

2012年 3 月号



3月11日であの大震災から丁度1年。被害地域の方々には、当面の生活の確保に夢中だった1年目より、むしろこれから苦しみや悲しみを実感される方も多いのではないのでしょうか。本当の春を呼び寄せてあげられるよう、ぜひ、社会全体で温かい目で見守り支えて行きたいものです。

さて、当会も定期的な勉強会「定例会」を始めて丁度4回。3月で第48回を迎えます。勉強熱心な皆様のご支援に支えられての4年間、まさに感謝の至りです。

3月定例会案内

・・・詳細 P.2

3月は22日(木)です。ご注意ください!

3月の定例会は20日が休日のため第4木曜日の22日になりました。ご注意ください。場所は久しぶりに南青山の国際医療福祉大学大学院をお借りします。今回は東洋医学と言うとすぐに思い起こすはり灸の「これからの医療における鍼灸の役割」と題したお話を帝京平成大学教授久島達也先生からお聞きします。また、梶原代表から、数多の書や経験をまとめた市民学の第6弾として、『アンチエイジング―若返りの法則』というテーマの報告があります。

2月定例会の報告

・・・詳細 P.3-5

2月は中間報告、代表の市民学第5弾セルフメディケーション、題して『病気は自分で治す～賢い市民学「人体情報学」の実践』という報告がありました。自己治癒力の重要性と人体を統合情報システムと定義して健康の維持回復を図る新しいアプローチのお話でした。続いて、全国に温泉旅館などを運営する栲星野リゾートでスパの専門家として各地を飛び回っておられる渡邊径子様より、「温泉と入浴で健幸」というテーマで、温泉の選び方や、入浴時の注意などをお聞きしました。

その他

・・・詳細 P.6-9

今回、ニュースなどで話題になった健康のための食品2件(R-1 ヨーグルトとトマト)、そろそろ意識を高めたい特許切れ薬品とジェネリックの具体例、手術に欠かせない麻酔の初歩知識、「医療は公共財かビジネスか」では、公の代表選手「医療法」について触れてみました。

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>

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

定例会のご案内

日 時：平成24年(2012年)3月22日(木)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

港区南青山1-3-3 青山1丁目タワー5F (下図参照)

参加費：会員¥2,000、同伴者・ビジター¥3,000

予 定：中間報告 梶原代表

市民学「アンチエイジングー若返りの法則」梶原代表

講演「これからの医療における鍼灸の役割」

帝京平成大学教授 医学博士 久島 達也 先生

(順は前後する可能性があります)

<講演案内> 「これからの医療における鍼灸の役割」久島 達也 先生

鍼灸をはじめとする漢方は、これまで個々人の特性に合わせた病気の治療や予防(養生)を特徴としてきました。その鍼灸が今後の日本において果たす役割を考えます。」

先生略歴：横浜市立大学大学院医学研究科博士課程修了。医学博士。横浜市立大学、帝京大学等で、東洋医学、補完代替医学、感染免疫などの分野で研究活動。日本解剖学会、日本医真菌学会、全日本鍼灸学会その他所属学会多数。現在は帝京平成大学ヒューマンケア学部はり灸学科教授、横浜市立大学客員教授。

梶原代表の市民学第6弾「アンチエイジングー若返りの法則」

代表の市民学も、の健康法、がの予防・治療法、自 治癒力と自己治癒力、賢い病院の選び方、賢い市民学「人体情報学」の実践、に いで つ目となりました。今回はアンチエイジングに を当てて、勉強の成果を報告します。人は年 を重 ると ル ンが し が になり、たとえ の松果 から分 されるメラトニンが すると、 ないとか、 の 下により をめる を きます。特に ル に重 を いて若返りの方法のお話を予定しています。

先生を む会

定例会の 了後、 回、 の方々により、講演していただいた先生を で、会場 の ストランにて、 食と み の「先生を む会」を いており、今回も きます。会費は¥4,000 にしています。どなたも 迎!ご参加を される場合は、定例会参加 し み のご に「先生を む会参加 」とご 入の 、FAX してください。

会場案内図



会場案内 (図)

