

2010年6月号

今年の春は言わば乱高下の天候でしたがいよいよ夏・・・と思いきや、その前の梅雨。気象協会の長期予報によると6月は、平年と同様に曇りや雨の日が多く、気温が低くなる時期がある見込みとのこと。会員の皆様は天候、気温にかかわらず、日頃の勉強を生かして予防線を張っておきましょう。



### 6月定例会

講演は「近未来の医療」・・・ 詳細 P.2

6月定例会は15日(火)で、日本財団の会議室をお借りして開催します。今回は予防医学、代替医療の分野で幅広く積極的な活動をされているライフサイエンス研究所代表の宇住晃治先生に「近未来の医療とはどうあるべきか?」という題で講演して頂きます。今後は、治療より予防を重視、治療の場合は患者の主体的な治療法の選択という当会の趣旨にぴったりの主張をされており、とても楽しみです。また、小山悠子先生の歯科と統合医療のシリーズは4回目(最終回)で、「男も女もスマイル美人に」があり、好感度アップの秘訣をいろいろ教えて頂けそうです。

### 5月定例会・懇親会の報告

詳細 P.3-4

5月定例会は18日(火)国際医療福祉大学のホールにて開催しました。都合で、いつもより短い時間でしたが、梶原代表の中間報告の後、小山悠子先生の歯科と統合医療の3回目「歯ぎしりは誰もがしている?」と、会員黒川様の過去の講演の復習「私の選んだ一言」の後編を勉強しました。

また、定例会後の懇親会では「理想農法」を実践している(株)千葉農産のご協力を得てキャベツ、玉ねぎ、プチトマトなどの試食をしましたが大変好評でした。

### その他

初めて白内障も話題に・・・ 詳細 P.5-7

今回は100万人もの患者がいるという眼病「白内障」の基礎知識について少々触れてみたいと思います。また、製薬の世界では大きな比重を占める治験を支援するCRO、SMOという二つの業種の紹介、治験に大変なお金がかかることを感じましょう。医療は公共財かビジネスか、を一緒に考えるコーナーでは、あちこちで自治体病院の閉院とか民営化の話題が上る中、医療法人と自治体病院の経営指標の一端を比較してみました。

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](mailto:Info@kisk.jp) URL: [http:// www.kisk.jp](http://www.kisk.jp)

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

日 時：平成22年(2010年)6月15日(火)16時(午後4時)～18時  
場 所：日本財団2F会議室 東京都港区赤坂1-2-2(お知らせの頁P.8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  
16:20-17:20 講演「近未来の医療とはどうあるべきか？」宇住晃治先生  
17:30-18:00 ワンポイント・レッスン「歯科と統合医療」シリーズ4(最終回)  
「男も女もスマイル美人に」小山悠子先生

## <講演案内>

### 「近未来の医療とはどうあるべきか？」 宇住 晃治 先生

ライフサイエンス研究所代表・医療法人社団 KYG 医療会会長・医学博士

ただ生命科学の研究成果を医療技術として治療に反映されるのを待つのではなく、自分の健康を医者・病院まかせにせず、最新の研究や歴史の中で築きあげられた知恵を学び、私たち一人ひとりが自分の健康についてよく考え、積極的に健康づくりに取り組むという意識の持ち方で実現できる医療も近未来医療であると考えます。生命科学が解明しつつある精密な生命の仕組みをわかりやすく解説しながら近未来医療を考えてみたいと思います。(先生筆)

## <宇住先生略歴>

1954年東京生。東京大学医学部保健学科卒業後、同研究生受託研究員を経て、ライフサイエンス研究所代表。医療法人社団 KYG 医療会会長。NPO 法人遺伝子栄養学研究所副理事長、財団法人ライフエクステンション研究所理事。社団法人虹の会理事。NPO 法人日本ヘルス協会理事。医学博士。専門分野は核酸の栄養学、人類生態学、ダイエット指導、健康管理システム、予防医学全般。

## <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4「男も女もスマイル美人に」 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

