

2012年4月号



4月の花のイメージがあるチューリップはもともと中近東アジアが原産のようですが、イメージとしてはオランダですね。トルコからオランダにチューリップが渡ったのは16世紀、そこで品種改良が行われヨーロッパで広まっていったようです。日本にチューリップが初めてやってきたのは19世紀の半ば過ぎですが、本格的に栽培が始まったのは大正になってからの新潟。現在、新潟県と富山県が県の花としているようです。

#### 4月定例会案内

インターフェロンで著名な小島先生のお話を中心！・・・詳細 P.2

4月の定例会は24日(火)日本財団の会議室をお借りして、インターフェロンの発見者として世界的に有名な小島保彦先生の講演「インターフェロンの発見から東洋思想へ。一寿命は努力によって延ばせる」が中心となります。インターフェロン発見は医学界にとってノーベル賞受賞に匹敵するような非常に大きな功績とされています。先生がどのようなお話をされるか楽しみです。また、本来、3月定例会でお話する予定であった梶原代表の「若返りの法則」を市民学第7弾として今回4月定例会でお話します。

#### 3月定例会の報告

・・・詳細 P.3-5

3月は休日の関係で22日(木)に、久しぶりに南青山国際医療福祉大学大学院にて開催。梶原代表の中間報告と、「若返りの法則」の予定を変更し、『賢い市民学「21世紀型市民健康学」の提唱』のお話がありました。講演は、帝京平成大学教授久島達也先生より「これからの医療における鍼灸の役割」と題して、幅の広い効果のお話を聞きました。

#### その他

・・・詳細 P.6-9

今回は、先月に続いて食品「塩麴」の話題、老人施設に音楽による慰問を続けている「虹の会」のセミナーから健康アドバイスをいくつかピックアップ、先ごろ厚労省より発表になった死亡率統計から急速な長寿化を実感、医療は公共財かビジネスか、では日本の医療機関の倒産件数とかアメリカの医療費に起因する個人破産の状況からその公共性を見ました。

### 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>

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）4 月 24 日（木）16 時（午後 4 時）～18 時

場 所：日本財団会議室 東京都港区赤坂 1 丁目（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

市民学第 7 弾「若返りの法則」梶原代表

講演「インターフェロンの発見から東洋思想へ。

—寿命は努力によって延ばせる—

NPO 法人インターフェロン・ハーブ研究所長 小島 保彦 先生

（順は前後する可能性があります）

<講演案内> 「インターフェロンの発見から東洋思想へ。—寿命は努力によって延ばせる—」小島保彦先生  
筆者は約 60 年前、天然痘に対する精製紫外線不活化ワクチンの開発を試みた。丁度、アメリカから初輸入された精巧な超遠心機を使用してウィルスの初めての精製を行った。その際、予期しない失敗実験の解析からウィルス粒子を回収した残りの上清液に免疫とは異なる機構で、ウィルスの増殖を抑制する因子を発見した。後のインターフェロンと同じ物質である。後に漢方生薬の中に多数のインターフェロンを体に作らせるインデューサーを発見した。このことは漢方の原典『黄帝内経』の「食養」に深入りし、内服と言う腸管免疫（粘膜免疫）による病の長期戦に対処できる特徴を見いだした。

小島保彦先生略歴：1928 年生まれ。東京理科大学理学部化学科卒。1954 年東京大学伝染病研究所在勤中に、後にインターフェロンと名付けられたウィルス抑制因子を長野泰一先生と共に発見したことを報告。1964 年東京大学大学院生物系で医学博士号を取得。1967 年北里研究所研究部。1981 年同研究部部長兼人事部長。1988 年山之内製薬健康科学研究所常任顧問。現在は、NPO 法人インターフェロン・ハーブ研究所所長、日本インターフェロン・サイトカイン学会名誉会員。文部科学省の発表した「20 世紀における科学技術の足跡」にて、ノーベル賞受賞者同等に功績を称えられている。

梶原代表の市民学第 7 弾「若返りの法則」：人は年 を ねると ル ンが不足が になり、たとえばメラト ンが不足すると、 出来ないとか、酸化作用の 下により老化を める事態を きます。ル ンに を いて若返りの方法を見えます。

## 先生を囲む会

定例会の終了後、毎回、有志の方々により、講演していただいた先生を囲んで、会場付近のレストランにて、軽食と飲み物の「先生を囲む会」を開いており、今回も開きます。会費は ¥4,000 にしています。どなたも歓迎！ご参加を希望される場合は、定例会参加申し込み用紙のご連絡事項欄に「先生を囲む会参加希望」とご記入の上、FAX してください。