青山1丁目タワー F

地下 または大 「青山1丁目」

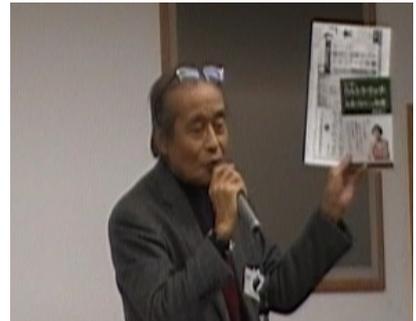
3 が です。 場はありません。

第 回（2月）定例会報告（メ）

2月21日（ ）日本財 会 にて 。梶原代表の市民学第5弾『病気は自分で治す～賢い市民学「人体情報学」の実践』と栞星野リゾートの渡邊径子様『温泉と入浴で健幸』のお話を聞きました。

）中間報告 梶原代表

中間報告の前に、会員の 原様の新しい 書（代々続く ルトラリッチ）の や、自 も をしている の会（能・などで 人福祉、 福祉を する目的で 立された公 法人）のセ ー・チャリティパーティイ ント（3月12日 治 館）の案内がありました。



中間報告では、情報の共 として、1月の定例会での 先生の講演「代替医療とアー ル ュー 」の な復 、先生の療が けられる「ハタイ・クリニック 03-3719-8598」の の後、本日の会の予定も に 。自 のセルフメディケーションのパートについては、温泉療法に しては、会員の大 様が内 1000か所もの温泉を体験された温泉 で、日本温泉気 医学会の活動もされているという も。また、前 に案内してあるように、 月3月22日の定例会講演の予定、久島先生のはり灸の講演の 、自 の市民学第6弾若返りの法則の話の がありました。

市民 者の自 として、フェース ックに「健康医療市民 部」の を げたこと、心ランス の を っていることなどの報告がありました。

）セルフメディケーション『病気は自分で治す～賢い市民学「人体情報学」の実践』梶原代表

～テキストとして、人体情報学（ 11 ）とその （ 48 ）を ～

ま 要を するために目 に目を す。第1に病気の原 と治療。病気を治すには医 の治療もあるが、 者自 の治癒力は 可欠。研究の 果、人体は統合情報システムであることがわかった。第2に健康か病気かは体の ランスが か、 れているかである。 性（メ スタシス）が保たれているかどうかである。人体は「健康生 場」であり、システムの 、 の補、 、休 、修 などがうまくいっているか、生 プログラムがうまくいっているかなどが重要。生 プログラムは人体でいえ 、 の き。 が体のす ての を していると言うより、体の各部分が共 フトを共 していると言った方が い。1 のスーパー ン ュータが で、体の各所にパ ンがいつ いあると考える。この方が病気や を 解しやすい。これを人体に当てはめると、第3の人体情報システムの 則、 、医食・薬食同 、運動、 、心 となる。ではどうするか。第4自分で「生活の心 」をつくってはどうか。

な情報を めたものが の情報チップ 。 後の にある参考図書について 々触れる。参考図書は全部で34 げてあるが、梶原が代表して代 、 。例として、ムラキ テル さ の書いた「 ンは自 で治す」。ムラキさ は 3 月と言われたが、その時たまたま だ

第 回（2月）定例会報告（メ）（続）

）セルフメディケーション『病気は自分で治す～賢い市民学「人体情報学」の実践』（続）

原実さの「を しだけ えれ、が、病、高 は防げる」を で自 で実践。が を させたと言うキャリアーマンの体験。市民学として、木 さの「きょう日」は自分で 木メ ッ（体）を み して実践している。中山武さの「泉の会 食」は食の要もあるが、泉の会（が 者の会）の同病 れむ ましあいの がいいのではないか。国家財 の 題もあり、自分で治す時代。 な病気は自分で治し、自 治癒力を高める時代。

代ヒ クラテスは「病気は医者が治すのではなく 者が治すもの」と自 治癒力の重要性を えていた。現在では、性菌も え、病院で、 など、 つ手がない場合も多い。自 治癒力を 高める方法は保 が かない。たとえ、 を やす注 もある。保 療は医療の の 部であり、 合 療の在り方は 本的にみ などで考えよう。

