

2009年 9 月号



残暑厳しい日が続きますが、会員の皆様は、夏バテもせず、新型インフルを吹き飛ばすほど健康でおられることと思います。今回も定例会のご案内を中心に、いくつか健康・医療関連情報をお届けします。

9月の定例会案内 P.2-3

今回は木曜日。参加者プレゼントもあります！

第18回(9月)の定例会は9月17日(木)、丸の内・日本倶楽部にて、がん患者の会「いずみの会」の中山武会長のお話、がんは患者が自分で治すものという「論より証拠のガン克服術」を中心に、久野則一先生によるドクターのワンポイントレッスン最終回「生活習慣病総集編」などを予定しています。開始時刻は通例どおり16時(午後4時)とします。ご注意ください。今回は、参加者全員に、久野先生の著書「健康羅針盤」をプレゼントします。また、今回は、ご希望の方には、「先生を囲む会」があります。同封の別紙参加申込書のFAXをお忘れなく。

「総選挙目前！公約拝見」P.4

さて、選挙戦もクライマックスですが、医療に関しても各党から取り上げられています。当会も抜本的医療改革断行の提言をまとめ、各党に陳情してきた立場から提言1「医療改革国民会議」の設置に絞って主要3党の公約を見てみました。



平均寿命から長生きの秘訣を探る P.8-9

日本人の寿命はまた記録更新のニュース。しかしながら国内でも地域差。平均寿命 No.1の長野県にはどんな秘訣があるのか。ネット上の記事から探ってみました。

前回(8月)定例会報告・・・前回は「心臓血管障害」と「水素の医学的効用」P.5-6
「中福祉中負担」を考える・・・中福祉は概念的で欺瞞の声も P.7
医療はビジネスか公共財か ③ 医院開業に見る・・・医師個人には厳しい現実も P.10
別紙：定例会参加申込 FAX 用紙

定例会のご案内

場所は

日本倶楽部！

第18回（9月）定例会

日時：2009年9月17日（木）16時（午後4時）～18時00分

場所：丸の内・国際ビル8F 日本倶楽部大会議室（下図参照）

参加費：会員¥2000、同伴者・ビジター¥3000



16:00-16:15 梶原代表中間報告

16:15-17:15 講演「論より証拠のガン克服術」

いずみの会会長 中山武様

17:15-17:25 休憩（コーヒー）

17:25-17:50 ワンポイントレッスン「生活習慣病総集編」

久野マインズタワークリニック院長 久野則一先生

なお15時ごろより「肌年齢検査」、「ストレス検査」実施します。

また、18:15ごろよりB1「笑天酒家」にて「先生を囲む会」があります。（希望者のみ予約）

お手数ですが、同封 FAX 用紙にて、ご参加・不参加のご連絡をお願いします。

なお、参加者全員に久野先生の本のプレゼントがあります（P3参照）

講演案内

がんは自分で治そう！

「論より証拠のガン克服術」 NPO 法人 いずみの会 会長 中山 武 様

中山様は電気関連の企業の経営をしておられましたが、1981年に早期ガンが見つかり、食餌療法でガン退縮に成功。が、3年後、胃ガンが再発、有転移進行性胃ガンと診断され、助かる確率は非常に小さいという診断を受けた。しかしながら、再度、食事療法で体質改善に努め、完治に成功した。以来20年、ボランティア活動として立ち上げたガン患者の会「いずみの会」の活動を通して、真に患者の立場から、ガンは治ることを訴え、証明されて来られました。それらの多くの事例とともに、ガンと立ち向かう心得をお話頂きます。

中山武 先生 略歴

1932年 東京生まれ。

1953年 (有)中京電波を設立。1961年に株式会社に改組し、代表取締役就任。1976年に(株)マルデンと改称。

1981年 早期胃ガン発見も食事療法にて退縮 84年再発も、再び食事療法・体質改善により完治。

1990年 ガン患者の会「いずみの会」発足。 1992年会長。

1999年 NPO法人化にともない理事長に就任

定例会のご案内（続）

ドクターのワンポイントレッスン

今回は久野先生の最終回です。

「生活習慣病総集編」 久野マインズタワークリニック院長 久野則一先生

久野先生から生活習慣病シリーズで、「高血圧」、「糖尿病」、「心臓血管障害」（P.5参照）とレッスンをして頂きましたが、今回、久野先生の最終回として、「生活習慣病の総集編」をお願いしました。新たなアドバイスの学習、あるいは過去のレッスンの確認にぜひお聞きください。また、この定例会にご参加の皆様全員に、久野先生の著書「健康羅針盤」（税込¥1470）を無料プレゼントいたします。成熟の時代を生きる人々への応援歌、元気で長生き出来るためのアイデア満載の著書です。先生とお付き合いのあるエンチーム(株)（松岡忠幸代表取締役）様に提供して頂きました。

