

2010年 3 月号

三寒四温、少しづつ春はやって来ますがご機嫌いかがでしょうか。3月ということでお雛様をシンボルマークにしましたが、今時はどのくらいの人が雛人形を飾るのか気になり、ちょっと調べた結果、雛人形の市場規模はピークだった40年前の6分の1にまで減っているとか。少子化もさることながら、時代の流れでしょうか。さて、当会が正式に会員の募集を開始して丸2年。ご支援誠に有難うございます。また、「定例会のご案内」時代を含め、会報も24号を迎えました。ペラペラの冊子ながら、毎回お読み下さっている方にも感謝の至りです。



定例会は「新脳内革命」など 詳細 P. 2、3

定例会は、今回は、国際医療福祉大学大学院での開催です。「脳内革命」という大ベストセラーを出された春山茂雄先生の「新脳内革命による健康法」という題の講演が中心となります。先生の5月発売予定の新著「新脳内革命」を先取りした面白いお話が聞けると思います。また、毎回司会をして頂いている小山悠子先生から、今回からドクターのワンポイント・レッスンのコーナーで「歯科と統合医療」シリーズの第1回として「よく噛めばメタボも認知症も予防できる！」と題したお話を聞きます。また、過去2年間の定例会を振り返り、いつも講演、ワンポイント・レッスンをメモして会報に報告して頂いている会員の黒川様に勉強したことを簡単に復習してもらうコーナー「私の選んだ一言」を今回と4月の2回にわたって設けます。なお、今回、会の終了後、「先生を囲む会」を開きますのでご希望の方はぜひご参加ください。

2月定例会の報告 詳細 P. 4、5

2月は日本催眠応用医学会会長の石塚龍夫先生の「催眠による医療」のお話と、4回にわたってワンポイント・レッスンとして「脳の健康が体を健康にする」シリーズを担当して頂いた横倉恒雄先生の最終回「快食療法中上級編・シリーズのまとめ」がありました。

その他 P. 6～8

今回は、体温を上げるための筋肉を増やす提案、男性ホルモンと健康との関連、「医療は公共財かビジネスか」のコーナーでは大学の医学部の学費などに注目してみました。

健康医療市民会議(KISK) 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](http://www.kisk.jp)

第24回（3月）定例会のご案内

日 時：平成22年（2010年）3月16日（火）16時（午後4時）～18時
場 所：国際医療福祉大学大学院東京サテライトキャンパス（次頁に案内図）
参加費：会員¥2,000、同伴者・ビジター¥3,000

予 定：16:00～16:20 代表中間報告

16:20～17:10 講演「新脳内革命による健康法」春山茂雄先生

17:15～17:45 ワンポイント・レッスン「歯科と統合医療」シリーズ1
「よく噛めばメタボも認知症も予防できる！」小山悠子先生

17:45～18:00 過去2年の講演復習「私の選んだ一言」前編 会員・黒川弘様

講演「新脳内革命による健康法」医学博士・脳内革命著者 春山茂雄先生

先生の著書、脳内革命によれば、人間の脳から分泌されるモルヒネにも似たホルモン（脳内モルヒネ）や成長ホルモンには、免疫力を高め、成人病を防ぐ薬理効果がある事が、近年わかってきた。「病は気から」ということわざがあるが、楽しく前向きな人生を送ることで、脳内モルヒネや成長ホルモンの分泌が盛んになり、健康が増進される。長生きしていい人生を送ろうとするなら、即ち、プラス発想、積極思考をなさないと説いている。いい事を思えば、体と人生に良い事が、逆に悪いこと（消極思考）を思えば悪い事が起こるという。「想いはエネルギーであり、物質化する」という事を医学的に証明している。講演ではこれをわかりやすくお話して頂けるでしょう。

<春山茂雄先生略歴>

1940年京都府生まれ。66年東京大学医学部卒業。87年神奈川県大和市に田園都市に田園都市厚生病院を開設、同院院長。西洋医学と東洋医学を融合した治療・健康指導で高い評価を得ている。また2009年11月、東京・恵比寿に健康テーマパーク「THE CLUB 22」をオープン。人間ドック、メディカルフィットネスなど、従来の枠を越えた幅広い医療事業を実践している。厚生省認定の健康スポーツ医、労働省認定の産業スポーツ医でもある。医学博士。その独特の医療観を基に1995年に「脳内革命」を出版、450万部（続編の「脳内革命2」と合わせると600万部）、またこの5月には新脳内革命を出版予定。

