

定例会講演者リスト・後編（第13回～24回）

<第26回定例会（H22年5月18日）配布資料>

回	21年 月	演者氏名	所属・役職	演題	黒川様選「私の選んだ一言」	連絡先	住所	TEL	
13回	4月	湯川れい子様	音楽評論家・作詞家	『音楽療法』	「音楽は地球で一番古い名医。音とリズムが大切。音楽、深いアートにはエネルギーがある。絵、歌、踊り、書等の無我夢中の集中が健康に良く、右脳のArt力を使う。子供のときの歌を海馬が記憶。心と体の解放が大切。暇なときは両手の五本指で遊ぶ」				
13回	4月	久野則一様	久野マインズタワークリニック院長	『生活習慣病対策①高血圧』	「遺伝子の喜ぶ生き方が大切。経験を積み年とるとは価値有る。そのため生活習慣病への対策必要。高血圧だが、現在は火事るとき消化せず火災報知機のスイッチを切っている雰囲気。高血圧は注意信号で、動脈硬化や血管の脆さにつながる。原因の改善や食事改善（ナットーキナーゼやLR未益食品）は有効。」	久野マインズタワークリニック	東京都渋谷区代々木2-1-1 新宿マインズタワー2F	03-3370-5906	
14回	5月	西野皓三様	西野流呼吸法主宰・西野バレエ団代表	『氣の科学検証と細胞活性』	「医学部、宝塚、米国留学、武道と転進の中で生命エネルギーの大元の西野流呼吸法を創始。呼吸には酸素とCO2交換の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、60兆個の細胞全てのフル稼働を目指す。細胞呼吸の主役はミトコンドリア。この呼吸法で全身の細胞の知（身体知）が働き、全身にエネルギーが充満し、健康・老化防止・若返りや天才出現に結びつく」	西野塾	東京都渋谷区神宮前5-38-4	03-3400-2484	
15回	6月	前野一雄様	読売新聞編集委員・前医療情報部長	『医療改革について』	「社の総力で「医療改革提言・医療崩壊を防ぐ5つの緊急対策（医師不足、たらい回し、病院勤務医、高齢者ケア、社会保障費）及び構造改革5本の柱と21項目」発表。前17年間「医療ルネッサンス」継続掲載4500回。読者は「心と体に優しい医療」が関心事で「医療を知った上で治療を受けたい」とその間を繋ぐ記事を求め、医療報道が変化。医療は「公共財」と認識。医療情報のオープン化が大切。超高齢化時代の医療制度の大転換が必要」				
15回	6月	久野則一様	久野マインズタワークリニック院長	『生活習慣病対策②糖尿病』	「糖尿病はエネルギー源である血液中のブドウ糖の代謝異常。血糖利用は膵臓分泌のインスリンの助け必要。無いと高血糖。腎臓の再吸収が少ないと尿中にブドウ糖（糖尿病）。高血糖値は神経障害、網膜症、腎症等の合併症を。動脈硬化、心筋梗塞、脳閉塞等の原因にも。食生活改善とトレーニングが大切」				
15回	6月	大沼善誉様	自然医学総合研究所長	『インフルエンザ対策に鎖骨ほぐし』	「大気は移動。体内の多くの菌全ては殺せない。病気には原因となる体の弱体化がありその改善が必要。鎖骨を適正に維持し歪みを無くせば、胸腺の働きが活性化しキラーT細胞やヘルパーT細胞を生み免疫力が向上する」	自然医学総合研究所	名古屋市天白区焼山1丁目101番地東山イーストC202	052-801-7063	
16回	7月	第16回定例会は健康医療市民会議「信濃」と合同で「蓼科セミナー」の一環として開催							
17回	8月	内藤真礼生様	佐野厚生総合病院内科主任部長	『水素の医学的効用について』	「水素は健康のキーワード。食事は胃腸で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。水素の特性は1最も優れた抗酸化物質2ミトコンドリアでのエネルギー産生系に関与。疲労・老化・病気の本体は活性酸素とその代謝障害。サンゴカルシウムと水素の話も」	佐野厚生総合病院	栃木県佐野市堀米町	0283-22-5222	
17回	8月	久野則一様	久野マインズタワークリニック院長	『生活習慣病対策③心臓血管障害』	「医師市民の協調・未病対策・統合医療が大切。自然老化の許容範囲で生活。「有病息災」の考え大切。代謝障害とストレスに注意。各臓器の血流障害が問題。細胞に元素が常に入しエントロピー拡大法則<無秩序化>壊すこと大切。細胞による蛋白質の合成と分解の同時的バランス<動的平衡>大切。ミミズは一本の管で何を食べても消化。良いミミズの血は大切。LR末（エルルマツ）は血栓を溶かす。喫煙を止め風呂は42℃上限」				
18回	9月	中山武様	NPO法人いずみの会会長	『論より証拠のガン克服術・ガンは自分で直そう!』	「胃ガンと再発を克服。生還者を励まし情報交換。ガン患者の生還には社会の「ガンの常識」変更必要。生活態度の改善・原因探求の対応・自ら学び自己免疫力向上専念。「死んでたまるか」と「新しい生を生き抜く」再生が。玄米菜食、尿療法で自己免疫力を強化。絶望的にならない。死亡宣告でも希望持続。自分に合ったメニューを作り実行。体質変えるに三年五年。引き籠もらない。明るい雰囲気大切。家族が全面的に協力」	NPO法人いずみの会	愛知県名古屋市中川区長良町2-58	052-363-5511	
18回	9月	久野則一様	久野マインズタワークリニック院長	『最終回・生活習慣病対策④総集編』	寝たきり老人は米国の6倍。生活習慣病は自己管理欠陥病。1体内時計・太陽エネルギーが大切2運動三原則・脈拍測る・15分以上・週3-4回3楽しく美味しく感謝の食事・特に硬物をよく噛む4休養4時間半は寝る5ストレス対応・毎日数千個のガン細胞生まれても免疫力で消去。問題出現は注意信号。生活常識の変更が大切な時もある」				

