

2009年10月号

秋分の日を含め5連休も過ぎ、本格的な秋を迎えましたが、皆様には変わりなくご健勝のことと存じます。何度も話題になりますが、新型インフルエンザは流行期にかかります。健康ゆえワクチンの優先順位が遅くても、うがい手洗いなど、基本的なことを守り、かからないように十分注意しましょう。



定例会は健康相談・健康チェック＋お勉強

P. 2＋別紙



例によって、定例会のご案内です。10月定例会は、20日(火)、Part 1 と Part 2 の2部構成とし、前半 Part1 は、会員の皆様個別の健康相談・健康チェックの時間とします。3名の顧問会員の先生方、小山悠子先生、久野則一先生、横倉恒雄先生に個別の健康相談に引き受けて頂きました。また、同じ時間帯に、機械による健康度チェックも行います。本格的体成分分析器とか重心動揺計も入ります。後半 Part 2 では、今回からドクターのワンポイントレッスンを担当して頂く横倉先生から「脳の健康が体を健康にする」シリーズの初回「疲弊脳とは」のお話を聞きます。(P2 および別紙「健康相談・健康チェックガイド」参照)

代表の中間報告

2年間の回顧と今後の展望そしてお願い P. 3～P. 4

当会は試行的に2007年10月に事業を開始(税務上の設立も同月)、つまり設立後丁度2周年になります。以後、順調にやって来られたのもひとえに会員諸氏のご支援の賜ですが、代表が簡単にこの2年間の実績を振り返るとともに、皆様にご意見・ご要望を出して頂くようお願いしています。

胃がんは感染症！ P. 7

前回定例会では“がんは生活習慣病”という話を聞きながら、今度は、“胃がんは感染症”などと言うと誤解を招きかねませんが、どちらも真。すでに有名な細菌となったピロリ菌と胃がんの関係は相当深いようです。ピロリ菌研究第一人者北大病院院長の浅香正博先生がこのたび朝日がん大賞を受賞されたのを機にピロリ菌とは何かを見てみましょう。

その他

- ・第18回(9月)定例会報告「論より証拠のガン克服術」等・・・P.5～P.6
- ・虫歯の減少と医師不足 虫歯の減少は医師不足解決の一翼を担えるか・・・P. 8
- ・栄養指導も医療のうち 高血圧の人へのアドバイス・・・P. 9
- ・医療は公共財かビジネスか ④医薬品ベストセラーに見る・・・P. 10
(別紙)「会員の健康相談・健康チェックガイド」参考資料
(別紙) F A X 申込用紙

お知らせ:会報は当会ホームページ <http://www.kisk.jp> の「会報」ボタンからダウンロードできます。

定例会のご案内

第19回（10月）定例会

日時：2009年10月20日（火）**16時（午後4時）**～18時30分

場所：TKP代々木ビジネスセンター1号館1階（下図参照）

参加費：会員¥2,000、同伴者・ビジター¥3,000

場所に注意！
代々木です。

Part I：16：00－17：30 ・詳細は別紙＜健康相談・健康チェックガイド＞参照

＜会員の健康相談＞

- ・ご自身、ご家族の健康上の不安に顧問の先生方が個別にお答えします
- ・先生（50音順）と担当科は、小山悠子先生（歯科・統合医療）、久野則一先生（内科・生活習慣病全般、横倉恒雄先生（内科・心療内科・婦人科・生活習慣病全般）
- ・詳細は別紙＜健康相談・健康チェックガイド＞参照

＜健康度チェック＞

- ・数社の業者さんのご協力を得、最新の機械も使い、皆様の健康度をチェックします
- ・予定しているチェック項目は、体成分分析（体脂肪、筋肉量、内臓脂肪、基礎代謝量、栄養評価など）、平衡障害・脳障害未病検査（重心動揺計使用）、血管年齢・ストレス検査、肌年齢検査、波動測定とセラピー（波動測定器スターライト使用）

Part II：17：30－18：30

＜梶原代表の中間報告＞

＜健康相談・健康チェック復習（先生・業者さんより）＞

＜ドクターのワンポイント・レッスン＞

「脳の健康が体を健康にする」シリーズ1

「疲弊脳とは」横倉クリニック院長 横倉恒雄先生

（横倉先生の略歴については別紙「健康相談・健康チェックガイド」参照）

今回から久野先生の後を受けて、4回にわたり、ドクターのワンポイント・レッスンを引き受けて頂くことになりました。先生は生活習慣病等の病気は疲弊脳によることが大きいことを発見、「五感療法」を中心に多くの実績を上げておられます。第1回の今回は、「疲弊脳とは」どんなことなのかというお話をお聞きします。

会場案内

会場は初めての場所、TKP代々木ビジネスセンターです。その**1号館**は右図矢印の先です。JR（山手線・中央線）および地下鉄大江戸線の代々木駅から直ぐです。会場は1階です。（ちなみに元は予備校の校舎だったようです。ここにも少子化の波！）



代表の中間報告

2年間の回顧と今後の展望そしてお願い

(第18回定例会配布資料より)