ドクターのワンポイント・レッスン「歯科と統合医療」 シリーズ1

「よく噛めばメタボも認知症も予防できる！」

明徳会サンデンタルクリニック院長・医学博士 小山悠子先生

毎回司会をして頂いている小山悠子先生にドクターとして登場して頂きます。今回より4回にわたって「歯科と統合医療」のレッスンをして頂くことになりました。その第1回として今回は「よく噛めばメタボも認知症も予防できる！」というお話をお聞きます。鳩山総理も自らがかった歯医者さんが統合医療を採用していて大変気に入り、保険適用の検討を指示するきっかけになったとか。

<小山悠子先生略歴>

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室。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。バイディジタルO-リングテスト学会認定医。＜著書＞「美顔術一口元から綺麗が始まる」その他。

第24回(3月)定例会のご案内(続)

過去2年の講演の復習 「私の選んだ一言」前編 会員：黒川 弘 様

定例会では平成20年4月以来2年間にわたり、30人ほどの医療の専門家や健康に造詣の深い方々をお招きして私たちの健康維持増進に役立つお話を聞いてきましたが、毎回、メモを取って、会報に載せるため報告書を事務局に送って頂いている会員の黒川様に、簡単にそれらの講演を振り返って、各先生の言われたことの中で特に印象に残る「一言」を拾って頂き、今回と次回4月の2回にわたって報告して頂くことにしました。途中で入会された会員、あいにく当該会に欠席された方はもちろん、出席率の高かった方も思い出して健康に役立てることが出来ると思います。

「先生を囲む会」のご案内

12月の会員の懇親会から3か月経ちますので、定例会終了後、近所のレストランで「先生を囲む会」(軽食と飲み物の懇親会)を開きます。詳細は下記の通り。参加ご希望の方は定例会FAX申込用紙に「参加」を丸で囲んでお送りください。予約の都合上3月12日必着です。



日時：3月16日(火)18時20分ごろ(定例会終了後)～20時

会場：「BRASSERIE 銀座ライオン」

青山ツインタワー(新青山ビル)西館B1です。下図参照

会費：¥4,000(お1人様)(定例会受付にてお支払いください)

「定例会」

国際医療福祉大学大学院

「先生を囲む会」

銀座ライオン(ツインタワー西館B1)



定例会会場案内

国際医療福祉大学大学院

青山1丁目タワー5F

地下鉄「青山1丁目」

3番出口が便利

「先生を囲む会」は地下鉄駅に隣接するツインタワー西館地下1階の「銀座ライオン」です。

第23回（2月）定例会報告

第23回（2月）定例会は初めて赤坂1丁目にある日本財団の会議室をお借りして開催しました。寒
い中、70名余りの会員の集いとなりました。

<代表の中間報告より>

情報の共有の場としての定例会について、前回の講演、ワンポイント・レッスンについて簡単に
振り返った後、今2月講演の石塚先生の紹介、3月は「脳内革命」の春山茂雄先生の講演があり、
司会の小山先生がワンポイント・レッスンを担当されるとの紹介がありました。その他、「理想農法
研究会」の動向、自身が中津川市であった「心身機能活性療法指導士」の講習を受けて終了証をも
らったこと、同地区で心身機能活性療法を中心とした福祉のコミュニティづくりが始まることとな
った等の報告がありました。

<講演：「催眠による医療」日本催眠応用医学会会長 石塚龍夫先生>



小山悠子先生から先日の西野皓三先生の対気のエネルギー交換で多くの人が
後ろ向きに飛ばされるのも催眠かも知れない。催眠は幅広い応用があり講師
はその権威とのご紹介。やさしい落ち着いた雰囲気 of 石塚先生のご登場。「催
眠医療」は30年前に学び、20年前から現場でも実施。しかし催眠は一時、
インチキじゃないか、意識をなくすのでは、操られるのでは等の誤解が一部
にあった。納得できる説明が大切。古代ギリシャ時代から活用され、1841
年にブレイドがヒプノティズム（催眠）と命名し、催眠で体が動いて良くな
る、心身症が治る等から、第一次第二次大戦の精神病患者の治療にも活用さ

