことの大切さ 48
- からだの発育段階をきちんと踏まえた子育てを 49
- 「骨休め」とからだのリモネリンタ(つくりかえ) 53
- 発育段階を踏まえることのまとめ 55

4章 「離乳のはじまり」をめぐる赤ちゃんの危機……………57

- 離乳食の早期化が乳児アレルギーの氾濫をひきおこしている
- 「離乳の基本」「離乳食の進め方の目安」への大きな疑問 57 / 離乳開始と(強引)指導指針 63
- 生かされなかった「乳児ボツリヌス菌症事件」の教訓 65
- 赤ちゃんの腸は大人とはまったくちがう 70
- 母乳による受動免疫と免疫タンパク質を丸ごと吸収するしくみ 73
- 「哺乳動物の原則」からはずれてしまった赤ちゃんの栄養システム 76
- 牛乳アレルギーと人工乳 78 / 人工乳には免疫物質がくままれていない 79
- 早すぎる人工哺乳器使用は「母乳離れ」をおこす 80 / 離乳食にくまられる異種タンパク質 81
- 大人でも売やしたヒール・シューズ類で異種タンパク質が丸ごとからだに入る 83
- 丸のまま体内に入った異種タンパク質と乳児アレルギー 85
- 一九八〇年頃から増えた乳児アレルギーとアレルギー・マーチ 86
- 乳児アレルギーの発症がどんどん早期化した 89
- 乳児アレルギー早期化の理由を戦後の乳児栄養史からたどる 91
- 一九六〇〜七〇年代に起こった日本の育児法の大転換 97
- 生後一歳前後までは「離乳食」はやめ、母乳だけで育てること 101
- 赤ちゃんの「食のあり方」が、からだの「つくりかえ」のかたちを決める 103
- 遅れて発症する激症のアレルギー・シヨック 104
- できれば二歳まで母乳中心で育てましょう 106

■もう少し詳しく

新生児・乳児の腸でのタンパク質吸収のしくみ……………108

5章 母乳保育は人工乳保育とどっちがつか 118

初乳のたいせつな働き 118 / 母乳を飲まなくなる理由 120
母乳を吸吮するときの口腔のしくみを知っていますか 122 / 母乳免疫の驚異 126

●お母さんから

何より目の前のわが子が自信のもと 西村美保 129

6章 否定された「離乳の完了」という育児法 132

シアース博士夫妻の育児百科の登場で破綻した「母子健康手帳」
「母子健康手帳」の基準とまったく違う『シアース博士夫妻のベビーブック』の登場 132
「離乳の完了」というかんがえ方のおかしさ 134
『シアース博士夫妻のベビーブック』で破綻する「母子健康手帳」 137
母乳栄養だけでここまで育てられるのか？人工栄養と肥満の関係 141
一歳二か月半まで母乳だけで育つたたかじかの赤ちゃん 147
母乳の鉄分が赤ちゃんは吸収しやすい 150
完全母乳保育で赤ちゃんはスリムで締まったからに育つ 153
アシルキー・マーチの解明 / ままれ医療の弊害 154 / アトピーで失明、アトピーで田舎角膜炎 158
母親の摂生がなければ、母乳でもアトピーになる 161
「よい母乳で子どもは育つ」という確信 165

●助産婦さんから

日々の医療現場から 吉田明子 165

●お母さんから

情報に振り回されないうつ—わたしは卒乳派 渡辺優美 168

7章 口・舌の訓練と「きれいすぎる環境」 171

膈はいて床を舐めるのは「きたない」か 171 / 膈はいて脊椎動物は大きく進化した 174
「舌」と「舐めまわし」の大列せ 177 / きれいすぎる環境は赤ちゃんの敵 178
「舐めまわし」は物の存在感覚を育てる 180

●お母さんから

アメリカ、ニューヨークでの子育て経験 大木一美 182

8章 1歳すぎ頃を境とする赤ちゃんの危機(1) 189

「口呼吸習癖」は生涯の病気の元をつくる
一歳までの赤ちゃんの呼吸のしくみがちがうことをしっていますか 189
新生児・乳児の咽嚥は呼吸と食べることを同時にできる。成人の人類だけが呼吸と
食べることを同時にできない 191
言葉の習得で生じた上での「呼吸のしくみ」の欠陥 193
「口呼吸」がもたらす免疫機構の狂い 197 / 「鼻呼吸」しないことの怖さ 201
「口呼吸病」と「自己免疫疾患」 203
「口呼吸習癖」の若者が激増している 207
「産児百科」は口呼吸の弊害にまったくふれていない 210