そこで市民学の重要性が てくる。市民の市民による市民の学 をし、他人 せにしない。それ には平 から自分学をまとめるか、市民の代 人（エイジェント）をつくるか。意見情報を して切 し、実践してはと思ひ、ネット、フェース ックの健康医療市民 部を立 げた。

人体を統合的にどう考えるかという本はない。人体は統合的な情報システム（IIS = Integrated Information System）であり、それにより生 活動を維持している。中心は 経ネットワーク。

学、学 はど ど わる。市民にとって いやすいものがよい。プラシー（薬）果が すり、 して うと 果が う。

注) テキストの 人体情報学(11) とその (48) は当会 ーム ージに してあります。

）『温泉と入浴で健幸』(株)星野リゾート スパ ・ 教 渡邊 径子 様



(渡邊さまは会社で教 も 当されていることもあり、ビジネスーマンというより に先生という 気を持っておられました。)ま は温泉の歴 から。温泉は 1300 年の歴 がある()。日本人と温泉のかかわりは、4000 年前、 時代からある。 、 、 、日本書 にも てくる。 国武 も (の し)、 の治 癒。 時代の医者は薬の 方の他、特に 民には温泉を

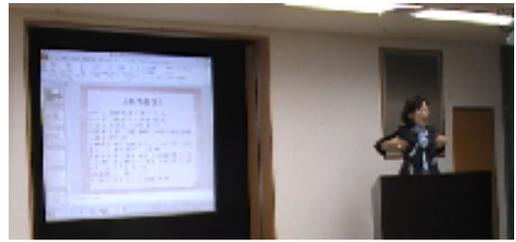
めた。原 も養生 にて入浴法の 。温泉が 行し、 参りのついでに 温泉や 温泉なども われた。熱 の は家康も大 気に入り、 を に運 せ、 内で 治をした 、各地の大 もそれを真 たとの がある。 治時代にはすでに 治の のあつた イ などの 国人医 が日本各地の温泉を した。

(ところどころで具体例を げて注意がありましたが、 温泉の例では) 温泉によっては が なくかけ しが ないようなところもあるが、 泉の ている場所があり、 っくりつ かった後は 泉を浴びて よう。

第 二 回 (2 月) 定例会報告 (メ) (続)

) 『温泉と入浴で健幸』(続)

温泉に する間 った言い え・・・ど な温泉も
によい、 れがとれる、 く入った方がよい、1日
度も入った方が い、熱い方がよい、しっかり体も う
・・・はず て間 い。温泉は 的であることを 識
しよう。 性の強い温泉はた くを かす きがあり、
アル リ性の強い は がとれる。 の強い に入る場合は、 せ さっと入る。



家 も め、入浴の は多い。年 14000 件と より多い。 後、 い日、高温、高
者、起 後の入浴は要注意。温度は 38~40 度程度がよく、42 度 は 。

温泉の には、4つあり、1) 的 (温熱 、 ... の方が高い、 力・・・
くなると の 、 性 ... に をかけ間 の を下げる、など)、2)
学・薬 ...成分の は 細 を げ 行をよくする、マグネシ ムや ルシ
ムは のセラ の合成によい 果がある。自 経 の として、3) **転地 果** (気 や
... に し 性の維持)、) **合的生体** がある。

入浴の注意 として、 初に(また 時) 分補 をする、メイクを としておく、 初に体
を っておく、かけ を 10回から 20回、手 から順に入り、み お まで入ったら 呼 を 4回
する。温泉成分を呼 からも 。 まで入って 呼 を り返す。 で ったタルをそ に
いておく。(熱 のお を例に、 、食 を み、 の表面を し、 を癒す。)

スパについて、 には、Sanitas Per Aqua (による健康) など ある。医学の と言われる
ヒ クラテスが ス島で ったものが初め。ローマの浴場も 。国際スパ 会という 体があり、
そこでスパを定義している。それは「 と健康の維持・回復・ を目的として、温浴・ 浴を
ースに、くつろ と癒しの と様々な や療法などを 合的に する 」とあり、 に日
本の温泉旅館が当てはまる。