梶原 拓

1 これまでの実績

我々の健康医療市民会議（KISK）は、一昨年・平成19年（2007年）10月、試行的に六本木・国際文化会館にて小川真誠・心身機能活性療法指導士会理事長の講演「認知症の改善について」でスタートし、翌平成20年（2008年）4月、武藤徹一郎・がん研有明病院名誉院長の講演「がん治療最前線」で正式に発足し、以来、毎月多くの講師の先生方から貴重なお話を伺い、患者・市民として健康・医療に関する有益な「知識・情報を取得・共有」することができました。

また、もう一つの当市民会議の事業の柱である「医療改革」を進めるため「医療改革懇談会」（座長・大竹美喜・アフラック最高顧問）を設け、関係国会議員、医療側、市民側三者に有力マスメディア・アドバイザーを加え、20年5月以降毎月会合を重ねて、その成果を平成20年年8月には「医師不足対策」「メディカルスクールの創設」にまとめ関係方面に提言し、本年5月には総選挙を控えて「抜本的医療改革緊急提言」をまとめ各政党幹部に実現を要請し、自民、公明、民主の各党は東京都議選および衆議院選挙におけるマニフェストに「医療改革国民会議」の設置を始め提言内容を具体化されました。

試行期間を含め当市民会議の活動が2年を経過しようとしています。これまでの会員の皆様のご協力に感謝しながら、過去の実績を点検し、今後の展開を考える時ではないかと考えます。

2 意見・要望の提出依頼

先の総選挙により歴史的な政権交代が実現し、新たな政治主導・市民政治が始まろうとしております。市民が自覚し立ち上がらないと真の改革は成功しません。現在および今後の情勢からして我々が意図した当市民会議の社会的使命は益々重要となりつつあります。会員の皆様におかれましては、当市民会議の維持・発展のため、また会員のみならず広く患者・市民の生命・生活を守るため倍旧のご理解ご協力を賜りたいと存じます。

つきましては、この際、下記の点につき会員の皆様のご意見ご要望を事務局までお寄せいただければ幸いです。ご意見ご要望を糧に当市民会議を更に意義あるものとして参りたいと存じます。

(1) 定例会の開催について

今までの形で継続してよいか（開催日時、場所等）。改善点があれば、どのような点か。
定例会後、講師と会員有志との交流会を設けてきたが、そのままでもいいか。

当面の重点を、がん、脳卒中・心筋梗塞、認知症の3点としてきたが、当分は、それでいいか。

「ドクターのワンポイント・レッスン」は継続すべきか。

今後、希望する講師はあるか。

会員の体験談を増やすべきか。

(2) 医療改革について

<1>「医療改革懇談会」（三者会）は現状でいいか。

<2>市民側の委員として参加する希望はあるか。

<3>医療側委員として招くべき専門家があれば、教えてください。

<4>今後、マニフェストに基づき政府で「医療改革国民会議」（仮称）が設けられることとなるが、提唱者として当市民会議が中心となって国民会議のあり方、審議すべきテーマ等について進言することとなる。それについて提案があれば文書で提出してください。医師不足対策など一般的な課題のほか次のような課題も検討対象となると考えます。

代表の中間報告（続）

2 意見・要望の提出依頼（続）

（2）医療改革について（続）

- ・患者・市民側の治療・予防の選択肢の拡大（統合医療）
- ・認知症対策（心身機能活性療法等）
- ・弱者・少数派（難病対策）
- ・予防・未病対策の重点化（保健点数等）
- ・患者・市民側の権利と責任（患者権利宣言等）

（3）患者・市民の自衛策について

<1>「理想農法」の実践

「医食同源」の見地から本年1月より毎月、全国各地の技術者、生産者、販売関係者、市民側等が集まり、日本ヘルス協会が事務局となり「理想農法研究会」（会長・当市民会議代表・梶原拓、座長・日本土壌協会会長・東京大学名誉教授・松本聡）を開催してきました。その成果を踏まえ次の事業を進めますので、ご要望があれば文書で提出してください

A 株式会社「理想農法」（仮称）の設立

生産者への技術・資機材の斡旋・仲介
消費者の立場からの評価
生産物の販売の斡旋・仲介

*「理想農法」 土壌汚染の排除、無農薬栽培、有機肥料、天日栽培等により安全・安心・新鮮・栄養・美味・旬・値打ちの農作物を生産・販売し、患者・市民の「医食同源」のニーズに応えることを理想とする。

B 産直市場の開設

当研究会会員・白石真一・千葉農園代表取締役と提携し、千葉県富津市（東京湾横断道路出口付近）にて理想農法グループの産直市場を開設（来年5月連休前オープン予定）。当市民会議会員に優先的配慮。

C 市民農園の開設

同じく白石氏と連携し、同氏所有の農地（木更津市30ha、君津市100ヘクタール）にて理想農法を実践し、同時に当市民会議会員を主に「市民農園」として活用する。

<2>「すぐれもの」の評価と普及

これまで「すぐれもの評価委員会」（委員長・中島健一郎、副委員長・榊原節子）で健康食品等の評価を試行してきましたが、その実績を活かし、別途、「ユーザーズ・コンサルティング・センター」（UCC）（仮称）ですぐれた健康食品・健康機器等（安全・安心・効果・価格・苦情処理）のメニューを取り揃え、会員に紹介・斡旋することを検討しています。

このセンターでは、当市民会議活動を通じ一定の評価を得たクリニック等と連携をしていきたい考えです。

<3>（株）「国際介護予防センター」の創設

当会議では、認知症の改善策について、一昨年10月の小川真誠・心身機能活性療法指導士会理事長の講演を契機に活動を進めてきましたが、このたび心身機能活性療法の普及を図るため、会員有志により（株）「国際介護予防センター」（会長・梶原拓、社長・小川真誠）を設立する運びとなりました。