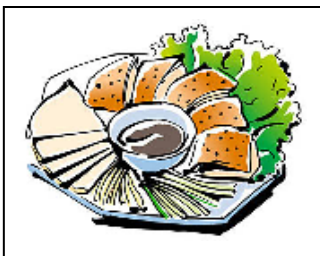
久野則一先生略歴

1938年 満州生まれ。64年 熊本大学医学部卒。1965年 同大学院入学、医師国家試験合格。以降、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）、虎ノ門病院などで研鑽。1970年 内科医院開業、運動療法、マクロビオティック食養、アルファー波トレーニング等採り入れる。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）勤務の後、1996年 新宿マインズタワークリニック勤務 1997年 久野マインズタワークリニック開設、院長～現在。日本体育協会公認スポーツドクター。

定例会参加者全員にプレゼント！



「先生を囲む会」



日本倶楽部での開催なので、中山先生、久野先生を囲んでの「先生を囲む会」を開催します。今回は、初めて、同じ国際ビルの地下1階にある広東料理（アジア料理）の店「笑天酒家」で午後6時15分頃より開きます。会費は、会員、同伴者（ビジター）ともお一人¥4000です。参加ご希望の方は、別紙申込用紙にて、お申し込みください。会費は、定例会受付にて、定例会参加費と一緒に支払ってください。

総選挙目前！公約拝見

投開票が目前に迫った総選挙では、年金・医療など社会保障に関することも大きな争点であることは言うまでもありません。「抜本的医療改革断行の提言」を各党に陳情してきた当会としても、どのような形で反映されるのか興味を持って見ていました。ここでは、提言の1である、「**医療改革国民会議**」の設立に絞って、各党の政権公約、マニフェスト、政策集の中の記述を見てみます。

<自民党の政策「日本を守るための約束」> 「安心な国民生活の構築」より

年金、医療、介護等について、少子高齢化が進展する中にあっても暮らしの安心を支えるセーフティネットとしての機能を果たし、将来にわたって国民にとって安心、信頼できるものとなるよう、社会保障制度の一体的見直しを進める。社会保障番号・カードを平成23年度中を目途に導入し、年金をはじめとする社会保障サービスの信頼性と透明性を向上させる。また、社会保障制度を真の国民の立場に立って検討する場として「**社会保障制度改革国民会議（仮称）**」の設置に向けた**法整備**を進める。

<公明党の Manifesto'09> 「生活を守り抜く一命を守る政治」より

医療は患者のためであることを明確にし、国や地方自治体の役割、患者の医療政策決定への参加のための「**医療改革国民会議**」の設置、**医師・医療機関の責務**などを盛り込んだ「**医療基本法**」を制定します。

<民主党の政策集・INDEX 2009 「厚生」より>

医療は提供する側と受ける側の協働作業です。**各界・各層の代表の意見を幅広く聴取し、医療の抜本改革に関する目標と工程を定めた基本方針を策定、建議する会議体の枠組みと、政府が責任を持ってその実現を図る体制を確立**します。

<総評>

3党の政策には、表現には若干差があるものの、少なくとも患者・市民の立場に立って医療改革を推し進めるための議論の場を提案しており、どの党が勝っても出来ることは間違いなさそうです。また、これらは例であり、当会の他の提言に関してもほとんど採り入れられており、今後は、これらの約束が実現されるよう、決して反故にされることのないよう、しっかりと見守り、フォローアップすることが大切です。政治的に中立を旨とする当会ではありますが、強い意識をもって医療改革に積極的に取り組む姿勢を持ち続けたいと思います。