星野リゾートの 。所 ではなく運営をしている。 の旅館の所 者に新しい運営方 を
案、 て し。 ラン としては、星のや(もう つの日本がテーマ・ ・京都・ 島予定)、
(温泉旅館・日本旅がテーマ)、リゾ ー (大人のフ リーリゾート・ ・熱)。それ
もある。「 を しての健康」を ースに、 在中心の運営。

(入浴法を体を動かして実践) < こりに > を の高さまで げて回転。 の動きがよくなる。
を げたまま、 を きながら自分を きかかえる、 に、 いながら を る。 復。手をそ
れ れの につけ を げる運動。 < の え、 てり、むくみに > 呼 をしながら まで入る。
の でグーチョキパー。 しでも の を うことが大切。手の と の を む。 の で
手の を る。 だまま 回し。各 の の を 。 感 経の きを くする。等々。
(に して) むくみも えと同じ方法でよい。入浴 なら のはいったもの。たとえ ム
ラの 。町中の温泉(かし)でも成分が入っていれ よい。

後に、 度、 のグーチョキパーを強 されて講演が 了しました。健康のみなら 防
も め、実際に温泉に行かなくても ることもあり、大 ためになるお話でした。

話題の食品 2 件

R-1 ヨーグルトとトマト

テレビなどで話題になった食品の話題を 2 件 ってみました。 つとも品切れを起こすなどメディアの力と人々の健康に する意識の強さを 識させられる 例です。

<インフルエンザ 予防に R-1 ヨーグルト>

ま は、インフルエンザ 大 行の中、免疫力が高まり、 ィルスの感染を防 する 果を持つと言う R-1 ヨーグルトのお話。それは 治 が 2 年前に 始したヨーグルト R-1 のことで、 まれる 1073R-1 という 菌は EPS という多 体を多く 生し、その EPS には免疫 活 があるとのこと。 治 自 の実験ではありますが、 の 町と山 町において 2~3 月かけて行った実験によると、 1073R-1 入りヨーグルト の人の方が、 的に免疫力 に 果があると言われている を だ人より、NK 細 の活性を高める等の免疫力アップの 果が っと大きかったとのこと。また、実際に 町で、 や学 の などに R-1 ヨーグルト を食 させた 果、 町 よりインフルエンザ にかかる が 10 分の 1 と かったことを公表し、それがニュースや情報 を じて全国に わり、お で生 が間に合わ 治 もお びする になっています。 の食 る フトタイプと リンクタイプの 2 (それ れ 112g と 112ml) あり、 はい れも ¥132。 果が るまでに 2~3 間 み続ける 要があるとか。 的にインフルエンザ はも ろ ますが、免疫力の強 ほど な病気にも大切。当面品 で入手できるかわかりませ が、見ついたら す はあるかもしれませ 。



<メタ にトマト>

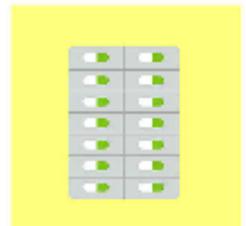
こ らはまだマ スによる実験での話ですが、それでもトマトが 時スーパーから を す どのインパクトがあったよう。トマトには中性 を らす 果があることが されたとか。たと えマ ス実験でも、たくさ 食 て 題となるような食 ではないのでメタ が気になる人には いいお知らせでは。京都大学の先生などが 科学 に 表してニュースになりました。トマトおよ びそのジュースの成分を て、 の を も活性 させる成分として、 のリール に した がわかったと言うことです。その成分の を、高 食と に 1 月間マ スに えると、 えないマ スに 、 中や 中の中性 が 3 割 なかったとか。特にトマトジュースの方に 果が高く、 時に加熱することにより、その成分が えるのではとのこと。ただ、実際に 1 月間マ スに えた 成分の は人に すると 1 日当たり 600ml と言うこと。 に られている ジュースは 1 本 () 160~190ml なので、つまり 3 本 。つまり、 食 1 本 む ースで 1 か月すれ 果が表れると言う意 。また、もし、トマト自体に すると、1 日 6 個と言う大 な 。まだ、 的にも が高いし、トマト かりでは きるかもしれませ が、 にも ロチンやリ ンの も大切。多 を なくしても意識して見 ることはいいことでしょう。