成功する、あるいは若く見られたければ、好感もてる顔を自分でプロデュースすることが必要。年齢を重ねるにつれ、サボっている筋肉は衰えます。例えば“まぶた”。活字ばかりを読んで下を向いていて、まぶたを使わないと、まさしく落ちて眼瞼下垂がひどくなります。毎日徐々に落ちてくるので、まぶたの下垂のせいで、周囲が暗く見えていることも、本人は気付いていないものです。こうした顔面筋は、小さい筋肉なので、鍛えれば意外に早く変わるもの。このような現象が、体全身に起こってくるのが加齢ですが、知っていること、そして、ちょっとした工夫をすることで、若くきれいに見えるので、男女問わず、小さな努力をしてみましょう！(先生筆)

## <小山先生略歴>

東京都に生。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。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。

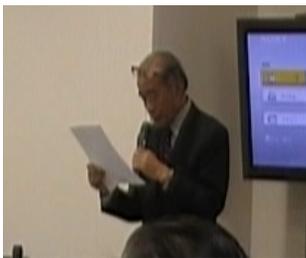
## 5月定例会報告（メモ）

5月定例会は国際医療福祉大学大学院にて開催。今回は会場の都合で午後4時より1時間30分余りの定例会となり、例月より若干小規模の定例会となりました。定例会ではサラダコスモ(株)様が力を入れているちこり芋の健康茶とちこりクッキーの試飲、試食、また、定例会の後の懇親会では「理想農法」によるキャベツ、玉ねぎ、プチトマト、ほうれん草の試食とか希望者にこれら野菜のプレゼントもありました。

### 1) 代表の中間報告

先日の春の叙勲に関し、当会関係では、医療改革懇談会のメンバーである愛知和男様、会員の鶴田卓彦様、鈴木道雄様、黒川弘様、田尻文宏様、小野正文様などが叙勲の荣誉に輝いたという紹介がありました。

定例会に関しては、前回定例会のサマリーと、その際紹介のあった健康測定器（EIS）に十数名の受診があったこと、今まで講演して頂いた先生を中心に医療関係者のネットワークを作って患者・市民との連携を深めたいこと、また、の6月15日の講演予定の宇住晃治先生の紹介、12月21日の日野原重明先生（聖路加国際病院理事長）の講演予告などがありました。



医療改革に関しては、5月15日に長妻厚生労働大臣と面会し、「医療改革国民会議創設」の要請、「認知症ゼロ作戦」の提言、「全日本健身気功連盟」の運動について協力要請などを行い、それぞれ前向きに対応をして頂いたことなどの報告がありました。

その他、「理想農法実践研究会」活動の展開として事業体の組織化を進めていること、茅野市で「健康医療市民会議・信濃」の要請で「認知症ゼロ作戦」の講習会・実践講座を開くこと、また、代表が会長に就任した「全日本健身気功連盟」の主催で、第1回「市民気功」日本大会が6月26日（土）に開催されること、また、日本がんコンベンションが7月18日19日に開かれるなどが報告されました。「市民気功」「がんコンベンション」についてはP.8の「お知らせ」に詳細。

### 2) ドクターのワンポイント・レッスン 歯科と統合医療 4

「歯ぎしりは誰もがする？」 サンデンタルクリニック院長小山悠子先生

歯科医療と統合医療のエネルギッシュな第三回の実践の講義が始まりました。

「たべもの一口30回」。よくかめばやせる。野菜果物の食餌性繊維は中性脂肪を吸収する。

よく噛むことの8つの効用は「ひみこのはがいで」の頭文字で始まる。1 肥満予防 2 味覚の発達 3 言葉の発達 4 脳の発達 5 歯の抜歯なし 6 ガンの予防 7 胃腸の快適 8 全力投球と多くの効果をご説明。咀嚼で発ガン抑制物質が多く出てくる。また脳の発達も。「ガム」を噛むと、脳がリラックスし、仕事の効率が良くなる。パソコン利用時も。「噛むことが大切」でその少ない最近の子供の顔はさえない。噛む力が筋肉を強くする。噛まないで細い顔になる。「廃用性骨萎縮」で噛まないで歯周病や萎縮が。歯のいろいろの写真を示されながらのご説明。（次頁に続く）