同社では全国に一定の報酬を得て認知症、脳梗塞後遺症、うつ病および自閉症に悩む方々の症状を改善するセンターを配置する計画です。グループホームの活用も考えています。

また、当面、国内の施設不足のため台湾や中国・上海と連携するプロジェクトを進めます。特に近く台湾の施設への患者・家族の滞在・改善ツアーへの募集活動に入ります。

第18回（9月）定例会報告

第18回健康医療市民会議定例会講演メモ

(21年9月17日(火) 16-18時 日本倶楽部大会議室・丸の内国際ビル 8F)

1 「論より証拠のガン克服術・がんは自分で直そう!」中山武・NPO 法人いずみの会会長

梶原代表から、講師は1981年胃がん、84年再発を食事療法・体質改善で完治され、毎回のいずみの会の会合で生還会員とお互いに励ましあい、情報交換をしておられ、自分も出席したが、明るい素晴らしい雰囲気との紹介のあと、元気一杯明るく温情溢れる若き77歳の講師の講演が始まりました。毎年34万人のガン死亡だが、ガン患者の生還には一般社会の「ガンの常識」を患者も一般人も変えないと解決できない。現在800名余の会員だが、ガンの常識は間違っていると思う。生活態度を改善し、原因を探求し対応をする。最初の頃の、心の改善、食事の改善、にさらに体を暖める、ストレスの改善、運動、人間人脈等が加わった。会員は家族よりも明るい。現代治療の検査、病状の判断は必要だが、三大療法に頼らない・本来なおる病気・正直に「直る」を理解することが大切。15年前の「ガン克服の8箇条」は、1 隠すな・患者にも家族にも。2 逃げるな。3 おびえるな。4 焦るな。5 すぎるな。6 甘くみるな。7 やり方・問題を詰める。8 最後まで諦めない、だった。本人が自覚し、心を素直にし、人生の再出発をすることがコツ。直るを信じて個人差、原因をつかみ方策を建てる。自ら定期の会合で全てを学び、生きる意味を考え、自助努力し「自己免疫力」の向上に専念する。中身は各々違うが、「死んでたまるか」の決意と「新しい生を生き抜く」再生が大切。先日40℃の高温でたが、生姜等を煎じて飲み、自己の信じる特殊パワーを活用し翌日平熱。日頃は毎日、玄米菜食、尿療法で自己免疫力を強化している。治った人はいろんなことをやっている。常識を変え、治る病気にするのが悲願。8月の新刊本は、**ガンは本来治る病気、「17の戦略」**。1「ガンの常識」を捨てる。2 ガンになった原因に気づく・ストレス等。3 心の絶大な治癒力を知る・絶望的にならない・医師の死亡宣告でも希望を持ち続ける。4 ガン性格を変える。5 玄米菜食の徹底・大田区の食養内科。6 自己に合ったメニューを作る。7 体を温める・腰足体。8 よく眠り規則正しい生活をする。9 お金をかけずに治療を目指す・自分自身を変える・尿療法のすごい効果。10 散歩する・なるべく歩く。11 焦らず続ける・直す・ソフト・体質を変える・免疫力を変える・元の本質に還る・時間がかかる。12 家族が全面的に協力する・本人が努力しだと家族も変わる。13 三大療法にすぎるな。14 最先端治療もあてにしない。15 五年生存率や余命を信じない・体質変えるに三年五年・玄米菜食じっくり・その先はケセラセラ。16 引き籠もらない・希望を自分でつかむ努力・明るい雰囲気大切。17 先輩の話を素直に聴く。ガンの常識を変える努力をして欲しい。これを思い出せば直る。自信溢れる心に響く暖かいご説明にみんな拍手喝采。会場の質問。尿療法の具体的方法は。毎日の習慣にする・自分は毎朝洗顔のときコップの水に少し混ぜる・血液のリサイクルだと思う。ご自身の食事はとの質問。シラス等だが個人的にはお教えする・大田区の食養内科でも。次の書籍の紹介がありました。



(中山武様講演の様子)

○「論より証拠のガン克服術・長期生存者が教えるガン体質改善法」中山武著 草思社刊
○「ガンがゆっくり消えていく・再発転移を防ぐ17の戦略」中山武著 草思社刊

第18回（9月）定例会報告（続）

2「ドクターのワンポイントレッスン・生活習慣病対策・最終回④総集編」

久野則一・久野マインズタワークリニック院長



（久野先生）

久野先生の最終回、明るいなかにも重厚な、生活習慣や人生設計の改善の御講演が始まります。

どんな社会を目指すかといえば「知的生活大国づくり」を目指すべき。祖先のホモサピエンス誕生から60万年。遺伝子や脳の進化。我国100歳を超える人2万6千人。自己が納得する人生設計を具体的に努力し、世界に貢献すべき。姥捨山思想からの脱却が大切。平均寿命は日本が世界一だが、米国では100歳以上は日本の5倍、寝たきりは日本が米国の6倍。日本は出生直後の死亡が少ないからか。朝の食事の情報交換が大切。みんなのふれあいで感性を高め、自己を設計して行く努力をしよう。