れ、日本でも再活用。催眠状態では意識が分離状態となり、被暗示性の著しい高進や特殊な意識性（ト
ランス）から色々の心理的生理的現象が、人為的に、また自分の力で起こる。[語句註 人は睡眠中意識
はなくなるが、潜在意識は働く。普通、覚醒時には潜在意識の存在を確認できないが、たまにカンが冴
えて何か閃くのは潜在意識のメッセージ。人間の心を氷山に例えると意識は10%、水面下の巨大な塊の
潜在意識が90%。人間の行動に潜在意識が関与し影響は大きい]。意識の分離下では、自分をもう一人の
自分が分析している。これが催眠の本質で自動的波動となる。催眠の深さには段階がある。1 催眠前作性
だるさ 2 浅催眠性 手足の硬直 倦怠感 3 中等睡眠性 五感の異常 幻覚 情動変化 4 深睡眠性
各種忘却等。催眠がかかり易い人と懸かりにくい人の人格差ある。両手指の組合せ・人差し指二本を上
に・これを目で見て指先が接してくる者は懸かりやすい。被暗示性の高進で、変にやる気なくす、やる
気がでる、イメージが活性化し、厳しい現実への耐性が強くなる等。これを利用しイメージの活性化や
心身のリラックスを働きかけ。近年、ブレインイメージングの技術を利用した認知脳科学により催眠状
態や催眠療法の効果を科学的に説明できる様になった。

人間の脳の進化は、マクリーンが提唱するように、下等動物の脳に新しい機能を加え、いわば増築を
繰返すように行なわれ、「ヒトの脳にワニの脳がある」。この部分が人間においても脳活動の中心。大脳
辺縁系・真中部分・自律神経の中心。このコントロールが大切。脳の二重構造。古い皮質・判断する・
脳の基本。新しい皮質・その判断に反応・検証する。大脳の理性を超えた感情に、催眠はその真中に働
きかける。人は進化で知覚（客観）から認知（主観）の能力を得て、人間の脳に客観的事実はなくなり
「脳がそうだと思えばそれが現実となる」。脳の役割は生命の維持。快を求め、不快を避ける。いやなこと、
つらいことは覚え、データベースがあり、これを元に過去から将来を先読みして対応。不幸せを
幸せと感じるには催眠の技法が役立つ。1 認知 2 思考・感情・ここに催眠が入る・効果 3 行為・行動へ。

第23回（2月）定例会報告（続）

<講演：「催眠による医療」日本催眠応用医学会会長 石塚龍夫先生（続）>

応用分野は広く、精神的健康、教育、心理療法、医科歯科医学などだが、精神神経免疫学の見地から医学的利用の見直し。針麻酔無痛とは別の考えの催眠暗示無痛や。歯科では恐れ心や痛みを取り除く催眠。外科手術前の痛み和らげの催眠・免疫力が高まり術後の回復が早い。大火傷も催眠での熱さ痛さの逆転。リハビリでもイメージ活用で脳の働きが良くなり、手足が動き、走る、立上がる、車椅子なしの積極効果等が。

誘導者の力より「被験者の力」が上なので、自己催眠も効果。科学的説明が大切で多くの学会や自己催眠の会でも活動中。と。会員の質問には「利用の仕方が大切。リラックスの暗示を。なぜ催眠に入るのかは前頭葉の抑圧。自己催眠で、自分がもう一人の自分に働きかけ、就寝前にもう一度楽しかったイメージを前頭葉に撒くことは非常に良い」とのお答え。初めて会員も多く、息を凝らしながらの緊張がほぐれ、拍手喝采が続きました。

<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 4」>

：「快食療法中上級編とシリーズのまとめ」横倉クリニック理事長 横倉恒雄先生>

快食療法を実行して下さい。脳を信じ、脳を満足させる食事を。良い食器を使い、健康的かどうかの判断ではなく、栄養のバランスも考えない。テレビ見ながらはダメ。楽しい話が一番。「脳に任せ」アルコールも制限なし。ただし食事もある。