第17回（8月）定例会の報告

第17回（8月）の定例会は、青山1丁目のおなじみ国際医療福祉大学大学院の大会議室において開催されました。梶原代表からは総選挙を前にして各党に訴えかけてきた「抜本的医療改革断行の提言」への各党マニフェストへの反映状況の報告があり、3回目となった久野先生的生活習慣病シリーズでは、「心臓血管障害」についてのお話、また、メインの講演は佐野厚生総合病院の内藤先生の「水素の医学的効用」のお話を聞きました。また、梶原代表から、「脊椎復元体操」の披露があり、その場で試してみました。久野先生と内藤先生のお話をまとめてみました。

ドクターのワンポイントレッスン

「生活習慣病対策③心臓血管障害」久野則一・久野マインズタワークリニック院長

(久野先生のレッスンの様子)

独断と偏見で話すかとされながら、医療側と市民側との協調、未病対策の重要性、西洋医療・代替医療から第三の選択・統合医療へが大切と。虚血性心臓病を中心にされながらも生活習慣病の全体のお話。「遺伝子が喜ぶ生き方」が基本、自然の老化もあり、その許容範囲で生活しよう。



<円滑な血液循環が重要> 血流障害は、動脈が問題だと脳卒中、静脈が問題だと骨粗鬆症のリスクがある。血圧の調整、薬利用の注意も大切。消化・吸収・代謝の複雑な機能の確保が大切。代謝障害とストレスに注意。血流障害が問題、全身の各臓器への血液の円滑な循環が重要。

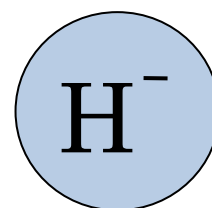
<みみずに注目> みみずはあの小さな体で何を食べても同じ糞を土地に還元するすごい代謝力を持っている。乾燥みみずは漢方では薬として使われてきたが、いろいろな効用があり、血栓溶解作用とか降圧作用もある。LR末（エルルマツ）みみず食品は、服用1年半位で元気回復。知っている人には勧めている。みみずを食べても副作用はない。

<風呂は上限42℃で> 日常生活での運動と食事が大切。シベリア日本兵はパン一切れとじゃがいもで頑張り帰ってきた。食料は少なくとも生存できる。先日、横須賀の日露大海戦の旗艦三笠を見学し海軍カレーを食べた。当時乗員の40%は脚気、その防御策で白米にカレーで食事した。英国海軍はビーフシチューと肉じゃがで脚気はなかった。我々も「楽しく美味しく食べて元気で100歳」を目指そう。不都合なら健康維持のため生活を修正しよう。喫煙は自分の意思で止める。風呂は40℃が適当で42℃が上限である。と幅広い生活習慣病の対応への心構えを説かれ、会場の全員、自己のこととして納得し、拍手喝采。

第 17 回（8 月）定例会の報告（続）

講演「水素の医学的効用について」

内藤真礼生 佐野厚生総合病院内科主任部長・医学博士



「水素の可能性 2009」の画面表示から始まる力強い水素の医学的ご説明が始まりました。21 世紀は水素自動車、水素電池等の水素燃料が世界的に注目される。人間も水素電池で動いており、水素は健康のキーワードでもある。NHK ニュースでも「水素ガスが活性酸素、特に毒性の高いヒドロキシ・ラジカルを強力に除去し、動物実験で脳梗塞による損傷を半分に減らした」と日本医科大学の実験グループの活動を報道されたことを報告。

<水素はエネルギーの元>人間の 60 兆個の細胞は 24 時間絶え間なくエネルギーである ATP(アデノシン 3 リン酸)を作る。食事により、摂取された栄養素はブドウ糖・アミノ酸・脂肪酸等に分解・吸収され血管で運ばれ細胞に入り、細胞内のミトコンドリアでは酸素を使い低温で燃焼させ酵素の働きで水素を取り出しマイナス水素イオンを作り、これが電子を供給して細胞のエネルギー ATP を産生させる。

<水素の特性 1「最も優れた抗酸化物質に足りうる」> ①最悪の活性酸素ヒドロキシルラジカルを特異的に消去②最小の抗酸化物質③他の抗酸化物質の再利用を可能にする④水素は酸化されても水になるだけ（酸化物が悪さしない）⑤体内の活性酸素を使った免疫系に影響しない。

<水素の特性 2「ミトコンドリアでのエネルギー産生系に関与しうる」> ①エネルギー産生を高める（体力・熱量・老化）②糖・中性脂肪の代謝改善③たんぱく合成の促進（栄養・筋肉）運動能力向上、をご指摘。