元気で楽しい人生の旅は1 身体の健康 2 心の健康 3 財布の健康が大切。「生活習慣病は自己管理欠陥病だ」。1 体内時計・日の出の30分前から鳥がさえずり植物の光合成が始まり酸素を出す・太陽エネルギーはすごく大切で人間の体は25時間時計だが太陽で24時間時計になる。2 運動・筋肉群をリズムカルに使い適度のエアロビックな運動が大切・ウォーキング・スイミング・サイクリング 大切・運動の三原則・脈拍測・時間15分以上・週三、四回。3 食事・日常生活に見合った食事・楽しく美味しく感謝して・腸内菌活動・アレルギーは免疫機能の反応非反応の区分機能の不適切・未科学的。食事は特に硬いものを「良く噛むこと」がすごく大切。噛むと頭もよくなり、唾液も多くなり消化が進み、口腔もよくなる。噛まないで虫歯や脳がすかすかになり、頭の骨の重さも軽くなると言われる。4 休養・積極的休養と消極的休養・よい睡眠で記憶や組織再生・毎日4時間半は必要。5 ストレス対策・ストレスが病気の栄養・毎日数千個のガン細胞が生れても免疫力で消されている。この五項目の管理を良く考えるべき。いろんな問題の出現もみんな役に立ちたいという意味がある。尿酸値も体を護るために抗酸化作用の注意喚起、ガンも注意信号として生活態度を変えろという意味もある。生活の常識を変えるのが大切なときがある。森鷗外はお医者さんで白米食至上主義をとったが、これに反し海軍カレーの食事や麦飯で脚気の回避に努力した日本の知恵もあった。シベリア抑留者もパン一切れで頑張って生還した。食事のおせっかいも病気になることもあり、考えを変える必要もある。自分の作った病気の原因を変える努力をしよう。美味しく楽しく食べて100歳を目指そう。会員も本当に自ら頑張ろうと感じ、拍手喝采。

司会の小山悠子先生から噛むことと歯ブラシが大切。噛めば頭の骨強くなる。左右均衡に・一口30回以上・脳の刺激で認知症対策にもなる、との補足説明も。次の書籍等の紹介がありました。

○「Dr 久野の健康羅針盤・成熟の時代を生きる人々への応援歌」久野則一著東洋医学舎刊

・・・・・・今回全出席者にプレゼントされました。

○「シリーズ健康の科学 No18・新ミミズ健康読本」東洋医学舎刊の「生れた意義と生きる喜びをみつけるのが人生という旅・久野則一先生論文」

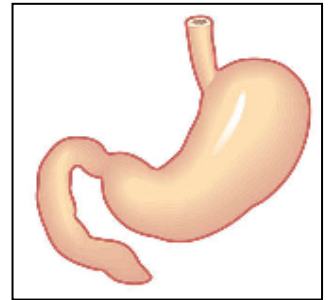
胃がんは感染症！

朝日がん大賞はピロリ菌研究者

昨年、当会第1回定例会で講演して頂いた武藤徹一郎先生の癌研有明病院が受賞した朝日がん大賞を、本年度はピロリ菌研究の第一人者である北海道大学病院院長の浅香正博さんが胃がんと関連の研究で受賞したという記事がありました。保菌検査をされて、ご存じの方も多いと思いますが、ピロリ菌とは何か、どんな害あるいは益があるのか、これを機に見てみました。

存在立証まで100年余！

ピロリ菌、正確にはヘリコバクター・ピロリ菌と言い、胃の粘膜に生息、らせん状で細長く、 $2.5\sim 5\mu\text{m}$ (1マイクロメートル=0.001ミリメートル)。胃の中にらせん状の細菌がいることは19世紀の末にはすでに発見されていたようであるが、後年、この説を否定する研究者も多く出て、この細菌の研究の進歩が遅れたようである。20世紀中ごろから、反論に会いながらも、この胃の中の最近の存在と胃の疾患との関係に関心が徐々に高まって行ったようだ。1994年には国際がん研究機関がピロリ菌ががんの病原体であると発表し、また、2005年には、ピロリ菌発見者にノーベル賞の栄誉がもたらされた。



70歳以上で感染率70%以上！

ピロリ菌の感染率は年齢と強い相関があり、若い人の感染率は低く、年をとった人ほど高い。例えば、30歳以下の場合には感染率は20%以下であり、70歳を超えると70%以上と、ほとんどの人が感染していることになる。これは、年齢と言うよりは、育った年代に影響されているようだ。つまり、衛生状態が悪い時代には保菌者が多い。また、先進国の中では日本は感染率が非常に高いようだ。それでも、イギリスやフランスでも同年代(70歳以上)で40%前後とかなりの数字。

除菌により胃がん再発が3分の1に

ここで浅香先生の研究の成果に戻ろう。昨年発表された報告では、内視鏡治療を受けた胃がん患者の再発率を、除菌した場合としない場合を比較すると除菌をした場合にはしない場合の3分の1という結果になったということである。先生によれば、胃がんは除菌と健診で大幅に減らせるようだ。胃がんよりずいぶん前に、ピロリ菌が、胃炎、胃潰瘍とか十二指腸潰瘍の原因となっていることもかなり証明されていたようだ。まだ、保菌者が必ずしも発病するわけではないので絶対的に除菌せよという雰囲気ではないが、少なくとも胃がん防止にはピロリ菌がいない方がよいことは間違いないさそう。

