

2009年12月号



2009年も早いものでもう12月。会員の皆様におかれましては、ご多忙な日々を送られている方も、悠々自適の生活を送られている方も、いろいろ健康のために勉強し、努力精進されてきた結果とは言え、無事、健康な1年を送ることが出来たことに感謝し、喜びを感じる季節かも知れません。

定例会は会員懇親会中心

詳細 P.2

第21回(12月)の定例会はすでにお知らせしてありますように、12月16日(水)、会場は日本倶楽部で、昨年同様、会員の懇親会です。会員はすべてご紹介でつながっている交友関係の方々ばかりですが、日頃の定例会ではなかなかお話できる機会もないので、この機会にぜひ親睦を深めてください。



医療改革の指針案

詳細 P.3

11月の定例会でも代表から報告がありましたが、総選挙において各党に要望してきた「医療改革国民会議の創設」のフォローアップとして改革の指針案をまとめました。



11月定例会報告

詳細 P.4-5

11月定例会は西野塾で教えておられる石井雅子先生に西野流呼吸法の実地指導を受けました(左)。実際の呼吸法とは何かがよくわかり、毎日実践できそうな意義あるものでした。また、横倉先生のワンポイント・レッスンの五感療法も勇気づけられ、次回も楽しみです。

ウォーキングはマルチな健康法

詳細 P.6

ウォーキングのメリットは決してカロリー消費だけではありません。こんな隠れた長所、効果にも注目し、実行しましょう。

- その他 ・ドラッグラグと患者の自己責任 ..... 詳細 P. 7  
—進まないドラッグラグの解消と患者・市民の立場を考える  
・医療は公共財かビジネスか ⑥遺伝子と薬の関係に見る ..... 詳細 P. 8  
—シリーズ6回目で遺伝子解読技術の進歩が製薬企業にどう影響するか

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

代表 梶原 拓

〒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

# 第 21 回（12 月）定例会のご案内

今回は懇親会です！

日 時：12月16日（水）16時（午後4時）～19時（7時）今回は水曜日です！

場 所：日本倶楽部 大会議室

千代田区丸の内3-1-1 国際ビル8F （下図参照）

TEL:03-3211-4070

参加費：会 員 ¥8000

ビジター ¥9000（個人会員の同伴者はビジターとなります）

（当日受付にて現金でお支払いください）

予定プログラム：

16:00-17:00

- ・中間報告（梶原代表）
- ・会員からの報告等

17:00-19:00

- ・会員交流 立食パーティ（場所は同じ）

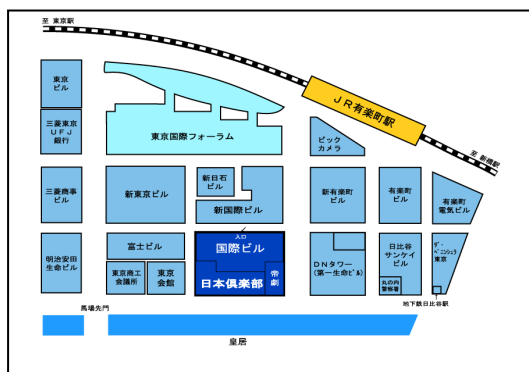


参加者全員に壁掛けカレンダープレゼント

（ダイヤルサービス㈱出版の白いカレンダーに当会名  
を入れました。予定等書き込み可能な使いやすい  
カレンダーです。右図。市価¥1050相当）



会場案内地図



**注意！**

予約の都合上、ご参加の方は、必ず、同封 FAX 申込用紙にて、12月10日（木）までにお申し込みください。一旦お申込になって、キャンセルする場合も、同日締切とします。11日以降のキャンセルについては後日参加費を請求させていただきます。

# 患者・市民本位の医療改革指針案

11月17日の定例会での代表の中間報告より

梶原

8月の総選挙前に、当会の要望に答え各党がマニフェスト等に掲げた「医療改革国民会議」の創設に関して、10月終り頃、鳩山総理初め政府の関連大臣、主要政党の国会関連議員宛に創設を実施するよう、医療改革懇談会の座長・大竹美喜様、構想日本の代表・加藤秀樹様との連名で要望書を送りました。

前述国民会議の目的はもちろん医療改革ですが、その指針としては下記のようなものを考えています。引き続き、これらの実現に向け、具体的な働きかけの活動をしてゆく予定です。

## <医療改革案>

「患者・市民5則」(患者・市民の権利と義務)

- 1 病気になること
- 2 最適の治療法を選べること
- 3 最適の治療法を实践できること
- 4 患者・市民の人権が尊重されること
- 5 患者・市民も責任を負うこと