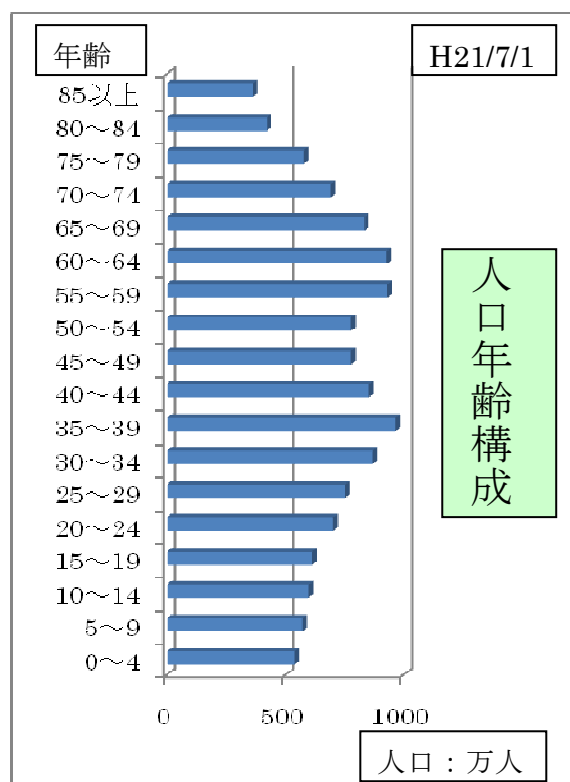
<サンゴカルシウムの水素保存体有力> 理学博士及川胤昭先生の発見された特許申請の水素保存体は身体能力の低下、老化、病気など健康の悩みの殆どに水素が役立つ可能性がある。及川先生の「水素含有焼成サンゴカルシウム」は水素吸蔵体にサンゴカルシウムを利用。ミトコンドリアに、水素電池を食べて補給する。水素保存体は強い還元力が数時間継続。

<多数の臨床例が証明> 疲労・老化・病気の本体は活性酸素とそれによる代謝障害といえる。遺伝子損傷は癌誘発、脳神経の脂質 DHA が変質すれば認知症へ、ミトコンドリアの損傷で骨粗しょう症、代謝活力の低下で余分なものの排除がないと、ストレス、肥満、糖尿病、高脂血症、動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞の可能性。次いでこの水素保有体の利用の実例①C型肝硬変と腎障害 82 歳女性 ②重症心不全狭心症の血液透視患者 62 歳男性 ③極度肥満 40 歳女性（111kg 内臓脂肪 241 平方 cm）④先天性皮水泡症 4 歳女の子の服用期間と経過を図表でご説明。 以上

中福祉中負担」を考える

結局は人口年齢構成が「中中」を阻む！

この総選挙では、社会保障も大きな論点であるが、昨年あたりから麻生総理も含め、自民党の考えとして「中福祉中負担」という言葉がよく出るようになった。国会では、与謝野大臣の答弁では例として、「国民皆保険、皆年金というのが中福祉中負担」と定義していた。「中」とは何か。一つ言えることは、中とは国際的に真中ぐらい、つまり、発展途上国も含めたすべての国の中で真中ということではなく、少なくとも、先進国の中では真中ぐらいという程の中という意味のようだ。いずれにしても、医療費のGDP比率がOECD30カ国の中でも21番目。いわゆる先進国の中ではビリに近いことから、今よりは福祉も負担も上げることは各党共通のものがあるようだ。



しかしながら、今後の日本を考える際には、この「中福祉中負担」という言葉は単なる概念で、欺瞞だという意見も多い。というのは、人口の年齢構成の問題・・・日本は少子高齢化が極端に進んでいるので「中中」はあり得ないというのである。現在は、3人の現役世代が1人の高齢者を支えればいいが、2020年代前半には、2人の現役が高齢者1人を、数十年後には現役1人が高齢者1人を支える時代が来る。と言うことは、「中福祉」にするには、現役世代の「高負担」さらには「超高負担」しかなく、結局「低福祉高負担」になるという見方である。これを避けるためには、高齢者の税や保険料の負担を増やすしかない。つまり、年寄は乏しい年金から自分でモノを買って消費税を納入し、今の自分ために健康・介護保険料を支払う、換言すれば、年寄りも自分で自分を支える時代となり、「福祉」とは何かという疑問さえ出てくるというわけである。