検査の方法は多種

保菌検査には内視鏡を使う方法と使わない方法があるが、使わなくても精度の高い検査法があるので、ほぼ保険の対象になっている。たとえば、尿素を含んだ検査薬を使う「尿素呼吸テスト」、「血中抗体検査」などがあるが一長一短があるようだ。

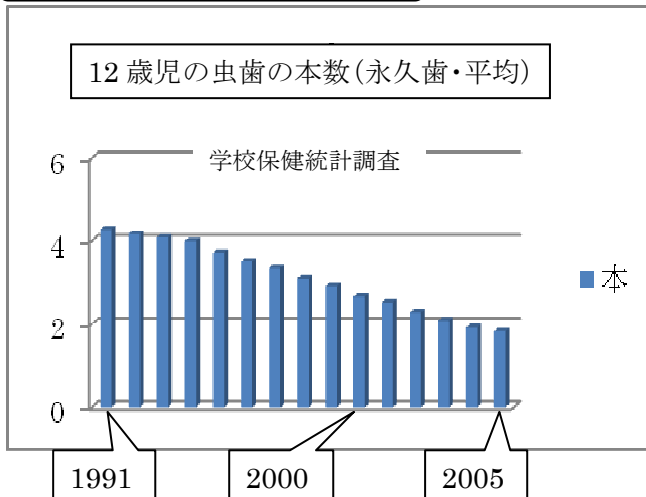
治療方法

現在日本で保険対象として認可されている治療(除菌)法は、プロトンポンプ阻害剤と抗生物質2剤を組み合わせると7日間服用すれば、除菌成功率80%程度と言われている。

虫歯の減少と医師不足

虫歯の減少は医師不足解決の一翼を担えるか

好ましい虫歯減少傾向



昔は子供はほぼ全員虫歯だったように記憶しているが最近はかなり様変わりしている。左図は国際的によく使われる12歳児の虫歯の本数の平均値で、1991年の4.29本から2005年の1.82本と、14年間で半分以下に減っている。同時期のう蝕罹患率は89.64%から62.72%へと減少。厚労省主導でフッ化物を含んだ歯磨き剤を勧めたり、甘い物の間食を減らす指導が効果を上げているようだ。スウェーデンではほぼ同じ水準だったものが、フッ化物化合物歯磨き剤に加え、キシリトール入りガムを推奨し、0.8本にまで減ったそうだ。

歯科医師は増加傾向

一方歯科医師は増え続けている。1994年の79,091人から2006年の94,593人まで、12年間ではほぼ20%増加しており、いわゆる歯科医師過剰問題を生んでいる。歯学部を抱える大学も、定数削減は即経営を圧迫し、おいそれとは行かない。歯科の経営を見れば、虫歯の治療が歯科の診療(売上)のどの程度を占めているかは調べていないが、保険点数の改定、少子化傾向、虫歯患者の激減と合わせると、平均的にはかなり経営を圧迫していることは間違いないし、今後も虫歯の治療の需要は減る一方だと思われる。ちなみに歯科医師の平均年収は約738万円(平成20年・厚労省賃金構造基本統計調査)とサラリーマン並みになっている。余談だが、ドイツ、フランスでは虫歯対策と保険政策により歯科医の3割が失業、転職を迫られたとか。



医師不足の一翼!?

歯科が独自に生き残る道として、予防歯科の充実、被介護者への訪問診療、矯正から進んで美顔、さらには歯周病などが糖尿病とか心臓病に及ぼす影響に訴えて需要を喚起することも考えられるが、今大問題となっている医師不足の解決の一端を担うという案も真面目に考えられているようだ。医療改革懇談会でも話題になったことがある。一つは、麻酔科など直接的に歯科の応用が利く分野であり、もう一つは、若い歯科医が再度大学に戻り、医学部で勉強すれば、高校生が医師になるよりは共通部分が省けてずっと早いし、育成費用も安くつくという考えである。うまく行けば大歓迎の方策である。

いずれにせよ、「患者が減るのは良いことだが、医者にとってはどうか・・・」という根本的な矛盾が歯医者さんを直撃していることは間違いない。

栄養指導も治療のうち

高血圧の人へのアドバイス

筆者が特定健診を受診したところ、高血圧の診断を受けた。血圧はいわゆる上（拡張期）が 150 前後だが、下（収縮期）が 100 を超えることがあり、健診の際は 144-104 だった。ちなみに BMI は 23 とまあまあである。「薬」に頼る前にとりあえず栄養指導を受けることになった。高血圧は病気の仲間に入るので、栄養指導もれっきとした治療とみなされ、健康保険の対象となる。血圧の高い方、未経験の方のため紹介しておきましょう。

栄養指導

- ・管理栄養士さんからマンツーマンでおよそ 1 時間アドバイスを受ける
- ・内容はカロリー、塩分、コレステロールの摂取ガイドラインから食事に際しての注意
- ・参考メニューを書いた小冊子 1 部くれた
- ・費用は健康保険を利用して ¥750 程度なので実際は ¥2,500 程度

