

# 健康の状態を数値化で求める新手法

健康の実際の状態は、まず健康診断や人間ドックにより求められるようになったが、健康の状態を数値化で求めるために、人体の中で見られる生体現象が利用されたことはまだない。その理由はもちろん、精度の高い健康の状態を数値化で再現する際の障害が克服されていないためである。

この論文では、起床時の特定の生体現象および骨盤の開き・筋力・柔軟性を健康の状態として、それを補完する生体現象として感情や思考の内因的影響、純粹に外部からの場合の外因的影響、そして得られた各生体現象から健康の状態を数値化で求められることを示す。

それが出来るのは、そのような生体現象の実験と結果である。したがって、健康の状態を数値化で求める新手法では、人体は一般論や常識、他人の知識を考慮しなくてもよいとして、人体の健康の状態を数値化するのに対し生体現象の数値化を用いることができる。体温を表す単位としては、 $^{\circ}\text{C}$ を選ぶことにする。

## 1.起床時の生体現象が健康の状態の数値化に及ぼす影響について

まず、はじめに簡易で安価な性質をもつ、現実的で均質な生体現象を考え、その生体現象を体温、唾液 PH、心拍数とし、その生体現象を数値化できるものとしよう。生体現象の体温、唾液 PH、心拍数を任意の測定者 A のある1日の起床時に測定された体温  $a$ 、唾液 PH $a$ 、心拍数  $a$  の生体現象の数値化と考えよう。このときの測定者 A の生体現象の健康の状態の数値化を、次の三つの生体現象の重ね合わせとみなすことができる。

1. 起床時体温
2. 起床時唾液 PH
3. 前日起床時心拍数と当日起床時心拍数の差

さて、その翌日の生体現象を体温  $b$ 、唾液 PH $b$ 、心拍数  $b$  と数値化して考え、すべての生体現象が前日と翌日が同じであれば、その生体現象は同一である。すなわち健康の状態は同じとみなすことができる。

さらに季節の気温の変化や室内の温度の変化はきわめてゆるやかであるため、気温の変化も室内の温度の変化も無視できると仮定する。また体温や唾液 PH、心拍数の測定機械の精度も同じであると仮定する—つまり(メーカーの機械的変位だと考えられる)測定誤差もまた、2020年の時点では誤差はないと示すものとする。

1 および 3 の生体現象の数値化では、起床時にタイマーの音や振動などで起床して30秒以内だと数値が上昇するのは明らかである。なぜなら、起床時の 1 および 3 では、数値は交感神経が変動するからであり、また、われわれはタイマーの音や振動などで交感神経が興奮する影響を無視しがちである。

しかし、タイマーの音や振動などで起床して布団もしくはベッドの中で3分程(リラックスすること)すると生体現象の数値はタイマーで起床する前の数値に戻るのである。

2 の生体現象ではすぐ飲食などしない限り変化しないので、1 および 3 を測定した後に起き上がって、洗面台などで唾液 PH を測定しても構わないとする。しかし起床時からすぐに測定しなければならない。

ここで、生体現象は原理であることから、次の4つ原理がある。

- 1.不変の原理 人体は生まれながらにして、一定の生体現象を保つ機能を持つ。すなわち健康の状態を維持する能力を人体は生まれながらにして持っている。
- 2.可変の原理 一定の生体現象から、ある行為で一定の生体現象から逸脱していれば、その行為は健康の状態を低くしている。
- 3.可逆の原理 一定の生体現象から逸脱した状態から、一定の生体現象に戻そうとして、ある行為で一定の生体現象に近づいていけば、その行為は健康の状態を高めている。
- 4.不可逆の原理 一定の生体現象から逸脱した状態から、一定の生体現象に戻そうとして、ある行為をしても一定の生体現象に近づかなければ、その行為は健康の状態を高めていない。

このように、生体現象を数値化することにより、生体現象は健康の状態に比例する。ここで、生体現象を数値化できる影響は、健康の状態の数値化を再現できるということで、一般論や常識、他人の知識を考慮しなくてもよいことは注目に値する。