9章 「口呼吸習癖」と「オシヤブリ」の効用 212

小児喘息と口呼吸²¹² / オシヤブリによる治療²¹⁴ / オシヤブリ弊害論はまちがい²¹⁷
人工乳首になつたビジョン社開発のオシヤブリ²²²

●お母さんから

オシヤブリを愛用 沖山晴代 225

●メール相談から

オシヤブリで鼻水たらしがなくなり、口元が締まりました 渡辺佳代 226

■もう少し詳しく

人工乳首の構造とオシヤブリの効用にかんするドイツの研究 230

10章 一歳すぎ頃を境とする赤ちゃんの危機(2) 237

からだの休養と「寝かせすぎ」の弊害

「立ち歩き」と「骨休め」の必要²³⁷ / 哺乳動物だけにそなわつた関節頭造血系の重要性²³⁹
腸管造血系と骨髓造血系²⁴⁰ / 子どもはむりに寝かせると、すぐ発熱してくったりする²⁴³
「睡眠」からたどり着くマテリンダ(つくりかえ)作用²⁴⁴
腸管造血系こそ全身造血系の中軸²⁴⁶ / 大人で八時間、子どもで二時間の睡眠を²⁴⁷

11章 赤ちゃんの寝かせ方のまちがい 249

「うつぶせ寝」と「乳幼児突然死症候群」²⁴⁹ / 世界中でおきている乳幼児突然死²⁵¹
「仰向け寝」が人類にとっては自然な理由²⁵²
赤ちゃんはなぜ寝ていても手足をバタバタさせるか知っていますか²⁵⁴
人類だけが造りだしてきた顔の義情と心の結びつき²⁵⁷
からだの骨格の歪みを習慣化する危険²⁵⁹ / 枕はなるべく低くするのがよい²⁶²
大人でもおこる睡眠時無呼吸症²⁶⁴ / 赤ちゃんの枕を工夫する²⁶⁵

終章 赤ちゃんの「いのちのきまり」 266

なぜ口腔科臨床医学が大切か²⁶⁶ / 免疫力とは何か²⁶⁸ / エネルギーと質量のある物質²⁶⁹
生命とエネルギーと物質の交換²⁷¹ / 哺乳動物の生命原則にたった「子育て医学」を²⁷²
赤ちゃんの「いのちのきまり」をみつめて²⁷³

■もう少し詳しく

母乳保育と母子関係による心の発達について 275

新生児期²⁸⁰ / 初乳の大切な働き²⁸¹ / 母乳(成熟乳)の働きと母乳と牛乳のちがい²⁸⁵
母乳と人工乳のちがい²⁹³ / 環境ホルモンと母乳保育にたいする確信²⁹⁶
完全母乳育児²⁹⁹ / 生後四〜六か月頃は離乳初期といえるのか³⁰¹
生後六か月頃からはじまる「眼窩前頭皮質」の成熟³⁰⁷ / 胎児期での親の役割³¹⁰
母乳・人工乳・離乳食の進め方について³¹²

おしげき	314
●参照文献	320 319
●著者の仕事	314

ISBN4-492-04151-6

C0077 ¥1300E

定価 (本体1300円+税)



