

「心が処方箋となる未来」
中医学の新たな可能性（カルマを含む）

= 「七情」に対するトラウマリリースセラピー (TRT) の応用」 =
中山歯科矯正医院 中山孔壹（日本）

〈key words〉
トラウマリリースセラピー (TRT)、七情、
エピジェネティクス

【はじめに】

自らの内に眠っている自然を目覚めさせ、からだの聲に耳を傾け、心身の変容を促す。

健康とはどういう状態なのか、を問いかけてくれる医療。

100年先の未来から私たちへのメッセージです。

これからの医療に本当に大切なのは、治療を例える方法（見方）なのだと思います。

医学の見方（まなざし）を変えることとはどういうことなのでしょう。

その答えの1つが「何かを足したり引いたり殺したりするのではなく、病に至った環境を変えることで、病を治す」ことだと考えます。

食事・運動・睡眠・細菌（口腔内/腸内）・ストレス・排気ガス・環境ホルモン・そして、マインド（七情）などの環境因子により遺伝子の発現系が変わるエピジェネティクスを視野に入れ、その先の新たな可能性「心が処方箋となる未来」のために「七情に対するトラウマリリースセラピー (TRT) の応用」を提言します。

【エピジェネティクス制御とは】

私たちの身体は約37兆個の細胞で出来ていると言われ、毎日数億個の細胞が死んでいる。生命を補うための維持細胞が多分化能幹細胞。それを1つ寒天のシャーレで培養すると、分裂を繰り返し、2週間で約2000～3000個に増える。その細胞はどれも同じ遺伝子情報を持つクローン。この段階では無個性で増えるだけ。細胞を1つ取り出し別の環境のシャーレで最終的な組織に育てると、環境A

では筋肉に、環境Bでは骨に、環境Cでは脂肪になった。同じ遺伝子情報なのに、環境によって結果が変わる。「環境の違い」だけが遺伝子の振る舞いをコントロールして、違ったものを作る。これが「エピジェネティクス (epigenetics) 制御」。1つの遺伝子が環境の違いで、約3万種類の異なるタンパク質をつくる。がんは遺伝子の病気だが、遺伝子自体に問題がありがんになるケースはわずか5%、残り95%は環境によるエピジェネティクス。

【エピジェネティクス「DNAメチル化」「ヒストンの化学的修飾」】

染色体上（ゲノム）の遺伝子情報を持つDNAの塩基配列（A, T, G, Cの4種類の塩基と呼ばれる物質の連続配列でヒトの場合、約30億塩基存在する）には変化を伴わず、ゲノムが何らかの変化を受けること。主なものとして、DNAの配列は変わらないのにメチル基がDNAに結合する「DNAメチル化」、またヒストンという染色体を構成する物質がメチル化やアセチル化・リン酸化と呼ばれる変化を起こす「ヒストンの化学的修飾」がある。

【中医学による遺伝子発現へのアプローチ：食事、運動、睡眠、マインド(七情)】

東洋医学の病理観「三因（外因，内因，不内外因）」。その内因のひとつ、七情～「喜・怒・憂・思・悲・恐・驚」。その感情が強すぎたり、長期にわたると、生理的な限界を超えて体に悪影響を及ぼす。その結果、気血の運行や臓腑の働きが乱れ疾病を発生する（内傷七情）。環境(後天的要因)の遺伝子発現系の変化に関わる七情と病の関係に焦点を当てる。

【トラウマとは何か?】

もともと[傷]を意味するギリシャ語で、1913年フロイトが物理的な外傷の後遺症となると同様に、過去の強い心理的な問題(傷)が、その後も精神的な障害をもたらすことを“精神分析入門”において発表した。以降『トラウマ』という言葉が一般的に使われるようになった。心的外傷とは、外的内的要因となる衝撃的な肉体的・精神的ショックを受けた事で、長い間心の傷となってしまうことを指す。フロイトの後、カールグスタフ・ユング(1875～1961)は、人間の潜在意識について述べている。

(自らの意識でコントロールできるのが顕在意識で、コントロールできない無意識な部分が潜在意識)この潜在意識は無意識層ともいわれ、外傷体験とも表現

される。これが精神に異常な状態を引き起こすと、心的外傷後ストレス障害(PTSD)となる。実はトラウマは、この潜在意識(無意識層の中)に生じる。

” 潜在意識の中に引き出しがあって、引き出しを開けると、その中にトラウマが残っている”、というイメージ。これは氷山の一角のようなものであり、海面に出ている部分は顕在意識、それに対し膨大な大きさを占める海面下の部分は潜在意識である。コンピュータなら1bit(顕在意識)に対し、100万bit(潜在意識)に相当といわれる。たとえば、人間が何気なく会話をしている時も、ほとんどこの潜在意識が支配していると言われ、私たち一人一人の性質や個性に大きく関わっている。

【自分でコントロールできない潜在意識!】

「人間は、夢を制御できないように、潜在意識を自ら操作することはできない。」その潜在意識の中に様々なトラウマが存在するのである。そのため、完全にコントロールできない潜在意識の中の過去の傷(問題)を見つけ出し 減少させていく作業(治療)は非常に困難である。

【トラウマの原因とは?】

典型的なトラウマの原因は、虐待・強姦・戦争・犯罪・事故・いじめ・その他暴力を含む悲惨な出来事など、2011年の東日本大震災のような災害などもである。トラウマリリースセラピー(TRT)の開発者で今は亡き恩師