## 2.骨盤の開きの生体現象が健康の状態の数値化に及ぼす影響について

骨盤の開きの生体現象の数値化が健康の状態の数値化に及ぼす影響について考えよう。この節では骨盤の開きが生体現象の数値に及ぼす影響、すなわち逸脱する状態を調べた。本節では、逸脱した領域に、骨盤の開きの影響が多く含まれており、また、その影響はきわめて大きいため、人体の生体現象の数値が健康の状態の領域から逸脱した状態を骨盤の開きの場合のみを考える。前と同様、まず主要な骨盤の開き、ごく一般的な骨盤の開きを考える。適切な骨盤の開きの生体現象を選べば、再現性のある骨盤の開きの生体現象を次の方法で表すことができる。

骨盤の開きの生体現象の数値化: 立った状態で両かかとおよび親指を合わせ、それからくるぶしを指一本分開いて、メジャーで腰骨付近のサイズを測定する。そして約1.8m程度のバスタオルなどをU時に。このU時の内側の部分を左骨盤付近に当て、右手できつく捻じって締める。そして1分間脚の位置を保ったまま、その場で脚上げを90度まで左右の脚で行う。脚上げをしていると骨盤が締まり緩んでくるので右手はさらに捻じってきつく締める。1分経過後、再びメジャーで必ず測定した同じ姿勢で腰骨付近のサイズを測定し、当初との差が骨盤の開きである。骨盤の間隔の数値化を1mmで2点とし、無視できるほどの1mm以内の生体現象は点数に数えないものとする。

ここで、誤差が全くない状態=100点満点の数値化とする。

測定前と測定後の間隔が1mm毎の減点方式である。骨盤の開きの生体現象の数値化は明らかなやり方で、健康の状態に影響を及ぼす。骨盤の開きの生体現象は、他に比べて小さいので、骨盤の開きの生体現象のために生じる付加的な健康の状態は、体温 a、唾液 a、心拍数 a にくらべてきわめて小さく、骨盤の開きの生体現象を考慮に入れ、測定の違いが無くなればよい影響を、人体の生体現象、体温 a、唾液 PHa、心拍数 a に対して翌日には次の式を得る。ただし誤差は5mm以内になること。

1.体温 b: 起床時体温の上昇(基礎代謝上昇、柔軟性が増し血流上昇)

2.唾液 PHb: 起床時唾液の上昇(肺や腎臓の機能向上)

3.心拍数 b: 前日起床時心拍数の低下(疲労回復)

かくして次の結果が得られる。

骨盤の開きの生体現象の誤差が6mm以上だと、基礎代謝低下、疲れやすい、痩せにくいという結果のもとで、5mm以内の骨盤

の開きの生体現象を得るよう、かつ、脚上げ腹筋や正しい歩き方トレーニングの負荷と頻度によって起床時の生体現象、すなわち健康の状態の数値化は劇的に変化するので、数値をコントロールしながら行くと良い結果を得る。

### 3.筋力の生体現象が健康の状態の数値化に及ぼす影響について

前節では、先に定義したような生体現象の数値化で健康の状態を調べた。この節では筋力が生体現象に及ぼす影響、すなわち逸脱する状態を調べた。本節では、逸脱した領域に、筋力の影響が数え切れないほど多数含まれており、また、その影響はきわめて大きいため、人体の生体現象の健康の状態の領域から逸脱した状態を筋力の場合のみを考える。筋力の生体現象の数値化を1秒で1点とし、無視できるほどの1秒以内の生体現象は点数に数えないものとする。前と同様、まず全身の主要な筋力、ごく一般的な筋力運動を考える。適切な筋力の生体現象を選べば、再現性のある筋力の生体現象を次の方法で表すことができる。

- 1.腕伏せ 100 秒 100 点      腕立て伏せの要領で、両足を揃え、手は肩幅、肘を曲げたまま維持できる時間
- 2.脚上げ腹筋 100 秒 100 点      上向きに寝て、手はへその位置、床から踵をこぶし一つあげたまま維持できる時間
- 3.90 度膝曲げ 100 秒 100 点      壁にぴったり背中を当て、膝を 90 度曲げ、手は横の位置のまま維持できる時間

ここで、1 秒1点の 100 点満点の数値化とする。

1.2.3 の筋力の生体現象の数値化は明らかなやり方で、健康の状態に影響を及ぼす。隣り合う筋力の平均生体現象を、他に比べて大きく選んだので、筋力の生体現象のために生じる付加的な健康の状態は、体温 a、唾液 a、心拍数 a にくらべてきわめて小さく、筋力の生体現象を考慮に入れ、初心者や中上級者でも筋力トレーニングの影響を無視すると、人体の生体現象、体温 a、唾液 PHa、心拍数 a に対して翌日には次の式を得る。