9784492041512



1920077013002

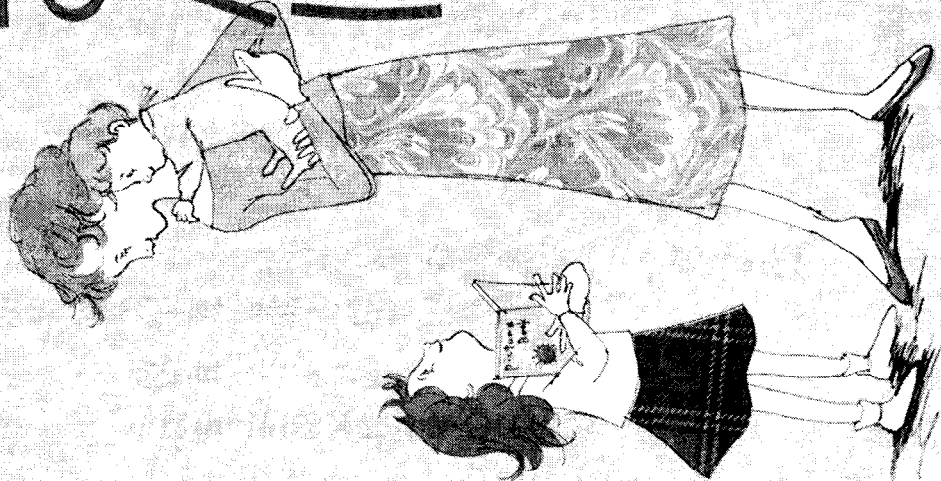
お母さんは名医



東大総論医学博士
西原克成

東大総論医学博士
西原克成

お母さんは 名医



東洋経済
041516

目次

序章

はじめに

お母さん、間違つた子育てしていませんか

こんな常識が危ない……………12

医者に病気が治せない理由……………20

免疫病を治す方法はあるの?……………32

子どもの主治医はお母さん……………37



第1章

口呼吸は万病のもと

——「おしゃぶり」をとりあげていませんか

わるいことだらけの口呼吸……………49

口呼吸はなぜわるい……………51

扁桃腺は乾きに弱い……………54



鼻はすくれたはたらき者……………63

口呼吸をどう矯正するのか……………67

幼児の口呼吸矯正には「おしゃぶり」が一番……………74

外国の「おしゃぶり」についての考え方……………76

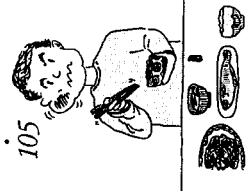
第2章

片噛みが危ない

——片側だけで噛ませていませんか

片噛みはとつてもこわい……………96

だ液の大切さを忘れていませんか……………105



第3章

腸を冷やすとコワイ

——冷たいものを飲ませていませんか

腸の大切さを忘れていませんか……………116

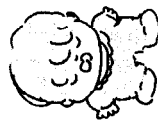
腸をどのよつに大切にするか……………121

第4章

- 冷たいものは大人もコロイ……………126
なぜ冷たいものはいけないのか……………128

わるい寝方が体をゆがめる
——うつ伏せ寝をさせていませんか

- わるい寝方は、歯、顔、背骨をゆがめる……………142
正しい寝方を知ろう……………152



第5章

骨休めの大切さ
——ムリに歩かせていませんか

- 寝ることの本当の意味とは……………158
8時間は目玉になっていて欲しい……………165
できたら眠って欲しい……………169

- リモテリング不良が病気を起す……………174

第6章

お母さんが名医になるために

- 出産前に気をつけたいこと……………186
出産から満1歳までに気をつけたいこと……………188
満1歳以上になったら気をつけたいこと……………194



あとがきに代えて

本文デザイン・挿し絵

本文イラスト・まごいかに

企画・構成・NAP(ネモアートプランニング)