## 5月定例会報告（メモ）（続）

### 歯科と統合医療4「歯ぎしりは誰もがする？」（続）

しかし、噛みすぎると歯が壊れる。歯ぎしりは、歯が潰れて、骨が隆起する。表のエナメル質がとれて、象牙質が出てくる。夜の歯ぎしりで、くさびのようになってたり、歯がゆらゆらして、自分で自分の歯を抜いてしまうこともある。調整しないといけない。「適度の力で噛むことが大切」。

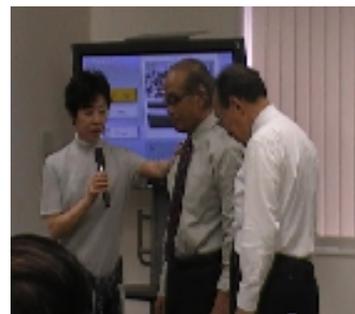
また昼も歯ぎしりをしている人もいます。歯を喰いしばり、何もしないときにも喰いしばる。何もしないときには、歯はくっついていないのが良い。2-3mm あいているのがよい。よく噛めば、食い気はつらつ、顔もよく、認知症予防に。

歯周病や虫歯の検査は、適度の間隔ですべき。40歳以上は半年に一回以上はやるべき。

歯のブラキシズムへの対応は「ナイトガード(歯ぎしり防止装置)」や「自己暗示療法」が大切。日常の歯科臨床での催眠利用の現状と実施方法のお話を。不安や緊張の緩和に活用。「医療催眠」は、双方の信頼関係があると良く反応しやすい。催眠状態でトランス状況が出現。催眠と睡眠は違う。古い意識の上に新しい意識があり、催眠で古い潜在意識を覚醒させ、意識を創り出す。人工催眠と自然催眠の二種類があり、ゆっくりしたテンポのものや速いテンポのものがある。客骨低周波通気のお話も。

催眠の三要素と基本三法の説明。催眠は、暗示・集中・弛緩の三つと深呼吸の組合せ。例えば50回暗示法や目の周りへの集中。力を抜く、楽しい暗示、イメージ法やグッパ法。

「身心統一の四大原則」1 臍下の一点に心を沈め統一 2 全身の力を抜く  
3 身体すべての部分の重みを最下部にむける 4 気を出す。梶原代表を小山講師が実技の実地指導。「心と体の正しい姿勢を保つ」方法。肩幅で足の間隔を保ち、手を上げたりの準備運動。次いで「つま先で立ち 踵を下ろし 下に紙一枚の感覚。お腹を少しへこませ 丹田に気を送り力を入れ集中」。姿勢が正され、両手や肩を誰かが引張ったり押しても動ぜず。最後に会場の全員が二人ずつで実技実演の練習。もう少しやりたいが時間。拍手喝采が続きました。



催眠の実地指導

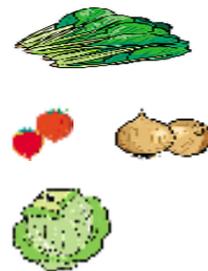
### 3) 過去の講演の復習「私の選んだ一言」(後編) 会員 黒川 弘 様



前回4月に続いて毎月定例会の講演のメモをとって当会会報に投稿して頂いている黒川弘様に平成21年度の1年間の講演、ドクターのワンポイント・レッスンを振り返って頂き、講演して頂いた先生の写真とともに諸々のアドバイスを思い起こしました。この要約版は当会ホームページの「定例会」の頁に掲載がありますのでご欠席の方もぜひ復習しましょう。