- 1.体温 b:起床時体温の上昇(基礎代謝上昇、過度にすると高度の筋肉破壊すなわち炎症)
- 2.唾液 PHb:起床時唾液の低下(肺や腎臓の機能低下)
- 3.心拍数 b:前日起床時心拍数の上昇(ある程度の疲労、過度にすると炎症)

ここで、翌日の筋力による生体現象はすべての起床時の生体現象に対して起こり、仮定の体温、唾液 PH、心拍数で表すと

当日:体温 a	35.8°C	翌日:体温 b	36.1°C
当日:唾液 PHa	6.8	翌日:唾液 PHb	6.5
当日:心拍数 a	70	翌日:心拍数 b	75

体温 b、唾液 PHb、心拍数 b は変化した。さらに、翌々日(筋力トレーニングをする、しないでまた変化する)まで含めとき、それぞれの生体現象が変化することにより、体温 c、唾液 PHc、心拍数cは変化し、また起床時の生体現象の数値化が健康の状態の数値化に変化を及ぼす。

すなわち、筋力トレーニングの負荷と頻度によって起床時の生体現象の数値は劇的に変化するのでと結論される。ここで筋力は女性がとくに腕伏せが弱いように思われる。

さらに、筋力の生体現象の数値化が各 89 秒以下だと次のような人体の生体現象が多く表せる。

- 1.腕伏せ 89 秒以下      肩周りの症状、肩周りの骨が歪む
- 2.脚上げ腹筋 89 秒以下      骨盤周りの症状、骨盤が開く

かくして次の結果が得られる。

筋力の生体現象の数値が 89 秒以下だと、肩周りの症状、肩周りの骨が歪む、骨盤周りの症状、骨盤が開く、脚周りの症状、脚周りの骨が歪むというもとの、90 秒以上の筋力の生体現象を得るよう、かつ、筋力トレーニングの負荷と頻度によって起床時の生体現象、すなわち健康の状態の数値化は劇的に変化するので、数値をコントロールしながら行くと良い結果を得る。

#### 4.柔軟性の生体現象が健康の状態の数値化に及ぼす影響について

柔軟性の生体現象の数値化で健康の状態に及ぼす影響について考えよう。この節では柔軟性が生体現象の数値に及ぼす影響、すなわち逸脱する状態を調べた。本節では、逸脱した領域に、柔軟性の影響が含まれており、また、その影響はきわめて大きいため、人体の生体現象の数値化、すなわち健康の状態の領域から逸脱した状態を柔軟性の場合のみを考える。前と同様、まず全身の主要な柔軟性、ごく一般的な柔軟運動を考える。適切な柔軟性の生体現象を選べば、再現性のある柔軟性の生体現象を次の方法で表すことができる。

柔軟性の生体現象の数値化：立った状態で両かかとおよび親指を合わせ、膝を曲げずに前屈して手の一番長い指の部分と床の間隔の数値化を 1mm で 2 点とし、無視できるほどの 1mm 以内の生体現象は点数に数えないものとする。

ここで、膝を曲げずに前屈して手の一番長い指の部分と床がついた状態 = 100 点満点の数値化とする。

指と床の間隔が 1mm 開くたびの減点方式である。柔軟性の生体現象の数値化は明らかなやり方で、健康の状態に影響を及ぼす。柔軟性の生体現象の影響は、他に比べて小さいので、柔軟性の生体現象のために生じる付加的な健康の状態は、体温  $a$ 、唾液  $a$ 、心拍数  $a$  にくらべてきわめて小さく、柔軟性の生体現象を考慮に入れ、初心者および中上級者は良い柔軟性ストレッチングが出来ればよい影響を、人体の生体現象、体温  $a$ 、唾液 PH $a$ 、心拍数  $a$  に対して翌日には次の式を得る。ただし床から 5mm 以内になること。

1.体温  $b$ : 起床時体温の上昇(基礎代謝上昇、柔軟性が増し血流上昇)

2.唾液 PH $b$ : 起床時唾液の上昇(肺や腎臓の機能向上)

3.心拍数  $b$ : 前日起床時心拍数の低下(疲労回復)