まったくもってそう思える。図らずもいつの間にか「一人っ子政策」を取っていたのに正そうとしなかったということではないのか。もっと早く、総理自身が「人口担当大臣」となり、本腰になって取り組むべきではなかったか。これは社会保障程度の問題ではなく、経済全般、さらには国力の基本であり、本当に大きな問題である。今回の各党の政権公約でも、子供手当、教育費、子供の医療費とか産科の医師不足などに触れてはいるが長期的展望は見えない。医師不足の折、医者を作るには10年はかかるというが、人口減少カーブを一旦上昇に転じさせ、さらに70歳代ぐらいまで年齢ごとの人口にあまり差のないフラットな理想の形にするにはするの何年かかるのだろうか。

平均寿命から長生きの秘訣を探る

長野県に何を学ぶか？

先ごろ、といっても7月のことですが、昨年の平均寿命が厚労省から発表されました。またまた世界記録更新です。平均寿命はどう計算するか・・・その年に亡くなった方の平均年齢ではありません。年齢ごとに年間の死亡率を計算し、そこから0歳児の平均余命を計算して出すようです。細かい話はともかく、今や医療崩壊の元凶とも言われる小泉政権の社会保障費・医療費削減方針の根拠の一つが、「長野県は医療費が少ないのに寿命はトップ」という、いわゆる「長野モデル」だった。それが短絡的に「医療費削減は可能である」という方針に影響したことも否めません。しかしながら、いいこともあるはず。これを長寿について考え、長野に学ぶ機会としましょう。

長野県と青森県の寿命はがん完全克服程度の大差

今回の発表では、都道府県別の統計はないが、前回2005年の資料で見ると、男性の場合、日本一の長寿県は長野県で79.84歳、逆に日本一の短寿県は青森県で76.27歳です。ともにリンゴの産地ながらその差3.57歳。この差は大きいのか小さいのか・・・実に大きいというのが筆者の見方です。というのは、現在死因の30%近くを占め、最大の死因となっているがんを完全に克服しても、男性の寿命は3.99歳（がんを死因とした死亡を取り除いて計算した平均寿命との差。女性の場合は3.01歳）しか伸びないのです。換言すれば、最長寿県と最短寿県の差はがんによる死亡を完全になくす程の大きな差があると言っても過言ではありません。

長寿県と短寿県（男性・平均寿命）				がん死亡率（人口10万人に対し：人）			
<ベスト3>		<ワースト3>		<ベスト3>		<ワースト3>	
1. 長野県	79.84	1. 青森県	76.27	1. 長野県	72.7	1. 青森県	103.7
2. 滋賀県	79.60	2. 秋田県	77.44	2. 大分県	78.5	2. 佐賀県	100.6
3. 神奈川県	79.52	3. 岩手県	77.81	3. 岡山県	78.6	3. 和歌山県	97.4

がんは大きい要素だが・・・

ではなぜ長野県は長寿なのか。環境、生活習慣、特に食生活が大きいと思われそうですが、まず、やはり、現在死因のトップとなっているがんに目を向けるべきでしょう。右上表は75歳未満の方のがんによる死亡率ベスト3とワースト3です。寿命トップの長野県のがん死亡率が最低で、寿命ビリの青森県が最高であることははっきり物語っています。ただ、長野県も青森県の7割近いがんによる死亡率があり、がんの理由は両県の寿命の差の1/3を説明しているに過ぎません。

平均寿命から長生きの秘訣を探る（続）

長野の長寿・・・諸説見てみよう

ネットで調べると、長野県の長寿の理由として、健康医療に関する統計的にいろいろ調べたものから、「風が吹けば桶屋が儲かる」とか、原因と結果どっちが先？といったレベルのものまで、いろいろあります。例として、仮説をいくつか挙げ、提案例を示します。

- 長野の高齢者就業率は全国トップで、多くが農業に従事していること、70歳以上で配偶者のいる率も全国一。
- 日清食品の創業者で元会長安藤百福氏は、長野県の人はずいぶん長寿かを調べたことがある。結論は「よく働くから」だった。

➡ 年をとっても体を動かし、働こう。そして配偶者を大切にしよう。



- 世界的に長寿地域として知られ、シャングリラ（桃源郷）とも呼ばれるフンザ王国（パキスタン北部に存在）で食用に栽培されている主なものは、ソバ、キビ、紫ウマゴヤシ、エンドウ豆、ソラ豆、カブラ、レタス、マメ科の新芽、エジプト豆、イチゴ類で、レタスとカブラを除くと、いずれもB17を含んでいる。

➡ やはりソバはよさそう。豆類もいいな。また、高地の水は（重水に対して）軽水の純度が高く健康に良いという説もある。アルプスの天然水??