### 4) 懇親会 「理想農法の野菜試食！」

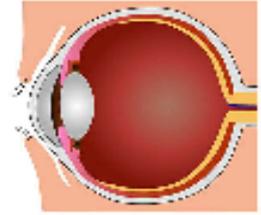
事前にご案内しましたように今回懇親会では「理想農法」による野菜の試食をしましたが、とても評判もよく、期待が持てます。何人もの出席者に野菜のお土産も頂き、ご協力頂いた、千葉県で実践されている(株)千葉農産の白石社長他の方々に厚く御礼申し上げます。



# 白内障のいろは

原因は老化—老化防止が予防薬！

下表は平成 20 年の厚生労働省の調査による主要な傷病（疾患や外傷）について、継続的に医療を受けている総患者数の多い病気のリストである。当会が取り上げるおなじみの病気が並んでいるが、6 番目にある白内障に注目する。92 万人という患者数もさることながら、これは病院に通院、入院している人の数であり、実際に白内障が原因で視力に低下を来している



人ははるかに多く、60 歳代、70 歳代の人の 80%以上がそうではないかという見方もある。ただ、直接生命への危険が少ないということもあり、相対的に話題になることが少ない病気ではあるが、進展すると失明の可能性もあり、がんや脳血管障害同様、予防する価値は十分ある。症状は、水晶体

## 主要な傷病患者数（H20 厚労省調べ）

1) 高血圧性疾患	797 万人
2) 歯・歯の支持組織の疾患	600 万人
3) 糖尿病	237 万人
4) 悪性新生物（がん）	152 万人
5) 脳血管疾患	134 万人
6) 白内障	92 万人

が白く濁り、ものがかすんで見えたり、明るいところで目が見えなかったり、老眼の調整が出来なくなるなどで、治療としては、軽度で視力に影響が少ないうちであれば点眼薬とか内服薬で進行を止めることが可能。視力が不十分となつてからは、手術しかなくなる。手術は人工の水晶体を移植するというものである。このような手術を避けるため、可能な限り予防したいものである。

では、そもそも白内障の原因は何か。直接的には水晶体内の  $\alpha$  クリスタリン蛋白変性に伴う不溶性蛋白増加によると言われているが、大局的に見ればそれは加齢に伴う老化現象であり、白内障の多くはそれ。他にも目の外傷、アトピー性皮膚炎、糖尿病、栄養失調などがあるようだが、結局、老化防止というのが予防の一番に来ることになる。つまり酸化を抑えることが重要。

さて、具体的な予防策も取りたいという方には、**白内障を防ぐと言われている食品の紹介**もしよう。ビタミン類が大切だが、ビタミン E（大豆、玄米、植物油、ごま、うなぎなど）、ビタミン B2（のり、レバー、納豆、鶏卵、いわしなど）、ビタミン C（緑色野菜、いも、柑橘類など）を含んだ食品を取ろう。反対に、何度も加熱した古い油を使った天ぷらやフライは抗酸化力が落ちており、禁物。また、栄養補助食品として、ルテイン含有の食品がある。ルテインとは野菜や果物に含まれるカロテノイドの 1 種で、体内では合成されない必須栄養素。

また、ブルーベリーとかカシスというベリーも目に良い食品として知られているが、これらベリー類にはアントシアニンという色素を多く含み、疲れ目の予防・改善、視力回復の他、毛細血管の活性化・保護・強化および強力な抗酸化作用をもつ。これらの果物のエキスをを使った加工食品も出回っている。ただ、「過ぎたるは及ばざるがごとし」で、過度な摂取は避けよう。



もちろん、**視力の低下が気になる方は**、もっと具体的な予防策として、一度眼科の先生に診てもらい、白内障の兆候が見られたら、薬を処方してもらうことも進行を防ぐ手段としては大切だといえる。