アドバイス例

- ・管理栄養士さんのアドバイスと（ ）内は筆者の感想

ーカロリーは 1 日 1800kcal 以内にしましょう。

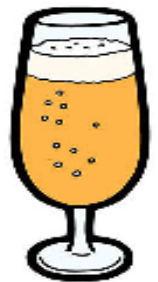
（朝昼晩を 500・500・800 と目標を定めたものの厳しい。「もったいない」はやめて、アフリカの子供たちに謝りながら「残す」「捨てる」。最近は加工食品にはほとんどカロリー表示あり便利。缶ビールは 350ml でも 144kcal もあるので注意）

ー塩分は 1 日 6g 以内にしましょう。

（日本人の平均摂取量は 14g だそうで、これもかなり厳しい。インスタントラーメン<1 個 4g> はまず無理。ただし、多くの野菜と一緒に食べたりすれば血液内に吸収されず、そのまま排泄されるので多少超えてもよいとか）

ーコレステロールは 1 日 300mg 以内にしましょう。

（これも厳しい。卵は 1 個で 235mg あり、残るはずが 65mg。小さい魚 1 匹・アユ<77mg>とか子持ちシシャモ<85mg>程度。ウナギ 1 串<240mg>、カステラ 1 切れ<152mg>、シュークリーム 1 個<162mg>などは、卵と同じ日には無理。ゆで卵大好きを公言し、1 日に何個も食べるという坂東英二さんは大丈夫か？）



ーその他のアドバイス。

- ・牛、豚、鶏などのレバーは、化学物質の蓄積があり得るのでやめておきましょう。
- ・果物も一度に多く食べると血糖値が上がります。りんごやなしなら 1 日半個（1/4 x 2 回）で。
- ・ビタミン C はジャガイモなどイモ類でも摂取可能。防腐剤にも多い。果物に頼らない。
- ・中華料理は油を使っているものが多いので少なめに。炒めものは 1 品程度で。
- ・休肝日はぜひ作りましょう。1 週間のうち連続する 2 日休むのが理想。（厳しい！）

ー食事以外にも運動をすることを勧められました。

医療は公共財かビジネスか

④医薬品ベストセラーに見る



下表は日本市場における医薬品ブランドの販売実績である。一目してわかることは上位に高血圧の薬がずらりと並んでいることである。おそらく何人もの会員がお世話になっている薬品がいくつもあることだろう。1位のプロブレスの場合、武田薬品の国内販売高の実に1/4を占める。これらはいわゆる降圧剤で、時間単位の持続性が勝負。一時的に血圧を下げるだけで、永続的に血圧を適正なものにするものではない。言わば、毎日飲み続ける薬である。降圧剤が動脈硬化を防ぎ、他の重篤な病気の予防になっていることは大いに認めるところであるが、「本質的には治療をしないで、大勢の人が永続的に服用する薬」が、ビジネスとしての製薬業を成り立たせている大きな要因に思えてならない。

患者数の多い病気、言い換えれば、市場の大きい薬が当たれば巨額の富が入る可能性はあり、時々、株式市場でも話題を提供する。一方、厳しい内情も見える。随分前の話だが、ある大手製薬企業の人と話す機会があった。その人はセールスマンだったが、研究開発担当者の空しさを間接的に聞いた。ある薬品の研究に何年もの時間と努力を費やし、何億円もお金を使って結局ものに出来ないまま定年退職を迎える人の話である。一般的には、新薬を開発して市場に出すまでには、10年以上、費用は数十億から数百億円と言われており、事実、純粋な新薬の認可数は驚くほど少ない。したがって、そのような空しい気持ちで企業を去った研究開発者は一杯いるのではないか。研究開発者個人の思いはさてお

<国内・医薬品ベストセラー 2008年>

順位	製品名	薬効分類	発売元	金額 (億円)
1	プロブレス	高血圧治療	武田薬品	1,371
2	ノルバスク	高血圧治療	ファイザー	1,359
3	ディオバン	高血圧治療	ノバルティスファーマ	1,270
4	リビトール	高脂血治療	アステラス製薬	977
5	リュープリン	抗がん剤	武田薬品	664
6	モーラステープ	外用消炎剤	久光製薬	652
7	タケブロン	抗潰瘍剤	武田薬品	648
8	アムロジン	高血圧治療	大日本住友製薬	636
9	ミカルデリス	高血圧治療	アステラス製薬	626
10	アリセプト	認知症治療	エーザイ	623

き、研究開発費は少なくとも製薬企業の総売り上げの十数%を占めており、企業としても研究開発の成否は大きなリスクを伴うギャンブルであることは否めない。ましてや、患者数の少ない、市場の小さい難病の薬の開発にまで手をつけるのは困難であろう。一方には、まだ欧米並みには遠いとは言え、近年医療費抑制の立場からジェネリック医薬品の伸長が予想され、研究開発はますます厳しい。

市場の原理が働いて、本当の意味で、より多くの人の病気を治し、より多くの命を救う製薬企業がより報いられるようにするには一体どうすればよいのだろうか。

FAX : 03 - 5403 - 7724 健康医療市民会議宛て

参加申込書

送信日 月 日

ご氏名 :

第19回(10月)定例会<10月20日(火)代々木>に

A. 参加します

B. 参加しません

ご参加の方で、「健康相談」をご希望の場合は、別紙ガイド参考の上、各先生の名前の前の空欄にご希望の先生お二人まで、希望の順に、1、2と入れてください。一人の先生に対して、15人程度の相談希望者を想定していますが、希望者多数の場合、全員の方の相談に乗れない場合もあり得ます。その場合にはFAX到着順に優先し、相談が難しい方には事前にお知らせします。当日は、お申し込みのあった方優先で先着順とします。