カバー装丁・川上成夫

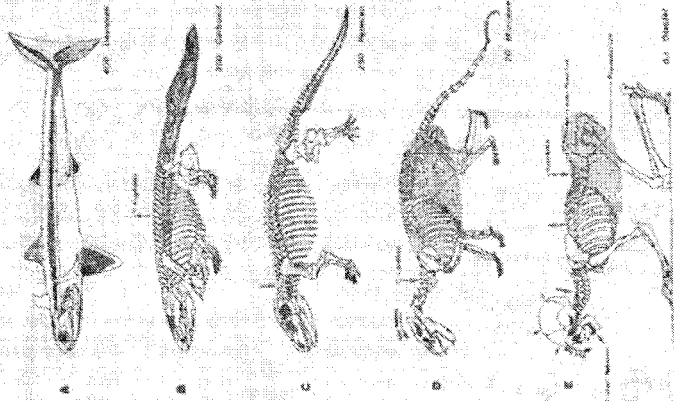
西原克成

追いつめられた進化論

実験進化学の
最前線

西原克成

日本教文社



9784531063550

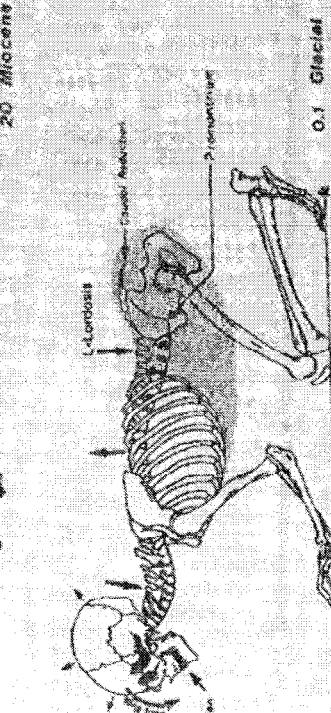
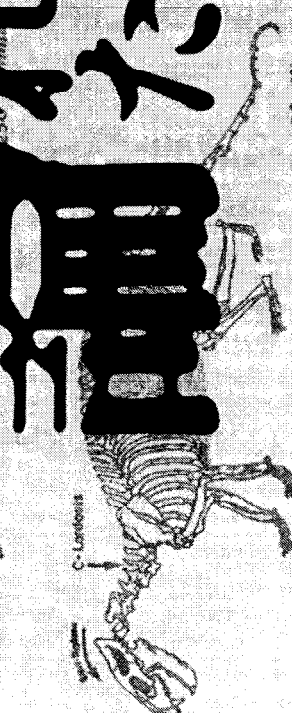
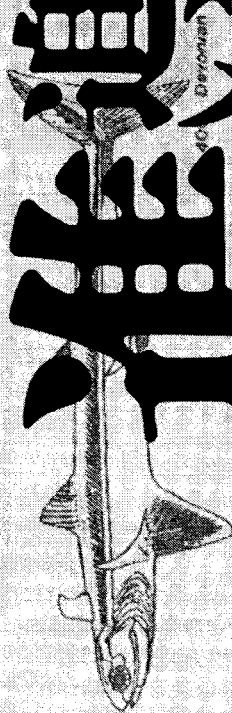


1920040017143

ISBN4-531-06355-4

C0040 ¥1714E

定価 本体1714円 + 税



日本教文社

追いつめられた進化論▶目次

序 講くダーウイニズムを追いつめる 1

第一章 追いつめられた進化論 21

主義で進化は起こらない 22

ネオ・ダーウイニズムはサイエンスではなかった 23

ダーウインはサイエンティストではなかった 25

ダーウインはジエンキンの批判でラマルク説に転向した 27

メンデル理論は進化とは無縁の遺伝現象であった 28

ダーウイニズムはこちや混ぜの混迷進化論 30

ワイスマンの実験は愚かしい誤りだった 31

フィルヒョーの謬謬が進化学と医学を駄目にした 33

第二章 進化のレジエント 37

迷宮進化論を追いつめる進化学 38

なぜ形が変わるのか 39

法則性の探求 40

実験進化学の挑戦 42

生体力学を導入した進化学 44

力学エネルギーと生命	45
三者統合研究手法の試み	46
真正生命発生原則	48
ラマルクの掲げた法則	50
用不用の法則	51
変形の後追い	52
脊椎動物の「進化の革命紀」を考える	53
(1) 革命の提籃期く皮膚呼吸から腸管呼吸へ	54
(2) 原初の革命く遺伝子重複と頭進	55
(3) 第一革命	56
◎ 口と肛の二極分離	56
◎ 顎をもつ魚類	57
(4) 第二革命	59
◎ 陸に上がる	59
◎ サメの陸上げ実験	60
◎ 嚙器の変容と骨髓造血の成立	62
◎ 肺と心臓の誕生	63
◎ 哺乳類型爬虫類のサメ	68
◎ 両生類型爬虫類のサメ	69
◎ 化生	70
◎ アホロートルの陸上げ実験	71
◎ 骨髓造血と血管の増生	73
◎ 副交感神経と交感神経の重層	74
哺乳類の特徴	77
アンコウのオスとメスの関係	78
真獣類 <small>しんじゅうるい</small> の母獣と胎児・胎盤の関係	80
嚙器の変容	81
寿命を縮める	84
骨格の系統発生学	86
楯鱗から毛髪へ	87
哺乳類の原始形・ネコザメ	88
皮膚・脳・眼は、同じ外胚葉からできた	90
人体の構造欠陥	93
重労働を余儀なくされる人類	94
第三章 なぜ進化は起きるのか	97
個体発生と系統発生の相関性	98
ヘテロクロニーと組織変遷の研究	99
骨格系物質と動物種	101
形態学と用不用の法則と系統発生学	102
生命発生原則	104
反復現象の表現系(繰り返しの内容)と真正生命発生原則	106

形態系の再現	108
遺伝子系とホヤの体節化	109
骨格の系統発生と個体発生	111
爬虫類と哺乳類を分けるもの	113
内臓頭蓋系とネコザメの咀嚼	114
心肺の発生	117
骨髓造血系と組織免疫系の発生	120
科学の仮面を被った目的論	121
上陸で何が起ころのか	123
脊椎動物だけが再現する	124
臨床系統発生学	125
単細胞動物と多細胞動物と重力作用	128
脊椎動物の特徴	130
進化における変容と重力作用	131
交感神経と副交感神経の誕生	133
重力対応進化学の挑戦	134
「革命紀」の時期	136
第四章 顔の探求から生命体のしくみへ	139
生命とは最も高次の反応現象	140
顎口腔と脳神経系	142