# CRO と SMO

こんな治験の担い手にも目を！

年齢を重ねると多くの人が毎日のようにお世話になる薬ですが、その薬の価値は当該病気治療への有効性と安全性、副作用の内容・程度が決めています。その有効性、安全性、副作用とは取りも直さず、人を使った臨床試験、つまり治験により導き出された統計がほとんどと言えるでしょう。新薬開発にはこの治験に、純然たる新薬なら10年以上とも言われる年月と、数十億とか、時には数百億のお金が投じられ、言い換えれば、薬に対して患者が支払っている代金は、薬剤の物質そのものはタダ同然で、言ってみれば、治験コストに対しての後払いといっても過言ではありません。国内では治験に対して毎年7,000~8,000億円とかのお金がかかっていると言われますが、そんな巨額の費用の仕事の一端を担っているCROとかSMOという業種について触れてみたいと思います。

治験は、通常、製薬企業が期待する薬剤の有効性とか安全性、副作用を病院で、患者だけでなく健康な人もテストする形で行われます。CROもSMOも、ともに治験を支援する業種ですが、CRO（Contract Research Organization）（受託臨床試験機関）は製薬企業側から受託を受けて治験の支援をする企業であり、SMO（Site Management Organization）（試験実施機構管理機関）は治験を実施する病院側を支援する企業で、両方をしている企業もありますが、現在国内にそれぞれ数十社ある



ようです。治験によってこれらの専門の外部企業に依存する程度は異なるようですが、市場の大きい大型の薬剤開発が減少し、ドラッグラグの解消とか希少疾患などの対策の比重が高まってくると、経済性の面からも製薬企業が自社で行うよりはこれら専門企業への依存する度合いは高まると見られています。

CROは治験の方法とかサンプルサイズ、医療機関の選択、解析方法、費用など総合的な治験実施計画書の作成から、進捗状況の確認、統計データの解析など、製薬企業の立場に立って治験業務を支援します。言ってみれば、消費財のマーケットリサーチによく似ています。

一方、SMOは薬事法や省令（治験実施基準GCP=Good Clinical Practice）に沿って、医療機関がすべき各種事務手続きや手順書、書式の作成、被験者（患者）の募集、医師と被験者（患者）を調整する治験コーディネータの派遣、教育などを担当します。医師に対するもろもろの説明はもちろん、一人ひとりの被験者（患者）に対しても説明と同時に治験承諾書（Informed Consent）をもらうなど結構大変な事務作業があります。

もちろん、治験の本質は、医療機関あるいは医師自身が、投与後の血中濃度を測定するなど有効性や副作用に関する諸々の測定したものを統計的に示すことなのですが、CROやSMOのような企業が行うプロセスを見るだけでも治験には大変な年月とお金がかかりそうだというのが実感としてわかります。ちなみに、条件に合う被験者を集めるのは結構大変ですが、健康な被験者のアルバイト、いわば病院に閉じこもり、血を一杯取られ、やや危険も伴うアルバイトですが、募集は結構あり、条件を満たせば、1人1泊につき2万円から3万円が相場で、何泊か病院に宿泊、最低数万円から数十万円単位の「仕事」になっているようです。



患者・市民も考えよう

## 医療は公共財かビジネスか

### 医療法人と自治体病院の経営指標

下表は2009年の厚生労働省調査による一般病院における病院経営指標の主なものを医療法人と自治体病院を比較して見たものである。見た通り、医療法人はわずかに黒字、自治体の病院は18%

	医療法人病院	自治体病院
調査対象病院数	256	233
平均病床数	138.4 床	302.2 床
医業利益率	1.2 %	-18.3 %
人件費比率(委託費含む)	59.3 %	74.8 %
・人件費比率(委託費除く)	53.3 %	64.8 %
・医師人件費比率	13.2 %	14.3 %
・看護師人件費比率	17.6 %	24.4 %
常勤医師1人当たり人件費	17,646 千円	15,952 千円
常勤看護師1人当たり人件費	5,077 千円	5,636 千円
物件費比率	34.2 %	33.9 %
資本費比率	5.0 %	10.5 %
1床当たり固定資産額	11,254 千円	27,252 千円