次に初心者および中上級者は悪い柔軟性ストレッチングであれば悪い影響を、人体の生体現象、体温  $a$ 、唾液 PH $a$ 、心拍数  $a$  に対して翌日には次の式を得る。

1.体温  $b$ : 起床時体温の過度の上昇(過度の柔軟性ストレッチングで筋肉、靭帯、関節の破壊のための炎症)

2.唾液 PH $b$ : 起床時唾液の低下(肺や腎臓の機能低下、過度の柔軟性ストレッチングで筋肉、靭帯、関節の破壊のための炎症)

3.心拍数  $b$ : 前日起床時心拍数の上昇(疲労、過度の柔軟性ストレッチングで筋肉、靭帯、関節の破壊のための炎症)

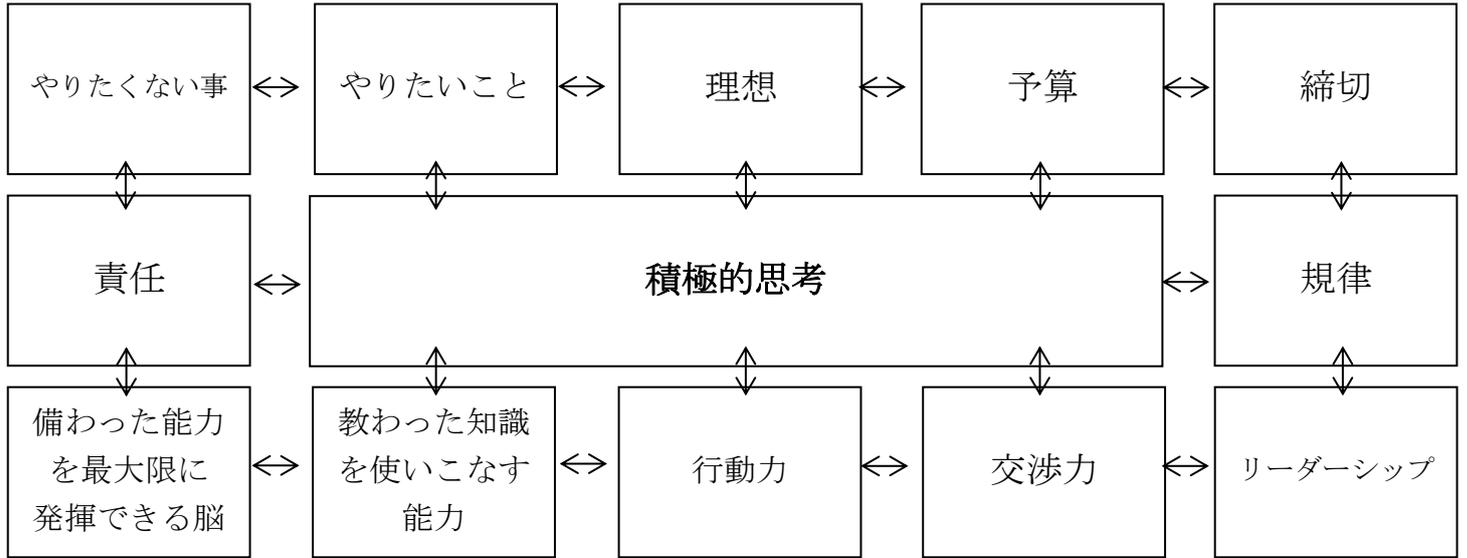
かくして次の結果が得られる。

柔軟性の生体現象の数値が床から 6mm 以上だと、疲れやすい、ケガをしやすいという結果のもとで、5mm 以内の柔軟性の生体現象を得るよう、かつ、柔軟性トレーニングの負荷と頻度によって起床時の生体現象、すなわち健康の状態の数値化は劇的に変化するので、数値をコントロールしながら行くと良い結果を得る。

#### 5.筋力や柔軟性、骨盤の開き以外の生体現象が健康の状態の数値化に及ぼす内因的影響について

筋力や柔軟性、骨盤の開き以外の生体現象の数値化が健康の状態に及ぼす内因的影響(ストレス)について考えよう。この節では筋力や柔軟性、骨盤の開き以外の生体現象の数値が健康の状態に及ぼす内因的影響、すなわち逸脱する状態を調べた。本