小山先生 (歯科・統合医療) 久野先生 (内科・生活習慣病) 横倉先生 (内科・婦人科・生活習慣病)

ご連絡(同伴者、住所変更等)あればお知らせください。

「代表の中間報告」のお願いをご覧になり、定例会、医療改革その他ご意見ご要望あればお書きください。スペース不足であれば別のどんな紙でもOK、形式不問です。

健康医療市民会議(KISK)

〒105-0013 東京都港区浜松町1-12-2 東武ハイライン大門203

TEL: 03(5403)7723 FAX: 03(5403)7724 E-Mail: Info@kisk.jp URL: http://www.kisk.jp

健康相談・健康チェックガイド

第19回（10月）定例会（2009・10・20）参考資料

健康相談ガイド

3人の顧問の先生方が会員個別のご相談にお答えします

ご自身、ご家族に健康不安がある方、セカンドオピニオンを求めたい方等々、気楽に相談するチャンスです

<先生のご紹介と相談ガイド>

小山悠子先生 明徳会サンデンタルクリニック院長・医学博士

<略歴>

東京都に生まれる。1977年、日本大学歯学部を卒業。医療法人社団明徳会福岡歯科に勤務。1982年、聖マリアンナ医科大学解剖学教室に入局。1989年、同大学より医学博士号を授与される。1987年より東京・新宿の医療法人社団明徳会福岡歯科サンデンタルクリニック院長。歯科医師。医学博士。日本歯科東洋医学会認定医。0-リング認定歯科医。当会定例会では第2回以降、毎回、軽妙な司会をして頂いており、おなじみの先生です。また、2009年2月の定例会では「私の体験したアンチエイジング」と題したスピーチをして頂きました。著書「美顔術・口元から綺麗がはじまる」

<相談ガイド>

歯科全般どんなことでもOKです。「痛くない、怖くない」をモットーにしているクリニック、先生ですから、「痛い、怖い」で歯医者さんから足が遠のいている方はまずちょっとお聞きになってはどうでしょうか。また、特に、歯が顔の美しさと大きな関係があることを長年研究されて美顔の本を出されているほどですが、美しくなりたい女性にはきっといいアドバイスが頂けるでしょう。また、先生は、福岡明先生門下で、統合医療には深い見識をお持ちです。0-リングの認定医でもあります。時間的に0-リング診断までは難しいと思いますが、興味のある方は質問してください。

久野則一先生 久野マインズタワークリニック院長

<略歴>

1938年熊本生まれ。熊本大学医学部卒業後、同大学第二内科、アルバート・アインシュタイン医科大学付属病院（ニューヨーク）、虎ノ門病院、エアロビクスクリニック、倉敷成人病センター、ジャパン・グリーン・クリニック（シンガポール）にて勤務。1997年、久野マインズタワークリニック開設。著書「健康羅針盤」「医師が取り組むガン治療 フコイダン」「サプリメントでキレイ！元気！！（監修）」など。当会定例会では、2009年4月、6月、8月、9月と4回にわたり、「生活習慣病シリーズ」でドクターのワンポイントレッスンのコーナーを担当して頂く等、大変お世話になり、定例会ご参加の方々にはお馴染みとなりました。9月定例会では先生の著書「健康羅針盤」を配布したのでお読みになった方も多いいと思います。（次ページに続く）

健康相談ガイド（続）

<先生のご紹介と相談ガイド（続）>

久野則一先生（続）

<相談ガイド>

先生もちろん内科がご専門で、高血圧症、脳梗塞、心筋梗塞、糖尿病など生活習慣病の治療や予防に関することなら何でも OK です。先生は人生を旅にたとえ、Joyful & Exciting Aging な旅をモットーにされており、そのための幅広いアドバイスを頂けると思います。特に、普段の健康管理から病気の発見、リハビリテーションまでをトータルで診る「包括医療」の重要性を強調しておられ、代替医療と近代医療との融合にも力を入れておられます。

横倉恒雄先生 健人会横倉クリニック理事長・医学博士

<略歴>

1974年 日本大学医学部卒業。慶應義塾大学医学部産婦人科入局。1980年 脳下垂体ホルモン研究で博士論文提出、学位取得。東京都済生会中央病院産婦人科勤務。1990年 東京都済生会中央病院に日本初の「健康外来」を開設。聖路加国際病院理事長 日野原重明氏に師事。日本産婦人科学会にて「健康外来」を発表。1998年 横倉クリニック開設 1999年 日本産婦人科学会、日本体力医学会、日本心身症学会にて研究発表。日本産科婦人科学会論文発表 2004年 国際連合からアロマオイルによる植樹活動により感謝状を授与される 2005年 健康外来サロン開設・五感療法確立。著書「メタボ体質は脳疲労が原因だった」「脳疲労に克つ」。2009年 日本経済新聞連載「脳の健康法」。健康スポーツ認定医。産業認定医。当会定例会で、10月より4回にわたって、ドクターのワンポイントレッスンのコーナーを担当して頂く予定です。前もっての個人レッスンとなります。