を超える大幅な赤字となっている。一見してわかるように、人件費の占める比重が圧倒的で、自治体病院の場合は委託費を含めると何と4分の3が人件費。病院の経営とは、真に「人」を扱う事業だということになる。自治体病院の赤字は医療法人病院と比べ、人件費の多いことがそのまま業績に表れていることになる。結局、公務員の場合には、民間と違い、人に関する経費のコントロールが難しいということがこのような違いをもたらしていると言えよう。医師不足の折、研修医制度の変更により、地方の自治体病院が研修医を確保

出来なくなっていることもその一端となっているようだ。さて、問題は、このような違いを認めて、赤字の可能性があれば税金で埋めても自治体病院を持った方がよいかどうかである。今、あちこちで財政的に厳しい自治体の病院の閉院あるいは民間委譲の問題が話題となっているが佐賀県の武雄市では民営化推進派と反対派の大きな対立があり、推進派の市長が辞職、再選挙の結果、再選され、結局民営化、医療法人病院として好スタートを切っているようで、民営化のよいモデルとなるか注目されている例もある。確かに小泉さんの言うように、「民間で出来ることは民間で」を採用すれば、市場原理が働き、確かに平均的な収益性は改善されよう。



ただ、もっと大きなことは、医療の場合、民間と言っても、ビジネスなら非常に大きな要素である価格すなわち診療報酬が自由に出来ないということがある。その条件の下、表にあるように、医療法人の利益率もわずか1.2%。この表にはないが、医療法人全体の30%は赤字であるという事実を考えると、民間、自治体を問わず、少なくとも現時点では、全体の底上げ、直接的には価格を上げることはやむをえないという見方は共通のものとして認められるのではなかろうか。健保財政の厳しさもあり、健康保険料の引き上げはもちろん、やはり税、つまりは消費税というのが結論となりそうではある。

# お知らせ

## 定例会 会場案内と注意

日本財団：港区赤坂 1-2-2

地下鉄の虎ノ門、溜池山王、国会議事堂前等が便利です。駐車場はありません。1Fエレベータ前で受付を済ませて2Fに上がり、案内表示をご覧ください。以前と会議室が異なります。

なお、会議室での飲食は厳禁されており、飲み物の配布は致しません。ご了承ください。

在庫少数ですが、小山先生の著書「美顔術」  
(先生サイン入り)を受付にて販売します。



1部 ¥1,300



## 「第1回市民気功日本大会 in Tokyo」

日頃気功に縁のない方々にも健全な気功を知って健康維持向上、病気予防などに生かすチャンス。専門の先生方による指導、実演があります。梶原代表がこの大会の実行委員長となっています。

日時：2010年6月26日(土) 10時～16時 (受け付け開始9時30分)

会場：江戸川区 タワーホール船堀 大ホール (700席 全席自由)

内容：10:00-12:30 誰にでもできる健身気功の紹介と体験

13:30-16:00 不調や病気を自力で癒す、気功専門家が治す療術気功

参加費：一般 ¥3,000 10名様以上の場合団体割引 ¥2,500

参加ご希望の方は、主催者<全日本健身気功連盟>

e-mail: [japanhqu@live.jp](mailto:japanhqu@live.jp) または [TEL: 03-6304-8258](tel:03-6304-8258) (平日 14時～17時受付)

までお問い合わせください。

## 「第16回日本がんコンベンション」

毎日1,000人近い人が亡くなるがん。手術、抗がん剤、放射線など以外の代替医療、統合医療の道を求めて研究成果を発表するがんコンベンションが今年も開催されます。健康医療市民会議の定例会で講演して頂いた帯津良一先生、春山茂雄先生の講演もあります。

日時：2010年7月18日(日)・19日(祝)

会場：墨田区 すみだリバーサイドホール

プログラム内容、入場料その他の詳細については、主催者<NPO 法人がんコントロール協会>

[TEL:0120-099-727](tel:0120-099-727)

までお問い合わせください。

FAX : 03 - 5403 - 7724 健康医療市民会議宛て

定例会参加申込書

送信日 月 日

ご氏名 :

第27回(6月)定例会<6月15日(火)日本財団会議室>に

A. 参加します B. 参加しません

同伴者、住所変更などご連絡事項がありましたらお知らせください。

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