- かつて平均寿命が低かった長野県が、「塩分減らし」作戦をたてて県民運動で改善したたまもの、ということです。某TVで「減塩Gメン」が「塩分チェッカー」を持って生活指導にあたっているのを報道していました。

➡ 減塩Gメンが来なくても自分で減らそう。1日10g以内。

- 「集団検診の発祥の地」だからでは無いでしょうか？集団検診を日本で初めて行った医師の話プロジェクトXで放送していた。
- 医師や保健師、看護師がことごとく保健予防活動を展開した。

➡ 詳細は不明ですが、このあたりが、昨年導入された特定健診・特定保健指導の制度のもとになっているのでしょうか？ 健診は最低年1回受けましょう。がん検診も大切。

どれも、決定的な要因と言えるものではありません。また、みんなが長野県民と同じ環境を得て、同じ生活習慣をたどることなど不可能で、冒頭の短絡的な医療費削減の根拠は問題になりません。でも、特に負担にならず出来ることはやってみてはどうでしょうか。

医療はビジネスか公共財か

③ 医院開業に見る

日本には 10 万近い数のクリニックがありますが、近年、勤務医の待遇が悪化していることも影響してか、開業する医師が増え、毎年およそ 1000 ずつ純増しています。新たに 5000 件の開業があり、逆に廃業・休業が 4000 件という計算です。開業したいと思ってもサラリーマン医師をしていた人にとっては大変な資金がいるので結構なリスクを伴うビジネスです。

開業を思い立ったら、通常、開業支援コンサルタントに相談します。コンサルタントのすることはその医師の専門分野とか希望に沿って、場所探しと市場調査から始めます。不動産業者と連携を取ってあちこちの候補地をピックアップ、市場調査では、通院圏の人口、内科医の場合でしたら、とりわけ高齢者の人口であるとか、競合する他院の状況などが調べられます。それらの情報を基に、来院患者の数とか、平均診療単価を掛けて診療収入などを予測します。通常、かなりの金額の設備を入れるので、リース業者にとっても開業は絶好のビジネスチャンス。リース業者は計画書を見て審査します。さてクリニックオープン・・・患者さんは期待通り来るか？



開院



勤務医時代の患者さん（お客さん）をうまく連れて来られるような場合には有利になります。成功し、正に地元の名士となる可能性はあります。しかしながら、前月号で、医療機関の選択というテーマの中で「家族や知人、友人などの評判」も大きな要素と話したように、一般的には、新米の開業医にとっては厳しい傾向です。良い評判を築くまでには時間がかかります。一方、患者が計画通り来なければ、すぐに廃業とか倒産のリスク。事実、こ

こ 3 年間、全国で毎年 40 件ほどの医療機関の倒産があります。開業後間もないケースではそれほどでもないかもしれませんが、実際に倒産したクリニックの半数以上は 1 億円以上の負債を抱えます。このようなプロセスには真に移り変わりの激しい小売ビジネスの姿を見ることが出来ます。

開業の動機が大きなポイントではありますが、このような、言わばビジネスリスクを負って、ビジネス経験のない医師個人が市場原理の中に飛び込むべきかどうかははなはだ疑問です。もし、クリニックが儲かるビジネスというなら、また、「民間で出来ることは民間で」の原則を貫くなら、小売の大資本がチェーン店を持つように大資本によるクリニックチェーンが出来てもよさそうな気がしますが・・・どうなのでしょう。

F A X 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18回（9月）定例会＜9月17日（木）＞に

A. 参加します B. 参加しません

ご連絡（同伴者、住所変更等）あればお知らせください。

定例会後の「先生を囲む会」（P.3 参照）に

A. 参加します B. 参加しません

同伴者があればお知らせください。

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)