- ◎ 精神分裂病と顎はずれ 142
- ◎ 錐体外路系と精神活動 144
- ◎ 口は精神状態の象徴 145
- ◎ 抜髄による人格の荒廃 147
- ◎ 眼も歯も鼻も、顔の出先器官 148
- ◎ 顎口腔と筋肉骨格系の機能と咬合病 150
- ◎ 歯も骨も容易に動く 152
- ◎ 正しい生活法が患者を治す 154

内臓頭蓋と免疫病	155
吸啜とおしゃぶりの宇宙と顎口腔の機能と精神神経系の発達	158
顎口腔機能と顔と体の変形症(ゆがみ)	160
睡眠不足と悪い寝相は病気の元凶	161
顔と噛み合わせの科学	163
学問の姿勢	164
重力進化学が検証する真獣類の誕生	165
脊椎動物の先祖・ホヤの体制	167
ホヤの鰓・心臓・呼吸・ゲノム・神経系	170
頭進と上陸	171
神経系の発生	173
こころと精神の系統発生学	175

思考のはじまり	177
相対性理論と生体力学	179
生命現象の本質	180
口とあたま……内臓頭蓋と脳神経の関係	183
嗅覚の宇宙	185
口とはらわた……内臓頭蓋と二こころ	186
二こころは、脳にはない	188
人類特有の病気	190
システムとしての生命体を知る	191
交感神経系・錐体路系の発生と舌の発生	193
舌の発生	194
腸管内臓系の要求が、思考を生んだ	196
精神活動と筋肉運動	197

第五章

口腔科の復興を夢見て	203
アメリカに干渉された日本の口腔外科	204
香具師の教程	205
生命とは何かを考えたい	207
「歯学」と「口腔科医科大学構想」	209
「人工歯根療法」「人工骨髄の開発」「口腔とその周辺の習癖」の研究	211
容姿・容貌の医学と免疫病	214

アメリカ医学への「歯科の恩返し」	216
一九世紀の医学と歯科医学	218
歯と顎骨の生体力学の誕生	220
歯科医学と歯学	222
わが国の口腔科医科大学構想の挫折	225
わが国の歯科医学の成り立ち	226
機能性の疾患という概念	228
新しい口腔科臨床医学の創始	230
進化論という悪夢からさめよう	231

定価(本体6,000円+税)

西原博士のかしこい赤ちゃんの育て方

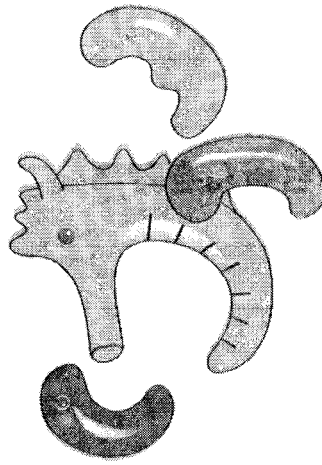
東京大学医学部口腔外科 西原克成 著

西原博士のかしこい赤ちゃんの育て方

東京大学医学部
口腔外科
西原克成 著



日本学校図書株式会社
アト医研





目次

第1章 「生命の原理」を忘れた現代の子育て	1
人間も哺乳動物の一員にすぎない	3
お腹の赤ちゃんは「30億年の生命進化」をたどっている	4
なぜ、つわりは起きるのか	5
子宮の中で起きている「進化のドラマ」	6
胎児からのメッセージ	7
赤ちゃんは「人間以前」	8
乳児の「特技」を知っていますか	9
人間は「欠陥動物」だった	10
赤ちゃんは2歳半で「人間」になる	11
赤ちゃんは「家族」という子宮に包まれて育つ	12
進化からみた子育ての大原則	13
3人に1人がアトピー児	15
「早すぎる離乳食」がアトピーを作る	18
飼いイヌとヒトだけがアトピーになる理由	19
「魂のうつわ」を育てる	21
お母さんから赤ちゃんへのプレゼント	22
子育て「6つのポイント」	23
第2章 「母乳の力」が赤ちゃんを守る	25
なぜ、赤ちゃんにハチミツを与えてはいけないか	27
赤ちゃんの腸に隠されていた「秘密」	28
なぜ、タンパク質は赤ちゃんにとって「毒」なのか	29
牛乳と母乳の決定的な違い	31
重力が赤ちゃんの免疫系のスイッチをオンにする	32
母乳が「奇跡のミルク」といわれるわけ	33
1歳までは母乳だけで育つ	34
江戸時代の子育てに学ぶ	35
すでにアメリカでは「育児常識」は変わった	36