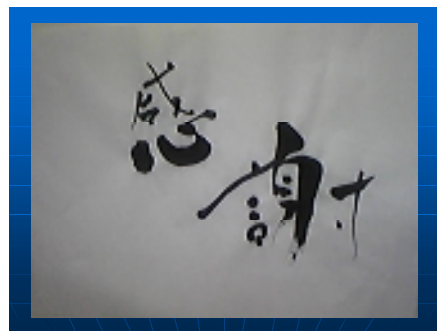
快食療法の効果「量的効果」食事量は自分向けの量に自然に落ち着く。「味覚変化」健康に良い食材に自然に落ち着く。健康に良い食材一覧を表示（資料編）。この中に食べたい物あれば採る。これを全て食べるのはダメ。黒砂糖は脳の活力剤・最高の脳の特効薬。

「五感満腹（福）」。箸の感触、小野妹子も箸の使い方で人格形成・日本箸道協会代表も。食材を目で楽しみ季節の自然食、舌で感じる硬さと柔らかさ・食材の音と香り。

「西洋医学」は病気の学問・身体と心の分離・健康と病気の対比・非連続的二元的・分析的客観的論理的で予防医学的に。「東洋医学」は未病の概念・心身一体・健康から病気を過程・連続的一元的・統合的主観的経験的で養生へ。なぜ五感療法 97%以上成功か「従来型は人の病気を診る。五感療法は病気の人を診る」。

「新しい健康概念の提案」。ごく当たり前に、生まれ、成長し、病気になり・怪我をし、老い、死ぬ。人がごく当たり前に生きることが「健康」、より良く・生き・死ぬことが「健康度の評価」。健康とはあらゆるものに感謝のできる心と身体。「感謝」は心と身が字の中心。老化もかっこよく、死もかっこよく。90年、健幸メディカル外来開設。1 脳健幸外来 2 脳相談外来 3 コグヘルス脳機能検査 4 メタボ改善専門外来 5 毛髪ミネラル検査。心遊館で勝手にお茶のみにくる人は奥の受付前なら無償。と。

会員の質問「野菜の栄養が下がっている対策は。糖尿の疑いでもぜんざい食べているが」には「有機農法の野菜は良い・サプリメントは安心感が大切・気にするかしなが大切」とお答え。天真爛漫、本来のままの自分に任せて生きた江戸時代の禅僧・良寛さんさながらの力の籠った横倉先生のお話に拍手喝采が続きました。横倉先生のご厚意で、先生の著「脳疲労に克つ・ストレスを感じない脳が健康をつくる」角川 SSC 新書 が「感謝」と御署名入りで出席会員全員に贈呈されました。



<先生の自筆の書。確かに感謝には心と身（からだ）があります>

筋肉をつけ体温を上げよう



前号では「冷え」と「食」について書きましたが、たまたま NHK の「ためしてガッテン」でも「低体温」が取り上げられ、また、斎藤真嗣著「体温を上げると健康になる」という本が売れているといことを聞いたので、再度、低体温について触れてみます。もちろん、低体温は免疫力を低下させ、がんや糖尿病、高血圧の元になるという話ですが、前述の「ためしてガッテン」では手術に当たり患者の体温が 1.5 度下がるとリンパ球の活動が落ちて免疫力が低下し、合併症になる確率が 3 倍増えるとか。まずは自分の体温が 36 度あるかどうか見てみましょう。さて今回は体の熱は 7 割近くが筋肉によって生み出されることに注目しました。一言でいえば、エネルギーの発生能力を高め、正常に温められた血液を循環させるために筋肉量を増やしましょうという提案です。最近、体組成を見ることが出来る体重計も増えていますが、同じ体重でも蓄積脂肪と筋肉では大違い、体温にも大きな関係があったということでしょう。