節では、逸脱した領域に、内因的影響が多く含まれており、また、その影響はきわめて大きいため、人体の生体現象の健康の状態の領域から逸脱した状態を内因的影響の場合のみを考える。前と同様、まず主要な内因的影響、ごく一般的な内因的影響を考える。適切な内因的影響の生体現象を選べば、再現性のある内因的影響を次の図で表すことができる。



内因的影響の生体現象の数値化：ここで、積極的思考でない人物 A に登場してもらおう。この図の中から本人が当てはまる項目の改善を行う。図の項目の消去法である。内因的影響の生体現象の数値化は明らかなやり方で、健康の状態に影響を及ぼす。内因性影響の生体現象の数値は、他に比べて一番大きいので、内因性影響の生体現象のために生じる付加的健康の状態は、体温 a、唾液 a、心拍数 a に直接影響があり、内因的影響の生体現象を考慮に入れ、内因的影響が消去出来ればよい影響を、人体の生体現象、体温 a、唾液 PHa、心拍数 a に対して翌日には次の式を得る。ただし、原因が分からなくなるので 1 つずつ行うこと。

1. 体温 b: 起床時体温の上昇(基礎代謝上昇、柔軟性が増し血流上昇)

2. 唾液 PHb: 起床時唾液の上昇(肺や腎臓の機能向上)

3. 心拍数 b: 前日起床時心拍数の低下(疲労回復)

次に内因的影響が増せば悪い影響を、人体の生体現象、体温 a、唾液 PHa、心拍数 a に対して翌日には次の式を得る。

1. 体温 b: 起床時体温の低下(基礎代謝低下、柔軟性が低下し血流低下)

2. 唾液 PHb: 起床時唾液の低下(肺や腎臓の機能低下)

3. 心拍数 b: 前日起床時心拍数の上昇(疲労、過度のストレスのための炎症)