第一「病気になること」

- \* 未病・予防対策の重視

第二「病気になったら最適の治療法を選べること」

- \* 患者・市民にとっての「理想の医療」4条件  
1 必ず治る 2 直ぐ治る 3 痛くない 4 お金がかからない
- \* 選択肢の拡大 「治す」ことが目的 補完・代替医療 統合医療 混合診療
- \* 知識・情報の普及 患者・市民、医師、コメディカル
- \* 総合医 家庭医

第三「実際に最適の治療法を实践できること」

- \* 医師不足 臨床医重視 待遇改善 メディカルスクール開設
- \* コメディカル等、人的医療資源の総動員
- \* 患者の経済的負担の合理化

第四「患者の人権が尊重されること」

- \* 医療の透明性確保 患者・市民は最大の当事者 政官業トライアングルの解体
- \* 患者・市民の意見の反映 官僚主導の是正 現場主義 地域主権 中医協の問題点
- \* 難病対策

第五「患者・市民も責任を負うこと」

- \* 予防責任 メタボ、歯周病、食事等 検診 早期発見 市民リーダー養成
- \* 医療は患者と医師の協働作業 公正な「医療過誤」処理 モンスターペイシエントの抑制
- \* 無駄な医療費の削減 自己責任と弱者保護 患者・家族・地域・診療所・病院の役割分担 医療の私物化の抑制 救急車の乱用防止・有料化
- \* 医療財政の維持・拡大 消費税の増額
- \* 「健康医療番号制」の導入 努力と負担の連動

以上

# 第20回（11月）定例会報告（メモ）

（21年11月17日（火）南青山・国際医療福祉大学大学院 東京サテライトキャンパス）

## 1「西野流呼吸法の実習指導」講座 西野塾指導員・石井雅子先生

本年5月は西野皓三先生から「氣の科学検証と細胞活性」の講演。「人の生命エネルギーは呼吸と食事から。呼吸には酸素とCO<sub>2</sub>を交換する外呼吸と体内の細胞に酸素を供給する内呼吸（細胞呼吸）があり、60兆個の細胞の全てをフル稼働させ生命エネルギーを高める。細胞呼吸の主役はミトコンドリアで、この呼吸法を体得すれば、全身の細胞の知（身体知）が働き、全身に生命エネルギーが充満。健康・老化防止・若返りへ」とのお話でしたが、

今回はその実践編のご指導。幅広い実践研鑽の経験をもたれ、すらりとした柔らかくて暖かい雰囲気の中、石井先生のお話と実技指導が始まります。西野流の基本認識の「若々しく美しく元気で」を求める「呼吸法」で、骨密度や身体知が向上し家庭や職場の人間関係もすごく良好になり、心身ともに楽しくなる。実践が大切で、ゆったりとし、心地よい雰囲気です。緊張や無理はしない。道具は一切使わない。会場の参加者全員が一緒に実践。



（その一）「呼吸法」の練習、鼻で吸って、口を緩めて吐く。まずは椅子に座ったままの練習。頬を緩め、両手を丹田（下腹）に添えて、口からナガーク息を吐く。エネルギーが充足している意識で暖かさを感じつつ、足の裏に向かって氣の精を集中させて吐きぬく。全身を回し、体を動かしねじりながらの細胞呼吸を。吐ききることが大切。吸うは自然に。

（その二）次いで全員立ちあがって「足芯呼吸」練習。「百会（頭頂）」、「丹田（下腹）」、「足芯（足裏）」がポイント。大地・床に着けた足裏から氣・エネルギーを意識と鼻呼吸で丹田に吸い上げ、肛門の裏を通過して背骨の後ろを百会まで上げ、一旦氣をそこに止める。そして前身側を通して氣を丹田に下ろし、足芯に口呼吸で噴き下ろす。一分、二分とユックリ繰り返す。小学1年生から80歳90歳までみんな同じ方法で。

（その三）「天遊」・天真爛漫な子どもが無心に天に遊ぶような、のびのびとした気持で。足は肩幅に開き、身体を緩め直立。両手で誘導し下に体を曲げ床に手を着ける感じで静かに「足芯呼吸」で口から吐く。足芯呼吸でゆっくりと鼻から息と氣を吸い込む、両手を徐々に上に上げながら丹田、肛門、背中を通過して百会に吸い上げ両手は頭上に伸ばす。軽く息を止め、次いで、氣と息を前身側を通し丹田に下ろし、足裏に向かって吐く。