1) カロリーはタンパク質で摂取しよう

前号では直接的に体を温める食品に注目しましたが、筋肉をつけるというステップを入れると、やはりタンパク質が重要になります。食品は、いろいろな切り口で見ると、「あっちを立てればこっちが立たず」の典型で何を食べていいのかわからない、などと言わず、ここでは、同じカロリーを摂るならタンパク質を多くが正論です。ある書では、体重 1kg に対し、1 日 1.2g (60kg の人で 72g)、筋トレなどをする場合は 1.5g (同 90g) が理想と言っています。またある書では、摂取カロリー比で炭水化物：タンパク質：脂肪を 5：3：2 が理想と言っています。タンパク質が炭水化物の 5 割以上が理想ということは随分多いと感じられませんか。タンパク質というと肉や魚を思い出しますが、脂肪も多いものが多いので、脂肪の少ないものを選ぶことも大切。一案としてサプリメントもありますが、ホエイプロテインと呼ばれるものがあります。牛乳からカゼインと乳脂肪を取り除いたものが原料で、乳清とも呼ばれます。牛乳に含まれているタンパク質のうち、約 2 割がホエイプロテインです。アミノ酸の配列が人乳に近く栄養価に富むうえ、必須アミノ酸をすべて含みます。吸収率が非常によく、アスリートに強く支持されています。



2) 筋トレをやってみよう

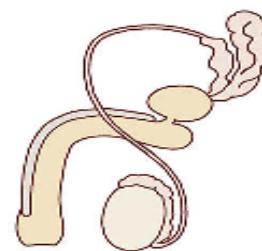
一概に筋トレといってもそれぞれの人にあった方法を見つけることが大切です。もちろんウォーキングなども足の筋トレになりますが、ここでは、家で出来る初歩的な筋トレとして、とりあえず、腹筋、背筋、腕立て伏せ、スクワットの 4 種目を各 10 回づつ組み合わせて自分なりのコースを作り、種目の間には 2～3 分休憩。1 日おきにやってみるというのはいかがでしょう。

＜腹筋＝正面だけでなく側部を交えて。クランチといって、膝を立てて、上半身を 45 度起こしましょう。ひねって起こせばツイスト・クランチ。背筋＝うつ伏せになって反り返るのみ。手は、広げても、前でも。腕立て伏せ＝手は肩幅よりやや広く。スクワット＝腕を頭の後ろで組んで立ったりしゃがんだりするのですが、お尻をどこまで下げるかは各自で判断（ディープスクワット、フルスクワット、パーソナルスクワットなど）＞

「テストステロン」の効用

男性医学熊本悦明先生の講演より

当会でも講演して頂いたことがある統合医療の渥美和彦先生が代表を務める長寿アカデミアという勉強会で、熊本悦明先生（札幌医科大学名誉教授・日本メンズ医学会理事長）の「男性力を鍛える」というテーマの講演を聞いた。熊本先生は今まで当会では話題になったことのない男性医学という分野の権威だということだが、今回の講演では、男性ホルモンを車のエンジンオイルに例え、特に睾丸から分泌されるテストステロンというホルモンが中高年男性の健康に極めて重要な役割を持つことを説いておられた。老後は昔なら余生と言われたが、寿命がどんどん伸びつつあり、今は老後のQOL（Quality of Life）向上が医学の課題という時代になり、メガネや入れ歯でQOLを上げるように、ホルモン療法でQOLを上げることが出来るという話だった。以下、先生の話のメモからいくつかピックアップしてみた。



テストステロンの不足はメタボの元

・テストステロンは不足すると糖尿病や高血圧になりやすいことが分かってきている。男性は、余ったエネルギーを脂肪として蓄積するが、テストステロンが不足すると蓄積脂肪の量が増える。今のテストステロン分泌は人によって差があるが、糖尿病の先生も患者のテストステロンを測定しようとしな。テストステロンは血管内皮機能改善効果をもつ（いわゆる勃起は血管拡張であることを考えれば納得！）。テストステロン補充療法では体組成を変化させ、BMIを下げる事が出来る。テストステロンの多い人の方が少ない人に比べ寿命も長いことが分かっている。

・日本の医学は、メタボ因子を、食事や運動については、一杯挙げるが、性ホルモンが全く入っていないのは問題である。・日本ではホルモン療法が悪者扱いされている。メディアにも問題があるのでは。また、ホルモン療法には保険が適用されていないことも普及を停滞させている。前立腺がんの治療では、メタボになってもやむを得ないとして、抗男性ホルモン療法（薬物的去勢）を実施しているが、議論されていない