Dr.Karl.K.Nishimura(Drカール・ニシムラ)は、トラウマを特に内的外的要因に起因する生体組織の傷と定義している。精神的ショック、心理的外傷や感情的苦痛を伴う実体験、心に特に潜在意識下にいつまでも影響が残る感情的ショック。精神的感情的ストレス、肉体的外傷ケガに起因する精神障害や行動障害など、すべてトラウマの原因になる。

【トラウマは蓄積する】

潜在意識に根付いたトラウマは、タマネギの中心にある核(芯)のようなもので、そこから皮が一枚一枚と時間の経過とともにどんどん新しいトラウマが重なって(蓄積して)いく。この蓄積したトラウマは、身体機能や五感、知覚、反応性、官能性、成長や組織の可動域、老化、さらには生活の質(Quality of Life)

全体に影響を与える。つまり私たちの可能性というリソースを自ら放棄してしまうようなことに繋がっていく。

【トラウマは見ることも触ることもできない】

X線、MRI、CTスキャン、臨床検査、組織検査、顕微鏡検査、病理解剖、死体調査etc. どれを行ってもトラウマを 実際に見ることも知ることもできない。現代科学のあらゆる精密機器を以ってしても計測できない、そのトラウマをどう把握するかが、それを理解し見つけだし、減少(解放)させていく上での最大のポイントである。

【マインド(七情)に対するトラウマリリースセラピー(TRT)の術式】

トリガーポイントの痛み、ネガティブ感情を使って始める。そこを入り口として深く掘り下げ、トラウマの本質(根源)を丁寧に探し出す。「その感情はどこから来たのか? 」

その出所を脳・遺伝子・カルマから分析して、トラウマの対象となったその人の人生を十分に理解する。最後まで自らがこだわっていた物、事、そして相手を、自発的に赦し(forgive)・手放し・解放する。

【マインド(七情)に対するトラウマリリースセラピー(TRT)の応用】

トラウマは様々な苦痛(ボディーの痛み、マインドのネガティブ感情)を作り出したり、日常の生活全てに関係する。潜在意識にトラウマは多く存在するので、無意識に行動に関わってくる。知らず知らずのうちに生活の質、クオリティーオブライフを低下させてしまっている。つまり私たちの未来につながる可能性を奪ってしまうことになる。今後さらなる七情に対するトラウマリリースセラピー(TRT)の応用研究が進み中医学の治療・亜健康の一助となると考える。

【遺伝子の発現】

DNA配列のうち一部は重要な働きをする特定のタンパク質の設計図となっており、そのDNAの部分を遺伝子と呼ぶ。遺伝子領域のDNAからは、最初にmRNA(メッセンジャーRNA)と呼ばれる物質が作られ、ほとんどの場合はそのmRNAを元にして最終産物のタンパク質が作られる。つまり、DNAからmRNAがたくさん作られている場所は、その遺伝子DNAの場所に書かれている設計図のタンパク質がたく

さん作られることになる。「遺伝子の発現」とは、この遺伝子領域のDNAからmRNAが作られる過程のことを指し、遺伝子が多く発現していれば、通常それに伴って作られるタンパク量も増加する。七情に対するトラウマリリースセラピー（TRT）の応用によるmRNAの発現量の変化を調べることは大変意義がある。

【本当に身体に有効かをモニタリングできる時代】

mRNA発現解析検査により、遺伝子がモニタリングできる現在。mRNA検査では、生活習慣や環境で日々変化している「今の〈遺伝子のはたらき〉」を解析し、現在のリスクを見える化できる。たとえば、老化を遅らせ長寿に働きかけ、細胞の寿命を調整している（細胞分裂の回数を決めている）テロメアの保護作用のある長寿遺伝子の活性は、健康に非常に寄与している。この長寿遺伝子の1つSIRT1遺伝子の活性度をトラウマリリースセラピー（TRT）前後で計測すると、「Mind（七情）に対するトラウマリリースセラピー（TRT）の有効性」を判定する一助となる。

【まとめ】

かつて抗生物質の登場は、医学において大きなパラダイムシフトをもたらした。そして100年間にわたり私たちの医学に対する考え方に大きな影響を与え続けている。

しかしコロナ禍の今、未来が私たちに新しいモデルをリデザインすることを望んでいると考えます。私たちはその素晴らしいチャンスを得ているのです。

「人のからだには、自ら治ろうとする力が秘められている」

その力を確かに呼び覚まさせる、来たるべき時代を開く鍵を私たちはすでに手にしている、と信じて止みません。

伝統医学（中医学）と現代の遺伝子医学、そしてトラウマリリースセラピー（TRT）の結合は、「心が処方箋となる未来」を確実に示してくれています。

私たちは約37兆個の細胞の外を皮膚で覆われた「寒天培地」。「病気になったらどうするか？」…答えは、「病気になった環境を変える。」それが遺伝子の振る舞いを変え、正常なタンパク質（細胞、組織）を作ります。それこそがまず最初にすべきこと。健康な人が西洋医学の病院に行き、「より健康になりたい！」と訴えても、「病気になってから来るように」と言われてしまうが、中医学は、

より健康になるためのレシピ（方法論）に溢れています。気血の運行や臓腑の働きを乱し、様々な疾病を発生させる内傷七情がますます増え続ける現代社会において、中医学とトラウマリリースセラピー（TRT）との結合により、マインド（七情）への新たな環境作りがスタートします。