40年前から変わらぬ日本の「離乳常識」	37
アレルギー食品に「流行」がある理由	40
アトピーはこうして起きる	41
わが子をアトピー体質にしないために	43
母乳育児でわが子を守る	45
生ジュースを赤ちゃんに与えてはいけない理由	46
離乳の開始はスターチから	47
妊娠・授乳期の母親心得	48
冷たい牛乳にご用心	48

第3章 「呼吸のしつけ」はオシャブリで 51

赤ちゃんの舌は脳や肺とつながっている	53
飲みやすい哺乳瓶は赤ちゃんをダメにする	54
口を正しく動かせば、脳は活性化する	58
言葉を覚えはじめたら、口呼吸にご用心	59
「呼吸のしつけ」にオシャブリは最適	62
小児喘息は口呼吸が作る	63
鼻は自然のエア・コンディショナー	66
体を守る扁桃腺の力	66
免疫系を傷つける口からの呼吸	68
口呼吸は万病のもと	70
「原因不明の奇病」を作った口呼吸	71
オシャブリひとつで喘息の発作がおさまる	73
指シャブリは歯並びをダメにする	75
赤ちゃんの健康を考えたオシャブリとは	75
鼻呼吸で知性・感性は育つ	77

第4章 「ハイハイ」と「なめ回し」が感性を育てる 79

赤ちゃんの発育には「飛び級」はない	81
ドーマン・メソッドはなぜすぐれているのか	81
赤ちゃんの運動能力はどんどん発達している	83
腹ばいで赤ちゃんは重力と出会う	84

腹ばいが免疫系を育てる理由	85
腹ばいのすすめ	86
免疫系を育てる「なめ回し」の効用	88
清潔大国・日本の落とし穴	89
ゴキブリ撲滅がポリオ流行を拡大させた	91
過剰な親心は、かえって子供を弱くする	91
天才は舌から作られる	92
「なめ回し」が感性の土台を作る	93
「生き物としてのセンス」を育てるには	94

第5章 「上手な歩かせ方」を知っていますか

「一人歩き」を急がせない	97
赤ちゃんを歩かせ過ぎない欧米の知恵	98
直立歩行は「重力との戦い」	99
二足歩行で人間は不健康になった!?	100
関節は免疫系の要だった	101
二足歩行で人間の寿命は短くなった	102
なぜ、子供は遠足の翌日に発熱するのか	103
睡眠は「質より量」が大切	105
1日1兆個の細胞が生まれ変わる	106
リモデリングを支える免疫系の力	107
大病をした子供が成長する理由	108
睡眠不足こそ健康の敵	109
少年スポーツが危険なわけ	111

第6章 一生の健康は、赤ちゃん時代の寝方で決まる

なぜ、免疫病患者は寝相が悪いのか	117
眠り方で容貌も健康も変わる	118
赤ちゃんの寝かせ方三原則とは	119
枕は健康に必要なか	121
「睡眠のしつけ」は赤ちゃんのときに	124
うつ伏せ寝と突然死の危険な関係	125

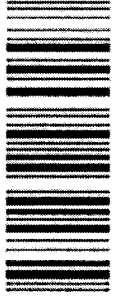


なぜ、うつ伏せ寝はいけないのか	126
顔がゆがめば、体もゆがむ	128
なぜ赤ちゃんの眠りは浅いのか	129
おんぶ、抱っこは呼吸を助ける	130
突然死のメカニズム	134
第7章 わが子を「冷たいもの中毒」にしないために	135
「冷たいもの中毒」の国日本	137
腸を冷やせば、免疫系が弱る	138
妊娠中から「冷たいもの」は遠ざけよう	142
快楽主義は、どうして間違っているのか	143
しつけ教育はなぜ必要か	144
健康を守る食卓マナーとは	146
第8章 ステップ別「進化育児学」	149
妊娠中	151
誕生後1年まで	152
誕生後2歳半まで	154
幼児期	154
学童期から思春期	155
西原博士の研究生活	159