<相談ガイド>

先生のご専門は内科・心療内科・婦人科で、もちろん生活習慣病が中心となりますが、先生のアプローチは脳科学に基づいているという特色があります。ストレスから発生した疲弊脳が肥満・メタボ・うつなどが発症させていると考えます。脳を健康にすれば、人は自然に健康になる能力が回復すると考えます。先生の始められた健康外来は脳科学から肥満、メタボ、うつの原因を捉え、脳をターゲットとした五感療法、特に快食療法を基本とした指導を実施し、97.7%の成功率を学会報告されました。「俺は食べたい時にいっぱい食べたい」という向きには必聞のアドバイスが聞けるかも知れません。

健康相談ガイド ご注意！

- ・ご希望の方は添付参加申込用紙（FAX）にて予約お申し込みください
各先生 15 名程度の相談を受け、お一人 5 分程度の相談を想定していますが、希望者数により若干調整します。FAX 到着順に優先し、難しい場合には事前にお知らせします。
- ・当日は予約された方優先にして先着順
到着されたら時間表にお名前を記入して、機械による健康チェックなどをしながらお待ちください。相談は大会議室のコーナーで行います。個室ではありません。

健康チェックガイド

毎回、定例会においては、1社、2社のご協力を得て、会の始まる前などの時間にストレス検査などを行っていますが、限られた時間ということもあり、皆様のご満足を得るには至りませんでした。今回、健康機器取扱数社のご協力で、体成分分析器、重心動揺計を初め、最新の健康チェックの機械を各種取り揃え、時間内のイベントとして大きく開催します。また、波動測定による相性診断・セラピーも実施します。16時以降、Part 2が始まるまでご用意しています。早めに来て、順次、お試しください。また、測定の結果、各業者さんの選んだ健康優良者にはプレゼントも用意します。

健康チェックガイド

- ・体成分分析
 - 体成分分析 (ZEUS 9.9 使用)
(体重、標準体重、BMI、体脂肪率、除脂肪量、体脂肪量、筋肉量、無機質量、蛋白質量、体水分量、細胞内水分、細胞外水分)
 - 腹部肥満評価 (内臓脂肪レベル等)、部位別評価 (身体 5 部位の体脂肪量、筋肉量)
 - 基礎代謝量、等々
 - ㈱オーワメディカル様 (本社・福岡) にご協力頂きます。
- ・脳の健康・異常 (めまい・ふらつき・平衡障害) 判定
 - マイコン型重心動揺計使用
 - 重心動揺計による検査は病院等では診療報酬 250 点 (2500 円) の検査です
 - 日本人 2200 人の健常値データとの比較から評価します
 - アニマ様および日本心身機能活性療法指導士会様にご協力頂きます。
- ・酸化還元確認・血管年齢測定・血流観察
 - 酸化還元確認は唾液を綿棒でとり、その抗酸化力 (還元力) を測定します。食後は食べたものなどに影響されますが、一般論として、還元力が強いほど健康と言えます。
 - 血管年齢測定は、動脈硬化を指先でチェックし、容積脈波、速度脈波、加速度脈波などを分析、血管老化偏差値によりランク付けします。
メディカルアナライザー使用 (保険適用機器です)
 - 血流観察は採血なしで簡単に指などの血流を観察できます。Bscan 使用。
 - ㈱シグマ・パル様にご協力頂きます。
- ・ストレス・血管年齢検査・肌年齢検査
 - ストレス・血管年齢検査は指先をセンサーに入れることにより同時に測定。Body Checker 使用。
 - ストレス度は心拍間の微細な変化を利用して自律神経の活性度や交換神経・副交感神経の均衡状態を見て測定。
 - 血管年齢は加速度脈波を測定し、末梢細動脈の血流動態を分析して測定。
 - 肌年齢検査は水分センサーで肌の水分を測定し、肌年齢に置き換えます。ソニックエース 使用。
 - いつもどおり、㈱ポインターメディカル様にご協力頂きます。

その他、現在交渉中の企業もあります。

健康チェックガイド (続)

波動測定・波動セラピー体験

波動測定は今まで3、4回実施していますが、時間の関係もあり、まだご存じない方も多いと思いますので簡単にご紹介します。

「すべての物体は固有の波動を放射し、その特徴は内部の分子構造に依存する」ことが始まりとなっている波動の科学ですが、応用範囲は広く、欧米ではかなり医学に利用され実績を上げています。今回も中尾恵里様にお願ひし、EAV方式のスターライトという波動測定器を使って、エネルギーレベルでの体のアンバランスを把握し、それを中和することによるセラピーを体験して頂きます。具体的には、手・足の経穴に測定プローブをあて、身体部位の乱れを検出し、コンピュータに内臓するレメディ情報によって修正します。

また、もちろん、食品・サプリメントの適合性はもちろん、身につけるものとの相性も診断できます。まずは、今、服用されているサプリメントをご持参されるようお勧めします。

脳力チェックテスト

当日、脳力チェックテストという1枚の紙を配りますので、時間があれば、Part 2の始まるまでに記入しておいてください。横倉先生のお話に関係があります。

患者・市民本位で健康医療を考え、行動します

健康医療市民会議(KISK)

〒105-0013 東京都港区浜松町1-12-2 東武ハイライン大門203

TEL: 03(5403)7723 FAX: 03(5403)7724 E-Mail: Info@kisk.jp URL: [http:// www.kisk.jp](http://www.kisk.jp)