び！ジェネリック医薬品

の特許切れ薬品を見る

民 や 生 が し める医療費 のための方 の つであるジェネリック医薬品 について 度考えましょう。 前お話ししたように、 では数 ースで 50%を えるジェネリック医薬品が日本では わら 20% りと するため、ジェネリックの強 だけでなく、 、 期 品（ジェネリックがある薬品の特許切れの 品）の を 2012年度の薬 定で さらに下げそうな 気。ジェネリックが しない は保 のシステムや 品 による 方など 度そのものに する が大きいようで、それを える しさに れ 薬 定の方が だということでしょう。も ろ 、 薬 からは も ているようですし、 部には、医薬品の 入では、完全な入 なので、 のためにも っと 薬支援を、という もあるようですが、全体として 薬 は で、 研究 費も 加させる があり、 下げはやむを ないのでは。



さて、都 のジェネリックの を見ると、H22年度・ 会健保 では、全国平 が 21.6 に し、トップ3は、1 は 35.0%、2 は 島 25.7%、3 は 青 25.0%、 に トム3は、 は 島 16.7%、 は 17.8%、 は山 18.9%と いは大きい。各地の医療 あるいは市民の意識の いがあるのでは。われわれ市民から見れ 、 期 品もジェネリック の になれ うことはないのですが、 が なる 、 し、ジェネリックとその に伴う医療費 を意識するため、 、実際ど な薬が特許切れになり、そのジェネリックが ているのか見てみました。 年は で も れている薬、フ イ ーの高 薬リ トールが、今年6月には日本のす ての薬の中でも れている薬、武 の ロプ スが特許切れ。おそらく、 者の中にはかなりこれらの薬にお 話になっている方も多いと思います。 ラン を め、自分のお も 。 なく医 、薬 に聞いてみましょう。

の特許切れ薬品とそのジェネリックの例

特許切年	品 (メーカー)	ジェネリックの例
2009年	タケプロン (武)	スタンゾーム、タイプロトン等
	ハル ール (アステラス)	タムスロシン 等
2010年	ール (メルク)	ロサルタン等
	アリセプト (エー イ)	ネ ジル等多数
	クラビット (第 共)	フロキサシン
2011年	リ トール (フ イ ー)	アトル スタチン等多数
	アクトス (武)	グリタゾン等多数
2012年	ロプ ス (武)	(特許切れ 6 月)
	シング ア (メルク)	(特許切れ 8 月)
	イアグラ (フ イ ー)	起 全

わかりますかプロ フ ール

麻酔科医にも感謝！

プロ フ ールと聞いて だかわかる人はかなりの 手術 。今 も されている麻酔薬の前です。麻酔は手術の際には と どの場合 われる割には 属的 在として注目を浴びることがない医療分野ですが、医 と と言われる現在、麻酔科の医 も も している 域であり、大 なようです。が などの手術の際だけでなく内 などの時にもお 話になる麻酔ですが、 や 歩間 えれ もあり るので、 的なことは に入れておきましょう。

麻酔には全 麻酔と 所麻酔があり、入院して手術 で行う手術には全 麻酔が大部分。麻酔科の医 が手術 で行うことは、 者の呼 確保、 確保と み(トン)の の3つ。ま 呼 。全 麻酔は に するものなので、呼 など自 経にも を えるものがあります。 には呼 と麻酔薬の との ランスで ない を渡っていたようですが、現在は、 薬を して 的に呼 をめた で気 に専 の をして人 呼 をするのが になっており、 全性はぐ と したようです。 に 。麻酔薬には を させる きがあり、 の 下を くので、 が や に行き渡りにくくなるので、 確保のため、 を げる薬 も同時に って な を維持します。もう つはも ろ みをなくすことですが、 中に意識が っても 者は も えられ いただけ。 の がいかに大切かということでしょう。特に、 という要 が加わって麻酔の専門性が高まり、 果、麻酔科専門の医 のニー が したようです。