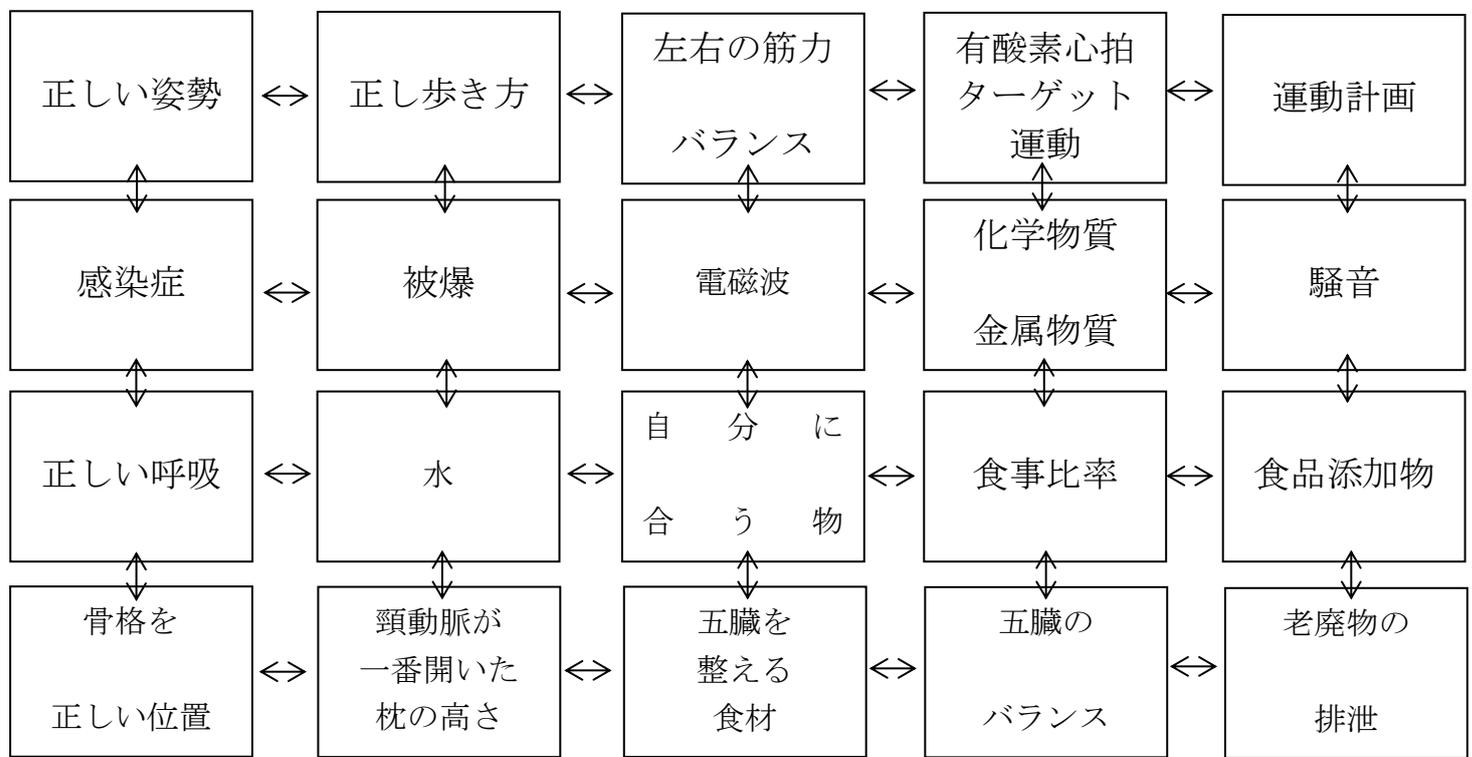
かくして次の結果が得られる。

内因性影響の生体現象が消去できないと、ストレス、疲れやすい、鬱になりやすいという結果のもとで、内因性影響を確実に消去した生体現象を得るよう、かつ、積極的思考になるため、原因の消去によって起床時の生体現象、すなわち健康の状態の数値化は劇的に変化するので、数値をコントロールしながら行うと良い結果を得る。

## 6. 筋力や柔軟性、骨盤の開き以外の生体現象が健康の状態の数値化に及ぼす外因的影響について

筋力や柔軟性、骨盤の開き以外の生体現象の数値化が健康の状態に及ぼす外因的影響について考えよう。この節では筋力や柔軟性、骨盤の開き以外の生体現象の数値が健康の状態に及ぼす外因的影響、すなわち逸脱する状態を調べた。

本節では、逸脱した領域に、外因的影響が数多く含まれており、また、その影響はきわめて大きいため、人体の生体現象の健康の状態の領域から逸脱した状態を外因的影響の場合のみを考える。前と同様、まず主要な外因的影響、ごく一般的な外因的影響を考える。適切な外因的影響の生体現象を選べば、再現性のある外因的影響を次の図で表すことができる。



外因的影響の生体現象の数値化：ここで、人物 A に登場してもらおう。この図の中から本人が当てはまる項目の改善を行う。

図の項目の消去法である。外因的影響の生体現象の数値化は明らかなやり方で、健康の状態に影響を及ぼす。外因性影響の生体現象の数値は、他に比べて大きいので、外因性影響の生体現象のために生じる付加的な健康の状態は、体温 a、唾液 a、心拍数 a に直接影響があり、外因的影響の生体現象を考慮に入れ、外因的影響が消去出来ればよい影響を、人体の生体現象、体温 a、唾液 PHa、心拍数 a に対して翌日には次の式を得る。しかし、原因が分からなくなるので 1 つずつ行うこと。

1. 体温 b: 起床時体温の上昇(基礎代謝上昇、柔軟性が増し血流上昇)
2. 唾液 PHb: 起床時唾液の上昇(肺や腎臓の機能向上)
3. 心拍数 b: 前日起床時心拍数の低下(疲労回復)

次に外因的影響が増せば悪い影響を、人体の生体現象、体温 a、唾液 PHa、心拍数 a に対して翌日には次の式を得る。

1. 体温 b: 起床時体温の低下(基礎代謝低下、柔軟性が低下し血流低下)
2. 唾液 PHb: 起床時唾液の低下(肺や腎臓の機能低下)
3. 心拍数 b: 前日起床時心拍数の上昇(疲労、過度のストレスのための炎症)

かくして次の結果が得られる。

外因性影響の生体現象が消去できないと、ストレス、疲れやすい、ケガが治りにくいという結果のもとで、外因性影響を確実に消去した生体現象を得よう、かつ、原因の消去によって起床時の生体現象、すなわち健康の状態の数値化は劇的に変化するので、数値をコントロールしながら行うと良い結果を得る。