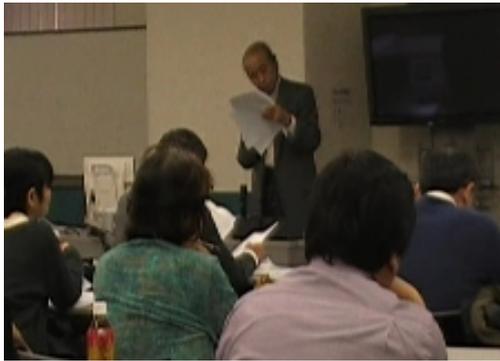


最寄駅：地下鉄 虎ノ門（3 番出口）、国会議事堂前（3 番出口）、溜池山王（9 番出口）。日本財団 1F エレベーター前に受付があります。

## 第4回（月）定例会報告（メ）

3月22日（木）南青山の国際医療福祉大学大学院にて開催。梶原代表の中間報告、市民学第6弾「21世紀型市民健康学」と帝京平成大学教授久島達也先生の講演「これからの医療における鍼灸の役割」のお話を中心に聞きました。

### ）中間報告 梶原代表



報の共有として、2月の定例会では、野里 ート渡 子の「 と入 で健 」のお話が有 であつたこと。今回3月は代表が予定していた「若返りの法則」に代えて「市民健康学」を先行させたこと、今回講演していただく鍼灸の久島先生の 、 回4月はインターフェロンの発見で有名な小島保彦先生の講演の案内などのお話がありました。

「 」として、現在フェースブックに「健康医療市民 楽部」のコンテン を開発中であること、その中に「健康 場」を作り、市民 が 分なりに作成した健康法の実施状況をフ ローアップしたり改 したりする みを せるよう 中であることの報告がありました。

### ）21世紀市民の常 シリー 第6弾 KISK 「21世紀型市民健康学」 梶原 代表

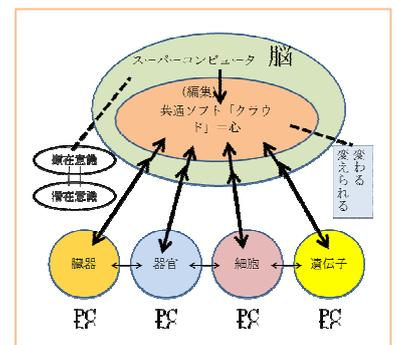
前 のとおり、予定変更、「21世紀型市民学」の話となりました。

初めに、21世紀の健康医療は 人がわかりやすい発想が で、 者 市民の体験 報が であること、 者、市民が 的に参 して、より良い健康・医療を実現していくことが であることを

KISK 「21世紀型市民健康学」 者 市民の 、体験、パワーによるコラ レーションにより める。その協 の は、1 「クラウド」健康法、2 「類人 」健康法、3 「 力」健康法の つ。

#### 1 「クラウド」健康法

は一方的な ではなく、 、 、細 、遺伝子等と協 で状況 や に 速に対 している。 をスーパーコンコンピュータに例えれば、他はPC。協 で「クラウド」（ ・共用 フトウェア）、人体 報システムを構 している（上図）。人体 報システムが に するためには「 」が正常に かなければいけない。 が正常に くには、 感から に い を えることが大 。 制、 、 などは が う。



#### 2 「類人 」健康法

人間は特に大 の発達により格 の 化を たが、 体は類人 と大 なく、遺伝子レベルでも2～ の 。このような類人 の生活に 体のメカ ムは ッチしているので、健康法も 体メカ ムに したものになる。現代社会では類人 の生活は不可能。現実の生活と 体メカ ムの り合いが 。

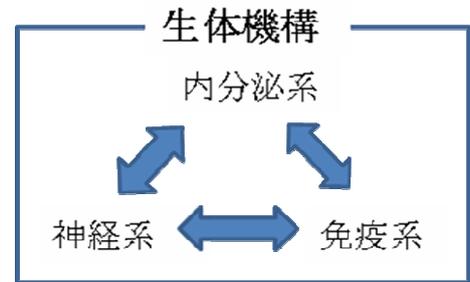


## 第4回（月）定例会報告（メ）（続）

）これからの医療における鍼灸の役割 帝京平成大学 教授 久島 達也 先生（続）

で borneol という成分があり、作用がある。ではな 鍼灸は効果が出るのか。もしも鍼灸を使わなくてもでもにをえれば効果がある。はしてそこだけに効果をす（する）場合も、一に伝わりする場合もある。

生体機構が、内分泌系、神経系、免疫系のを試みる。すなわ然力を発する。免疫系の代表的な体であるIgAは、ウスの実験では、処しない場合よりした場合、より鍼灸を施した場合はさらにんと増える。しつ科学的も出てきている。にはヨ同の精成分がまれ、効果や経作用をもつ。



鍼灸療にはをてるが、これが一番の効果かもしれない。鍼を一つ時、灸をする時にはにれ、くもりを感じ、心、共感、思いやりの心が伝わる。

WHOが1979年に公表した鍼灸の効果がめられるは、神経系、系、系、系、化系、代内分泌系、生殖系、人科系、科系、科系、小科系などほとんどすべての医療分野にぶ。

日本医学教学会では漢方医学卒前教の化に取りんでおり、なくともたとえば鍼灸とはかをらに卒業と言うことはけたい。

鍼灸学部・学科は現在10の大学で設されており、う合大学は帝京平成大学のみ。池に帝京池鍼灸院がある。来院者のな状やはのりで、他の病院等でらないとかで来られる者さんが多い。こりばかりでなく幅広い。