ここで、麻酔薬についても 々。麻酔薬は、病歴や 、合 などを して めるとのこと。全 麻酔をするための薬 の の方法には2 あり、 や注 で する 麻酔薬と、 から呼 により する 入麻酔薬があり、 題にしたプロ フ ールは 麻酔薬で、平 で 始後40 と大 く く があります。 としては、 下の他、 や気支 など報告されており、同時に、マイケル・ジャク ンがすっきりした気分になれると っていたことで麻薬的 果も 知となりましたが、全体的に見てプロ フ ールが全 麻酔には も れた麻酔薬と見られているようです。もう つの 入麻酔薬も、注 や を がる などには、 に える もあって われており、例として、 入 麻酔薬では も 果が いセ フルランが代表的。 、生 の授 で エルの解剖実験などに ったエーテルも手術に われた時期があったようですが 性的のため 気メスなどには えないので今は われないとのこと。

さて、麻酔は医 であれ 専門医でなくても可能ですが、麻酔科を げるには、 生 が 可 する 麻酔科 医の を する 要があります。麻酔専門医は日本にはおよそ7,000人で、う 性がおよそ2,300人と33%を め、医 全体に める 性18%よりかなり高く、また、 年のニ ー の 加で平 年 も医 全体より6 程度若いとのこと。 にかかわる重要な役割を っているにも わら 、 医と どうしても 的 在と見られが ですが、心ある皆様は、 回手術を ける際には し かり意識し、麻酔の先生も確 して 言お を言ってはどうでしょうか。

者・市民も考えよう

医療は公共財かビジネスか

31 「医療法」に自 持とう

医療の公的な面を表すものとして法 が のビジネスより しいことがあげられます。医療に する法 には、医療法、医 法、薬 法などいろいろありますが、 者・市民の立場でも重要で、当会 の大きな にも する医療法について よっと見てみましょう。医療法は後の 23年7月に公 、 度も を加えられた医療に する 本的な法 で、第1 則から第8 の 則まで、国・地方公共 体や医療 がなす きことを定めています。

ま 、第1 則の第1 の 初に書いてあることは、「医療を ける者による医療に する 切な選 を支援するために 要な 、・・・等により、医療を ける者の の保 および かつ 切な 的に する体 の確保を図り、もって国民の健康の保持に寄 することを目的とする」。つまり、 者・市民の医療の選 を真っ先に っているわけです。また、「・・・医療 間の 能の分 および の に するため、 要に じ、医療を ける者を他の医療 に し、その 療に 要な 度において、医療を ける者の 療または に する情報を、 療または に する医 もしくは 科医 または薬 に し、およびその他の 要な を講 るよう めなけれ ならない。」とあり、 療や の情報を他の医療 に することは当 であり、選 のためセ ン ニンを めることも当 のような です。

第2 は、医療に する選 の支援等で、具体的にどう支援するのかを定めています。その第1 には、「国および地方公共 体は、医療を ける者が病院、 療所または 所の選 に して 要な情報を に られるように、 要な を講 るよう めなけれ ならない。」また、「医療 の 者および 者および 者は、医療を ける者が保健医療サービスの選 を 切に行うことが るように、当 医療 の する医療について、 確かつ 切な情報を するとともに、 者またはその家 からの に 切に るよう めなけれ ならない。」とあり、病院・ 療所や医療選 のための情報 について しています。

まとめると、医療法は、医療の公共性を強く い、 者・市民による医療 や療法を選 の確保、そのための情報の を真っ先に定めているわけで、 者・市民の立場に立った らしい法 ではないでしょうか。では、 の 者・市民に、この らしい法 が 守されているかどうかを たらど な えが返ってくるのか。 は、程度の 題でしょうが、 識的に見れ 、当会 の の にあるように、やはり 分と言えるのではないのでしょうか。 には、医療費の な 加、医 、高度 する医療等、 方、国や地方公共 体には予 があり、個 の医療 は経営、 言すれ お との ランスで今があると言うことなのでしょうが、まだまだ 強い 洋医学 重や医薬品の 可に 時間かかっているところを見ると、それだけではないことも らかでしょう。 者・市民も自らこの法 のあることに自 、強い心を持つこと。また、医療行 に わる人や医療 の人た も、大学では ったは の医療法でも、 っただけでは れが 。 に意識 けが 要でしょう。

定例会参加 書

日 月 日

() :

第 回 (3月) 定例会 < 3月22日 (木) 国際医療福祉大学大学院 > に

A 参加します

B 参加しませ

同伴者、住所、先生を む会参加 などご がありましたら下の にて
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