回	21年 月	演者氏名	所属・役職	演題	黒川様選「私の選んだ一言」	連絡先	住所	TEL
19回	10月	横倉恒雄様	健人会横倉クリニック理事長	『脳の健康が体を健康に ①疲弊脳とは』	「人間は何億年かけ五感での生活能力・環境順応能力獲得。人間の脳は1理性や感性の大脳新皮質2食欲性欲の動物本能の大脳辺縁系3生命現象の司令塔の間脳で心身機能調節。ストレスは五感で感じ交感神経作動し緊張の警告反応期に。副交感神経が働きリラックスに。対応余裕ないと疲弊脳に。その前の段階で五感療法対応大切」	横倉クリニック	東京都港区芝5丁目13-1 3 サダカタビル 3F	03-3456-2705
20回	11月	石井雅子様	西野塾指導員	『西野流呼吸法の実習指導』	「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良好で心身も楽しく。頬を緩め、両手を丹田に添えて足の裏に向かって気の精を集中させて息を吐き抜く。足芯呼吸は足裏から大地の気を鼻呼吸で丹田背骨百会に上げて止め、前側を丹田に下げ足芯に口で吐き抜く。等々。肺呼吸は自分で改善できる。ときめきを大切に、100歳青春を目指そう」	西野塾	東京都渋谷区神宮前5-38-4	03-3400-2484
20回	11月	横倉恒雄様	健人会横倉クリニック理事長	『脳の健康が体を健康に②五感療法』	「ストレスは五感(視覚聴覚味覚臭覚触覚)」で情報が脳皮質及び間脳に伝わり対応発動。この際の脳の「良い支え」として「五感療法」が予防医学や医療の前段階で寄与。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、環境とも調和」			
21回	12月	第21回定例会は会員交流会						
以下22年								
22回	1月	土屋了介様	国立がんセンター中央病院病院長	『がん診療から見た日本の医療のあり方』	「現場医師の自主独立が大切。専門医の集中と家庭医の強化が大切。手術病院と家庭医との連携と往復が重要。ガン患者も6割は在宅での死を望むが1割が現状。集中と分散。情報・運送の強化と24時間の手術体制。医療クラスター及び薬局等コメディカルとの連携強化が重要。トータル検診医制度と後期研修(専門医家庭医)制度の確立重要。」	国立がんセンター中央病院相談支援センター	東京都中央区築地5-1-1	03-3547-5293
22回	1月	横倉恒雄様	健人会横倉クリニック理事長	『脳の健康が体を健康に ③快食療法』	「健康は脳が管理。脳は本能の食欲を管理。快食療法は「食べたいものだけを・食べたい時に・満足するまで食べ・運動や、やせ薬はなくてもよい」。その効果は体脂肪のみ減少し・体力もアップする・ストレスもなく・97%以上の成功率。考え方の基本は「好きか嫌いか・食べたいか食べたくないかで判断」。「食べ過ぎた」と罪悪感を持つとストレスで肥る。「ああ美味しかった」と声を出す。」			
23回	2月	石塚龍夫様	ヒューマンクリニカ院長・日本催眠応用医学会会長	『催眠による医療』	「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起こる。やる気である、イメージ活性化、厳しい現実への耐性が強くなる等。大脳の理性を超えた感情に催眠が働きかける。人は進化で知覚(客観)から認知(主観)の能力を得て「脳がそうだと思えばそれが現実となる」。不幸せを幸せと感じるには催眠の技法が役立つ。自己催眠も効果的」	ヒューマンクリニカ	東京都杉並区久我山2丁目4-15	03-3332-6783.
23回	2月	横倉恒雄様	健人会横倉クリニック理事長	『脳の健康が体を健康に ④最終回・快食療法の中上級編及びシリーズまとめ』	「脳を信じ快食療法を。食事は自分向けの量に、味覚も健康に良い食材に自然に落ち着く。「五感満腹(福)」。食で五感を楽しむ。健康生活の基本は「快食 快便 快眠」。ごく当たり前、生まれ成長し病気になる怪我をし、老い死ぬ。当たり前前に生きることが「健康」。健康とは全てに感謝できる心と身体」			
24回	3月	春山茂雄様	医学博士・脳内革命著者	『新脳内革命による健康法』	「医師の責務は医療と健康指導の二つ。医食同源。無重力では50倍の速さで年を取る。重力は大切。健康は筋力、一日使わないと0.5%-1%減。回復には一週間。健康には筋肉・骨量・水分が大切。人の毛細管は地球を2.5周の10万km。血流は心臓と筋肉(脚部)の二つで保つ。夢の推進が大切。医療は健康づくりにシフトすべき」	THE CLUB 22	東京都渋谷区恵比寿4丁目5-3	03-5792-7770
24回	3月	小山悠子様	明徳会サンデンタルクリニック院長・医学博士	『歯科と統合医療 ①よく噛めばメタボも認知症も予防できる!』	歯は全身に影響。歯周病対策には口の中の綺麗さ、ケアが大切。赤ちゃんが母乳を懸命に吸うと骨と筋肉が強くなる。子供がよく噛むと頭や体全体の運動で筋肉や発育がよくなる。食事に固いものを食べ一回20回以上。よく噛めばガンも治る」	サンデンタルクリニック	東京都新宿区西新宿1-24-1 エステック情報ビル3F	03-3348-5785