（その四）「華輪」・身体を細胞レベルまで緩め無重力空間を遊泳する感じで、上半身は空・下半身は心地よい充実感が感じられるよう全身を緩め、両手を左右の後ろに振り、体を廻しながら「呼吸」を続ける。丹田を中心にゆったりと全身をねじりながら呼吸。手を斜め上で数回廻し、次いで横で回し、次いで斜め下で回す、「上中下」の順番で数回ずつ行なう。体の軸がずれないようにして、「ゆるめて」「ねじりながら」の呼吸がポイント。

次にこの呼吸の生命エネルギーを相手と手の甲でのコミュニケーションで増幅させる「対氣」の実演

## 第20回（11月）定例会報告（メモ）（続）

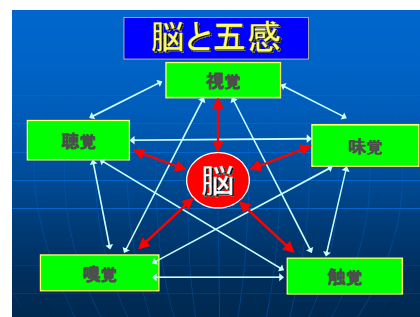
（その四）（続）

画像のご説明。西野先生と女性6-7人が対峙しての対気で一番後ろの人から後ろに飛ばされていく映像。40億年前に生物が誕生し30億年前の水生動物は「えら呼吸」、3.5億年前に両生類が陸に上がり「肺呼吸」に。これは大変な変化で、人間は肺呼吸を自分で改善できる。「生きることは楽しく、楽しく生きている」。細胞は3年毎に再生し、一生に50回で、150年の生存が可能。西野流呼吸法で、「ときめき」を大切に100歳青春を目指しましょう。と。実践練習でエネルギーが溢れる会員の拍手が続きます。会場からの「対気の場合、西野先生と他の先生とは影響がちがうか」「運動中に息が続かなくなったときは」「西野塾で練習するには」との質問には「西野先生の気の力はすごい」「吐ききり、そこで息が止まれば、続けて鼻から息を吸い継続すればよい」「青山の西野塾に連絡あれば、いつでも練習参加の申し込み受け付け、その日から可能」とのお話がありました。

### 2 「脳の健康が体を健康にするシリーズ2・五感療法」（ドクターのワンポイント・レッスン）

横倉クリニック理事長・横倉恒雄先生

先月の「脳科学からみた健康」に続く第二弾。私は学生時代に運動部所属・体重65kg・身長172cm。10年後体重80kg・中性脂肪1250(参考値150-30)。これは大変と運動する・6月後に74kg・800となり、さらに運動継続10年後に68kg・200となり、その後「快食療法」の実践で6月後に体重63kg・中性脂肪80となった。今58kg。我々の脳は「人間の脳・大脳新皮質」「動物の脳・大脳辺縁系」「原始脳・生命現象の管制塔・間脳」により心身の機能



を調節。ストレスがあると「五感（視覚聴覚味覚臭覚触覚）」により情報が脳皮質(最終的には扁桃体の快不快判断を経て間脳に)及び間脳に。生命維持機能が働き、行動・情動・自立反応を。大脳新皮質に余裕があれば「快」で元気プログラムが動き「健幸脳」に。過剰ストレスで余裕がないと「不快」で疲弊プログラムが動き「疲弊脳」に。この際の脳の「良い支え」として「五感療法」が寄与。健康づくりは「腹八分・栄養バランス・適度運動・適度休養・規則正しい生活」と言われるが具体的内容は不明。自分の体は自分が一番知っており、医者言葉もきかないのが大切な場合もある。医師が自分の立場で発言することもある。「よ」の法則、余裕と余白が大切。従来型の予防医学は、疲労による食行動の異常・生活習慣の歪み・体精神の異常の段階で行なわれ、さらに不健康体・肥満・メタボ・生活習慣病の段階で「医療」実践。五感療法はこれらの前の段階で大脳皮質・辺縁系・間脳に働きかけ、「よ」の三快則（爽快・愉快・健幸快）で元気プログラムを発動し生きる脳力の回復で健康体へと導く努力。真の健康づくりとは人の核（脳・生きる基本）を呼び起こし奮い立たせる、これが「五感療法」。味覚・快食療法、肌感・タッチセラピー、響感・サウンドセラピー、香感・香りの風空間・景感・アートセラピーと五感を使い健康を目指す。「生活習慣で自ら快適を実践し、自然に美しく魅力的に向上」「快適なことを日々の生活習慣で続ける」「自分の快適が自然と周囲の環境にも調和」の実践。日常の五感テーマは「一日一分一感」「一感テーマで散歩」「第六感の効果」「五感の快適スイッチを朝昼夜に」。朝は窓を開け陽射しと空気と風・昼の仕事家事は遊ぶ心・夜は100%自由空間で寄り道や快食や趣味等々を。次は「快食療法」。と。会場は講演の緊張から解放され拍手喝采。