テストステロンは行動活性を促す

・よく、あの人は年をとって角がとれた、丸くなったというのはテストステロン分泌の減少が大きく影響しているのではないか。男性に限らず、女性でもテストステロンを投与すれば活性は上がる。イギリスのある証券会社の営業マンのテストステロン量と利益（売り買いによる差益のことか）の相関を調べたら多い人の方が成績がよかった。ねずみによる実験でもテストステロン投与、非投与で活性が顕著に違った。

なお、健康保険の対象になっていないことは前述のとおりであるが、ホルモン療法の料金はまちまちだそうで、熊本先生は新宿でクリニック（城西クリニック）も経営されており、そこでは、初診料3万円、再診は1万円とのことであった。

患者・市民も考えよう

医療は公共財かビジネスか

⑨医学部の学費に見る

医師不足対策として大学の医学部の定員も増えつつある。入学定員は、2008 年度、2009 年度の合計で 861 人増加。2010 年度予定の 360 人増加を加えると、3 年で計 1,221 人増える。よく、「医者を作るのに 1 億円かかる」と言われる。それを「1 億円の税金を使う」と勘違いして医学生に冷たい目を向ける向きもあれば、「そんなに使っているわけがない」と反論する人もいる。もちろん、1 億円という数字は、授業料に限らず教育期間中の生活費とか、また、税金など公的な支出に限らず、親とか自分自身で負担する分との合計金額のことを言っていると思われる。このような費用は、医者に限らず多かれ少なかれ職につくまでの人にかかる費用ではあるが、医者の場合、平均的な人が職につくまでの費用と比べ大きいことは間違いない。誰が負担するにせよ、ある人が医師として価値を生み出すようになるまでの社会的な「投資」であることは間違いない。換言すれば、医学部定員を 1200 人増やすことは、社会的には 1200 億円の医療へのプラスの投資である。

学費、授業料だけの問題ではないが、他の職業との違いとなるとやはり、学費は大きい。ご存じのように、医学部は 6 年教育となっているが、その 6 年間でいくら納入するのか。国立と私立の医学部の学費を見ると、

<6 年間の学費>

国立大学医学部平均 350 万円

29 私立大学医学部平均 3,354 万円

例) 慶応義塾大学医学部	2,051 万円
東京女子医科大学	3,284 万円
聖マリアンナ医科大学	3,440 万円
帝京大学医学部	4,920 万円

となっている。私立では慶応の医学部の偏差値が高いことは知られているが、学費が最も安く、成績の良い高校生が集まりやすいことは言える。さて、問題は国立と私立では約 3,000 万の違いがあることで、やはり純粋な公共財からは遠い。子を私立に通わせる親から見れば、子への投資であり、いずれはそれなりのリターンがあることを期待するのは当然であろう。特に私立病院のオーナーとか開業医の場合には積年の投資による施設、設備機械はもちろん、患者さんもお客さんであり、お金に換えられる、言ってみれば私的な資産である。それを守りたくなるのもある意味当然。言い換えれば、医療の世界もビジネス同様のチェーンが出来ているのである。医療の場合には、もちろん公的な制約もいっぱいあって一概に企業のような比較は出来ないが、病床数で見ると（下表）、医療の 7 割は、私的な機関に頼っているのが現実である。この私的な機関頼みの医療が、極めて公的な皆保険制度、統一価格制度と共存しているわけである。今後、国として、公共性を強化してゆくのがよいのか、あるいは、市場原理の側面を強化して効率向上を図った方がよいのか、医学部の学費にもその

方向性は現れてもよいように思われる。定員増だけでなく、1979 年以降初めて医学部創設が認可されそうだが。定例会会場でお世話になっている国際医療福祉大学を含め、私立 3 大学が医学部創設申請予定ということである。

医療機関（病院＋一般診療所）の病床数に見る公私立—H19 年調査—

	床	比率
公的医療機関の病床数	503,039	(28.3%)
私的医療機関の病床数	1,272,277	(71.7%)

FAX：03－5403－7724 健康医療市民会議宛て

参加申込書

送信日 月 日

ご注意：準備・予約等の都合上、早目に、遅くとも3月12日（金）必着でお願いします。

ご氏名：

第24回（3月）定例会＜3月16日（火）国際医療福祉大学大学院＞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」（青山ツインタワー西館B1銀座ライオン）に

A. 参加します

B. 参加しません

ご同伴者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)