## 7. 得られた生体現象から健康の状態の数値を求める

精度の高い健康の状態を再現が成り立つような健康の数値化の図をひとつ考える。今までの人体の生体現象の数値化と言葉の上で区別し、健康の状態をより正確にするために、この人体の生体現象の数値化を“健康の数値化”と呼ぶことにしよう。

健康の状態がこの健康の数値化から見て測定しているとすると、この健康の数値化での健康状態は、簡易で安価な方法により、健康の数値化を使って求め、人体の生体現象の数値化を一目で表すことができる。

健康の数値化の図

体温 36.6℃ ±0.2	PH 7.4 ±0.1	心拍数 前日との差 ±3	骨盤の 開き 5mm ↓	腕力 90 秒 ↑	腹筋力 90 秒 ↑	脚力 90 秒 ↑	柔軟力 床から 5mm ↓	<b>健康</b>
	PH 7.4 ±0.1	心拍数 前日との差 ±3	骨盤の 開き 5mm ↓	腕力 90 秒 ↑	腹筋力 90 秒 ↑	脚力 90 秒 ↑	柔軟力 床から 5mm ↓	甲状腺機能の低下 細菌・ウイルス・カビの感染
体温 36.6℃ ±0.2		心拍数 前日との差 ±3	骨盤の 開き 5mm ↓	腕力 90 秒 ↑	腹筋力 90 秒 ↑	脚力 90 秒 ↑	柔軟力 床から 5mm ↓	肺・腎機能の低下 食事のアンバランス
体温 36.6℃ ±0.2	PH 7.4 ±0.1		骨盤の 開き 5mm ↓	腕力 90 秒 ↑	腹筋力 90 秒 ↑	脚力 90 秒 ↑	柔軟力 床から 5mm ↓	心肺機能の低下 炎症・疲労・感染
体温 36.6℃ ±0.2	PH 7.4 ±0.1	心拍数 前日との差 ±3		腕力 90 秒 ↑	腹筋力 90 秒 ↑	脚力 90 秒 ↑	柔軟力 床から 5mm ↓	基礎代謝低下 疲れやすい 痩せにくい
体温 36.6℃ ±0.2	PH 7.4 ±0.1	心拍数 前日との差 ±3	骨盤の 開き 5mm ↓		腹筋力 90 秒 ↑	脚力 90 秒 ↑	柔軟力 床から 5mm ↓	肩周りの症状 肩周りの骨が歪む
体温 36.6℃ ±0.2	PH 7.4 ±0.1	心拍数 前日との差 ±3	骨盤の 開き 5mm ↓	腕力 90 秒 ↑		脚力 90 秒 ↑	柔軟力 床から 5mm ↓	骨盤周りの症状 骨盤が開く
体温 36.6℃ ±0.2	PH 7.4 ±0.1	心拍数 前日との差 ±3	骨盤の 開き 5mm ↓	腕力 90 秒 ↑	腹筋力 90 秒 ↑		柔軟力 床から 5mm ↓	脚周りの症状 脚周りの骨が歪む
体温 36.6℃ ±0.2	PH 7.4 ±0.1	心拍数 前日との差 ±3	骨盤の 開き 5mm ↓	腕力 90 秒 ↑	腹筋力 90 秒 ↑	脚力 90 秒 ↑		怪我しやすい 疲れやすい

健康の数値化で健康状態を良くしたければ、その測定者はその健康の状態を、毎日測定して健康の状態に及ぼす影響の判断をする。しかし、そうした健康の数値化が物理的な意味を持つのは、“健康の数値化”という数値の表す内容が正しく測定が出来ていると明確な場合だけであることを忘れてはならない。つねに念頭におくべきは、数値が何らかの同時性をしているような判断になる時はすべて、数値化の同時性に関わる判断だということである。

たとえば「今日の体温 36.6℃、唾液 PH7.3、心拍数差が 0 で、腕力が 100 秒であなたと同じ」とわたしが言うとき、それは「あなたの数値とわたしの数値が同じ」という出来事は「あなたの数値とわたしの数値が同じであるということは、2人の健康の数値化が同じ、すなわち 2 人の健康の状態は同じ」という意味なのである。

“健康の数値化”の定義にかかわる問題はすべて、“健康の数値化”を“わたしの健康の数値化”で置き換えれば、解決しそうに思われるのかもしれない。たしかに、健康を数値化だけで定義するのなら、その定義で十分である。