〈約束ことはたったこれだけ〉

- ◆あお向けに寝る〔寝相〕
- ◆左右両側でバランスよく食べものをかむ〔かみ方〕
- ◆必ず鼻で呼吸する〔呼吸法〕

——この3つを実行するだけで、顔色はしきしきと、肌は白くなめらかに、表情も輝いてくる！



9784837960997



1920177004764

ISBN4-8379-6099-5

C0177 ¥476E

定価：本体476円＋税

象

お医者さんが実証！

眠りながら「綺麗」になる本

B
201
476

西原克成

王様文庫

三訂書房

お医者さんが実証！

眠りながら
綺麗に
なる本

たった2週間！効果はすぐにあらわれます

医学博士 西原克成

Nishihara Katsunari

110
王様文庫

眠りながら「綺麗」になる本／もくじ

はじめに 3

秘密は「1」の「寝相」！

あなたは眠っている間にどんどんきれいになります！

1 …… 顔の形はうつして変化していきます！ 16

「あじがれの顔」を自分の手／しずめる方法 16

▶ 顔のゆがみチェックリスト 20

思いあたるところはありませんか。

—— 顔をゆがませるうしろのうしろ 22

あなたの「見た目」はうつして決まる！ 26

この3つのポイントを正せば、とびきりの美人顔に！ 30

2 …… 美人の寝相は「おお向け寝」！ 31

今日から実践できる「きれいになる」睡眠法 31

「寝ている姿勢」が歯ならびさえも変えてしまう!? 34
きれいになるための睡眠は「質より量」 39
体が生まれ変わるのは「横になって眠っている時間」だけ! 42
正しい眠り方で女性特有の体の悩みもスッパリ解決! 45

3) ……きれいになる「眠り方」実践編 48

基本はたったこれだけ! 「あお向け、小の字、枕なし」 48
あお向け寝が苦手な人のための準備体操 52
いい眠りを手に入れるための生活スタイル 56
正しい「眠り方」をマスターして2週間できれいじ! 62

2 part

秘密は「呼吸」と「かみ方」

「歯」と「口もと」であなたの印象はかたちと変わる!

1) ……「呼吸」は見た目だけでなく健康にも影響します! 64

知っていますか? 健康・美容にいい呼吸法 64
「口呼吸」か「鼻呼吸」かで顔のイメージはまったく変わる 65
▶▶口呼吸チェックリスト 68
歯ならび・口臭・アトピーが「呼吸法」ですぐによくなる! 70

2) ……「かみ方」を変えて、ゆがみ顔・肥満とサヨナラしよう! 79

食くものの「かみ方」で理想の小顔じ! 79
3つのウゼを直して均整のとれた美しい体・顔になる 82
▶▶片側かみチェックリスト 84
あじがグッと引き締まる《鼻呼吸のトリーニング法》 86

- 1 鼻の洗浄
- 2 鼻呼吸のやり方
- 3 睡眠中はどつすればいい?
- 4 鼻呼吸をこうにするグッズ
- 5 鼻呼吸が身につくまで

顔をシンメトリーに近づける《片側がみ矯正トレーニング法》 98

1 ガム療法

2 ひと口最低30回かんで食べる

3 食べるだけできれいには、「美人顔をつくるメニュー」

あごや頬のたるみが消える 目が大きくなる。 108

3 ……私たちが、クセを直したらこんなにきれいになりました！ 109

直す前とあとで、自分でも「あご」と驚くほどいい顔になった！
----- 長坂陽子(51歳)

わずか1週間で体の不調がすべて消え、目がパッチリと大きくなった
----- 斎藤真理亜(28歳)

慢性鼻炎・慢性疲労が改善し、出っ歯がみるみる美しい口もとに！
----- 南由梨花(31歳)

たった2カ月でアトピーが治り、肌がしっとり力になった！
----- 間宮麗菜(15歳)



秘密は「生活スタイル」

パーツ別》魅力的な顔・美しい体のつくり方

1 ……誰にも知られずに「素敵に変身」しよう！ 139

〈顔〉あごがキエッと引きしまったキエートな小顔があなたのもの！ 139

〈目〉正しい両側がみで、パッチリしたつばらの瞳に！ 145

〈鼻〉鼻呼吸とあお向け寝で鼻すじの通った高い鼻に！ 147

〈口もと〉思わずキスしたくなるようなまやまやの唇に！ 150

〈二重あご〉首のたるみ・シワ

「あお向け・枕なし」睡眠で、簡単に驚きの効果が！ 154

〈おなか〉いつのまにかウエストびれた魅力的なウエストに！ 156

〈姿勢〉立つとき・歩くとき・座るとき「姿勢」が大切です！ 158

起きているときの姿勢はあなたの寝相で決まる。 166

〈産後〉産後の顔のゆがみ・体重増加は八の字体操で防ぐ 168

最新免疫学からの大発見!