# ウォーキングはマルチな健康法！

## 隠れたメリットにも注目

ウォーキングはほとんどの医者が進める生活習慣病対策の第一歩。一般的には、適度な運動でカロリーを消費して、肥満を解消、生活習慣病の予防をしようということが主な目的として思い浮かびますが、それ以外にも多くのメリットがあるようです。それらを認識すれば、あまり面白くはないウォーキングにももっと時間を使おうという人も出てくるでしょう。そこで比較的知られていないメリットの例を2、3ご紹介します。



### 血流改善—ミルキングアクション

全身の血液は、心臓から送られて、また心臓に戻るというように循環していますが、下半身の血液が重力の抵抗を受けながら上昇して、心臓に戻るに際し、心臓の助けとなっているのが、足の筋肉を動かすミルキングアクション（搾乳のような動き）という機能です。長時間電車や飛行機に座っているとミルキングアクションができないため、足に血液が滞ってむくみ、エコノミークラス症候群の原因となります。ウォーキングはこのミルキングアクションを助け、静脈の血流を円滑にする効果があります。

### 脳を健康に—有酸素運動

ウォーキングは有酸素運動ですから、脳に新鮮な酸素を取り入れ、血液量を増やし、脳を活発にします。記憶力世界選手権というイベントがありますが、それに8回チャンピオンになったイギリスのオブライエンという人が語る秘訣のひとつは、大会が始まる2ヵ月前からアルコールを慎み、ジョギングやゴルフで脳を「過酸素の状態」に保ち、朝鮮人参などの薬用植物を摂取するということです。また、中高年の認知症予防にも効果があるという報告もあります。

### 骨の強化—ビタミンDの生成

ウォーキングは、副次的に、日光を浴びる機会を増やし、カルシウムの吸収を促進するビタミンDの生成を促進します。したがって、骨を丈夫にする骨芽細胞がどんどん出来ます。骨粗鬆症の予防とか、骨を強化するための働きをします。フィットネスクラブでウォーキングベルトに乗るよりは太陽を浴びながら歩くのがいいようです。

このように歩くことは非常に健康のために良いことがわかりますが、総じて言えることは、結構速く歩くことが大切なようで、NHKの番組で、例えば血流改善の場合、心拍数で、220—年齢の60%程度（70歳なら90/分）のスピードがよいということでした。ちなみに、急ぎ足の場合、体重65kgの人で1時間あたりおよそ320kcalのエネルギーを消化するので、摂取カロリーでは茶碗2杯分程度となります。まず、茶碗1杯分程度＝30分程度のウォーキングがよい目標となるのではないのでしょうか。

# ドラッグラグと患者の自己責任

## B(Benefit) by R(Risk)・・・あなたの基準は？

ドラッグラグとは言うまでもなく、海外で広く使われている薬が日本で使われるようになるまでに何年もの時間がかかること、要は承認の時間差のことで、数年の差があると言われている。実際、海外で素晴らしい実績を上げている薬剤が日本で未承認のものも多く、「承認されていれば多くの命を救える。ドラッグラグは不作為の殺人だ。」などと言う人さえいる。同様に、医療機器においてもデバイスラグと言った言葉も聞く。このようなラグが生じてしまう要因はいくつかある。例えば、予算とかそれに伴う審査のスタッフの数とか、薬害訴訟の問題が起きる可能性を考え慎重になるとか、皆保険制度に伴う公定価格が製薬メーカーのモチベーションに影響しているとか、等々。



一般的に取り上げられているのはそのような行政側とか供給側の問題だけであるが、当市民会議としては市民・患者側の意識の問題も考えたい。果たして市民はどの程度リスクを負うべきと考えているのだろうか。おそらくかなりの人が「海外で有効性・副作用の程度が実証されているのならリスクは私が負うのでその新しい治療を試してください」と言うのではないかと思う。特にがんなど深刻な病気についてはそうだろう。もしその患者が、治験について必要な金額とか、かかる時間（年数！）とかを聞いたら余計そう思いに違いない。実際、治験には安全のため細かいルールがあり、市販前はもちろん、市販開始後であっても相当の調査（PMS）を義務づけており、もっともと思われるものばかりではある。しかしながら、言わば B(Benefit) by R(Risk)に対する意識については人によって、また状況によってもかなり異なるのではなかろうか。心ある市民・患者はここで「選びたい」のである。しっかりした情報、例えば、治る確率、重篤な副作用の症状とかその発症確率などを見て選びたいというのが自然である。