だが、異なる生体で一連の出来事が起こるとき、それらに数値化の値をつけなければならない場合や、あるいは—それと同じことだが—同一の数値化から逸脱した場合で起こる出来事の前後関係を知らなければならない場合には、その定義はもはや十分ではない。もちろん、健康の数値化をした測定者に健康の最大限の数値になつてもらい、この出来事の起こった健康の状態に及ぼ

ず影響を知るという方法で満足することもできよう。その測定者は、健康を数値化する出来事で生じた数値を、測定をして数値の変動を読み取り、それで健康の状態に及ぼす影響を判断すればよい。しかし、経験からわかるように、その測定では健康の状態に及ぼす影響を判断しにくいという難点がある。そこで、次のように考えれば、はるかに実用的な方法が得られる。

測定者 A の健康の数値化をしたいとき、測定者 A の健康の状態に及ぼす影響を知るためには、測定者 A がその出来事が起こる日の外因的、内因的な影響を判断すればよい。測定者 B にも、測定者 A のものとあらゆる点で同じ健康の数値化をすると、測定者 B も健康の状態に及ぼす影響を知ることができる。

しかし、測定者 A の健康の数値化をした時刻と、測定者 B で健康の数値化をした時刻とを比較するためには、さらに規則を設けなければならない。これまでのところ、“測定者 A の健康の数値化”と“測定者 B の健康の数値化”だけは定義したが測定者 A と測定者 B にとって共通の“健康の最大限の数値”とは何かをまだ定義していない。

そのため測定者 A が“健康の最大限の数値”にあり、測定者 B も等しい数値にあるとき、測定者 B も“健康の最大限の数値”と等しいのは自明だということにすれば、定義することができる。

次のように考えてみよう。測定者 A が“健康の数値化”での出来事での当日の数値 a と 3 日後、7 日後測定をした。当日の数値と 3 日後は変動したとし、当日の数値と 7 日後は同じだったとしよう。このとき、数値が

$$\text{初日の数値} = 7 \text{ 日後の数値}$$

が成り立つならば、これらの日の健康の数値化は同期している、すなわち健康の状態は同じと定義する。

健康の数値化の同期に関するこの定義には、矛盾はないと考えてよいでしょう。また、(当日と 7 日後の 2 日だけでなく)どれだけ多くの点を考えても、やはり矛盾はないと考えてよいでしょう。すると一般に次の関係が成り立つ。

1. 測定者 B が測定者 A と健康の数値と同期しているとき、測定者 A の健康の数値は測定者 B の数値と同期している。
2. 測定者 A が測定者 B の健康の数値と同期しており、測定者 C の数値とも同期しているなら、測定者 B と測定者 C の健康の数値も同期している。

こうして、一種の(想像上の)物理実験を行うことにより、別の測定者に対して健康の数値が同期しているとはどういうことかを定めた。これにより当然ながら、“健康の数値化”と“同期”とを定義したことになる。ある日の出来事の“健康の数値”とは、その数値化の出来事を測定した場所で起床時に体温・PH・心拍数を交感神経が興奮していない状態で読み取った値と日中の同じ時間で測定した骨盤の開き・腕力・腹筋力・脚力・柔軟力であり、その健康の数値化はあらゆる日常生活(内因的な影響、外因的な影響)に関して、必ず影響を受ける。経験にもとづき、次の値は普遍定数であるとする。

1. 起床時体温  $36.6^{\circ}\text{C} \pm 0.2$
2. 起床時唾液 PH  $7.4 \pm 0.1$
3. 前日起床時心拍数と当日起床時心拍数の差  $\pm 3$
4. 骨盤の開き 5mm ↓
5. 腕力 90 秒 ↑
6. 腹筋力 90 秒 ↑
7. 脚力 90 秒 ↑
8. 柔軟力床から 5mm ↓

ここで重要なのは、健康の数値化を定義するために、起床時の人体の生体現象の数値化を用いたということである。今定義した健康の数値化は“健康の状態を数値化で求める新手法”と呼ぶことにしよう。

ここに示した理論によれば、健康の状態を数値化で求める新手法は、これらの 8 つの数値化によって完全に表される。

最後に、ここで論じた問題に取り組むにあたっては、わたしの父および母とスタッフ、大多数の患者の協力があつた。ここに記して感謝する。