PLAYBOOKS

アレルギー体質は 呼吸が原因だった



9784413018425



1920247008302

ISBN4-413-01842-7

C0247 ¥830E

定価：本体830円＋税

青春出版社

ぜんそく・アトピー・花粉症



日本免疫病治療研究会 会長
西原研究所 所長
元東京大学医学部講師・医学博士

西原克成

テレビ・新聞等で大反響

わずか二週間で症状が改善する驚き!

薬や食べ物、環境を変えただけでは、なぜ人間の免疫システムは正常に働かなかったのか 青春出版社

西原克成

ぜんそく・アトピー！
花粉症：わずか二週間で
症状が改善する驚き！

P-842
青春出版社



人生を自由自在に活動する

序 章 重症アトピーも慢性ぜんそくも 「口呼吸」が引き起こしていた 11

— 現代医学が見落としてきた代謝システムの重大ポイント

大学病院で好転しなかった症状が、わずか一週間できれいに消えた！ 12

のどと鼻のしくみを見落とした現代医学の盲点 14

テレビで実証！ 鼻呼吸に変えただけで能力アップした驚きの事実 18

生命進化の原点「口」への着目 19

人間のからだがもつ構造欠陥「口呼吸」の大発見 21

第一章 第一節 <有害物質> 「アレルギーに負けるからだ」の共通点 25

— 最新免疫学がついに突き止めた、アレルギー病発症のメカニズム

日本人に口呼吸者が多い理由 26

鼻を使わないと、なぜ病原菌に侵されやすくなるのか 29

扁桃腺へんとうせんという知られざる免疫器官 31

「病原菌を消化できないからだ」はこつしてできる 34

この悪循環が免疫の反乱を引き起こす 36

検査データではわからない難病・奇病の「原因」 38

アメリカの大リーグ選手が鼻に特製絆創膏を貼る理由 41

連日吸入のぜんそく発作がすぐに治まった指導法 43

従来の「免疫学」の落とし穴	45
免疫の本質は、「細胞の作り替え」にある	49
「アレルギー＝抗原抗体反応」の大誤解	51
「免疫システムの狂い」を正す治し方が正しい	54
白血球の働きが高まる条件	56
「一見「自分で自分のからだを攻撃する病気」のうつ	58
口呼吸で侵される器官と病気の相関関係	61
鼻呼吸が白血球の消化力を上げた実験結果	64
ある日突然、花粉症が発症するつぎ	68
噛み方が免疫系に与える影響とは	70
睡眠は「質」より「量」が問題だった	71
「冷たい物中毒」がもたらす意外な弊害	73

第2章 知らずにアレルギー体質をつくらせている7つの“習慣”

— あなたの免疫系への健康非常識、総チェック

「細胞のエネルギー代謝」にいい生活、悪い生活	78
チェック1 口で呼吸する習慣	80
チェック2 食べるとき、片側で噛む習慣	91
チェック3 横向きやうつぶせで寝る習慣	96
チェック4 無意識に行う日常のこんな習慣	103
チェック5 いいつもりのスポーツの非常識	110
チェック6 睡眠時間と「骨」へのダメージ度	114
チェック7 冷たい物の腸内影響度	118

第3章 1 一週間で一変!

“からだの使い方”矯正プログラム 123

— 自分で簡単にできる根本療法

効果を上げるための原則 124

実践1 正しい鼻呼吸を身につける 128

実践2 横隔膜呼吸で体のすみずみまで酸素を送る 133

実践3 片噛みグセを直すガム療法 145

実践4 一口三〇回、左右均等に噛む 148

実践5 ふわふわ枕であお向け寝 153

実践6 骨を休めるための睡眠 157

実践7 冷たい物で腸を冷やさない 160

第4章 長年苦しんだ悩みが

つらい薬なしでウツのように消えた! 165

— “人生を変えてくれた”感動の治癒報告

“顔つき”でわかる、治っていくサイン 166

症例1 アレルギー性鼻炎が二カ月で改善 170

症例2 かゆくて眠れない慢性じんましんがきれいに 171

症例3 原因不明の複合症状がたった一週間で軽減 174

症例4 一生ものと諦めていた重症アトピーが二カ月ですぐすべ肌 177

- 症例 5 原因不明といわれたシェーグレン症が三カ月で回復 179
- 症例 6 治らないと皮膚科にいわれた重度の口内炎が完治 181
- 症例 7 右顎関節の痛みと腰痛まで消えた 183
- 症例 8 三〇年近く苦しみを続けた慢性鼻炎・慢性疲労を克服 185

あとがきにかえて 188

図版レイアウト デイ・キョーブ
本文イラスト 勝山英幸