厳密に言えば薬ではないが、新型インフルエンザの輸入ワクチンに対して、先日、当会医療改革懇談会でもお世話になっている東大医科研の上昌広先生がテレビのニュース番組内で、「もし国の責任において輸入、4000万人に接種し、10万人に1人の割合で重篤な副作用が発生すれば、400人が被害を受け、その人たちにそれぞれ1億円の賠償をすれば国として400億円必要」というコメントをされていた。10万人に1人（0.001%）という仮定は通常のワクチン接種の際の副作用発生率のようだが、政府も副作用についてもう少し言及すべきではないか。現実にはアメリカでは相当多くの人が副作用を心配して接種を控える事態となっている。

「患者・市民には選べない」という前提が行政にはあり、はっきり結論を出してから一律にという姿勢では遅れるのは当たり前に見える。治験については改善の兆しもあり、医師主導の治験という名目で実際には治療をする例が可能になったり、グローバル企業では初めからいろんな人種で国際治験をするというような動きもあるとは言えまだ先は遠い。患者・市民の選択範囲が拡大する形で、早急な改善が望まれるし、同時に、患者・市民の自己責任範囲もアピールしたい。

患者・市民も考えよう

## 医療は公共財かビジネスか

### ⑥遺伝子と薬の関係の事例に見る



最近の朝日にヒトゲノム解析が一人分 40 万円で可能と米企業が発表したことが載っていた。近い将来、10 万円でも可能になるとのコメントもあった。これは全 30 億対の塩基の配列の解読のことだが、そこまで行かなくても、近年、遺伝子型と特定の病気の罹患性の関連とか、遺伝子型と特定の薬の有効性、副作用の関連についてもかなり研究されている。インターネット上には口腔粘膜を綿棒で擦り取って送れば、1、2 万円で遺伝子型の特徴を調べて特定の病気の罹患性を教えてくれるビ

ジネスも結構あり、自分で予防に心がける役に立つし、大規模に社会がやれば、罹患確率の高い人に集中的に予防資源を投入する、言わば究極の予防医療も可能だ。ただ、個人の遺伝子と病気罹患性との関連が他人に知れると保険、結婚、就職など、いろいろな側面で濫用、悪用のリスクがあり、遺伝子情報は究極の個人情報とも言え、解決すべき問題も多い。

一方、薬と遺伝子の関連の研究については現実的に大きな意味があると思われる。特定の薬剤について調べてみると、ある特定の遺伝子配列をもつ人にはほとんど効果がなかったり、また、重篤な副作用があったりすることが分かって来ている。このようなことが投与する前に分かっていたら、無駄なお金を払ってその薬を投与、服用したり、副作用に苦しむことはぐんと減る。また、開発段階において、一般的な治験の結果、効果のある人が少なかったり、有効であっても重篤な副作用が出て開発中止になった薬剤が、場合によっては、特定遺伝子型の人には有効性が高く、副作用が軽度で、その薬剤の開発が復活、貴重な存在になる可能性もある。

しかしながら、このように素晴らしいこと、薬と遺伝子の関連の研究に本格的に取り組んでいる日本の大手製薬企業は今のところ少ないようである。

理由として、第一に、これを証明するための治験には膨大な費用と年月がかかることである。ただでさえ大変なお金のかかる治験であるが、この場合、統計的に耐えうるだけの遺伝子型のいくつかのパターンの患者とその投与効果の相関の究明である。

また、もう一つ考えられることは、既存薬の売上にも大きな影響を与える。つまり、初めから効果がないとか、重篤な副作用の可能性が高いとわかっていたら、投与、服用しない人が増え、販売量的には減ることは間違いない。売上金額を保つためには、投与、服用する人からもっとお金をもらおう、つまり単価を上げるしかない。少なくとも短期的には、製薬企業の売上にとってはむしろマイナスと言うものである。

少なくとも社会にとっては非常に大きな価値があることであり、これを、治験に大金を投入しつつ、売上を維持増加させるビジネスモデルをいかに形成してゆくか。製薬業界も、遺伝子型解析の波が押し寄せれば、かなりの戦略転換を迫られるように思われる。



FAX : 03 - 5403 - 7724 健康医療市民会議宛て

## 参加申込書

注意)

申込締切は12月10日です。

送信日 月 日

ご氏名 :

第21回(12月)定例会<12月16日(水)日本倶楽部>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。

ご意見・ご要望・ご感想等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)