、こり、関、間ヘルア、管、変性関、過性腸、  
、アレルギー性、アトピー性、管、  
、生理、精  
労、性関リウチ、性（線、外性部など）、卒中後遺など

鍼灸に関する質問に対するえとして、

- ・がん療に関して、がんは正常細にもダメージをえるが、鍼灸と言う非薬物療法がそれをつけているのではないか。効果かどうかはまだ不。
- ・管はると言できないが、多くの方が足してって来られ、なくともみの解には役っている。ま心感が生まれることがよい。
- ・腸関と言って、と腸はな関係。がなくとも腸は的にく。医学的にはの研究ばかり行われていたが腸についてはこれからと言える。腸神経系はまだ不なところが多い。
- ・花は改される。アレルギーに関する体にはIgEとIgAがありIgEが過にくとアレルギーが発する。IgAが多いとIgEを抑える。鍼灸はIgAを増やす。花はったり生活になると起こりやすい。IgE体が増えやすい。外出をえないで体をかす方がよい。感経型の生活がよい。

上、鍼灸の幅広い効果と今後の役割について大変有な話を聞きました。

# 塩麴とは

とりあえ おいしく食 するために試す

最近テレビなどで塩麴と言う の話が ら らあったと思ったら、事 所の近所の飲み さ んの外 メ ューに「・・の塩麴 き」など塩麴を使った 理が んでいました。ネット上にも塩麴を使ったレシピは一 。福 県ではブーム。いろいろな 理に使用され、東京南青山にある福 県のアンテナショップでも塩麴が とか。R-1 ョー ルトやト トと同 メディアの は ろしい どですが、ご じない方のために、塩麴とは や、 っと てみました。

塩麴とは、一言でいえば、麴と塩と を て発 させてつくる 。 発 食品なので、ビタミンや 酸 が 富に まれ、腸・ ・老化防 作用などが期 される健康によい ということです。ただ、ど ら かと言えば、 目す きはそれの き出すうま のようで、ドレッシン や洋 子にまで使われたりしているとのことです。

(塩麴 品例)



すでに 成して 品化されたものも出回っていますが、 分でも に 作れるとのこと。 した 麴をばらばらにし、 でその20 ~30 度の塩を 、丁度 た たになる 度の を入れて10日~2 間常 発 させ、トロトロになっ たら出来上がり。麴が を うので最初は た たになるまで を するとか、1日1回かき て にさらすことを めている作り方もありますが、 かに しそうです。も ろん塩の分 は 加 や保 期間との で 可能。実際作る際には の が 殖したりすることのないよう 分 しまし う。成品の方が 軽と言われる きには200g前後で200 ~500 度で 種 あるようです。

塩麴は、日本に くから伝わる で、野 や などを けるための として使われていたものですが、麴そのものは、カビを 殖させたものと言う、東アジア全体に広まっている言わばバイオ技術。 、 、大 を初めとして、その発 食品は、 、 、 などの や、日本 等のお も麴の に っているわけです。

塩麴の塩は塩分に 。 の加 、 取しすぎないことはとても大 ですが、ビタミンなどの栄養の かにうまいと感じることも健康には大 。 が いたら、 や塩、 に代えて試してみ るのも一案です。



と言うことであればどんな 理にも使えると言うことにな りますが、ネット上にあった 理例をいくつか しますと、

- ・塩麴で けた バラと新 ねぎや 類の もの
- ・塩麴で けた とト トの き込みごはん
- ・塩麴と のたれで けたチ ン リル
- ( で ないで く)
- ・塩麴と のパスタ

い れも っと試してみたくないですか。

# 近な健康アドバイスをいくつか

## 「虹の会」のセミナーより

にもご案内したとおり、老人 施設の 労 問 4000 回を数える「虹の会」がその活 の一としての第 22 回セミナーが、3 月 12 日に 記 でありました。 会ではおなじみの心 機能活性療法の小 先生、作 で 経内科医 の 山公 先生、 医大教授で音楽療法の 合 久先生、山本ヨ 研究所の山本正子先生、計 4 人の先生方のお話を聞きました。全部で 1 時間で講 4 人という大変 りたくさんなセミナーでしたが、予定は っとオーバー。4 人の先生方のお話の中からに残ったことを一言、 言ピックアップしてみました。



### <小 先生のお話から>

・NHK ワールドで された、上 での改 施設で、日本 学中に心 機能活性指導士のトレーンを受けた 性の活 の 子や、「 は る」という事例の として、上 における老人性の や の後遺 としての 者の著しい改 事例を報告。定例会でも 度かお聞きしましたが、ま 「 は ることを せよ」ということが最大のアドバイスでし う。

### < 山公 先生のお話から>

・ を 実に予防する方法は 。たとえば毎日 30~40 分の 行とか。 は の をよくし、 経細 のネットワークの きを める。 分の チェックにはま、「 日の 食に を 食 た」の 問から。

・ の人にいろいろ質問をするのはストレスになり良くない。ま、 めることをしよう。らない理 としてリハビリの不 分さがあり、あきらめない が大 。

### < 合 久先生のお話から>

・ 感 経 となるとアドレナリン分 過、活性酸 が発生し、病 のもととなる。ー アルトを聞くと 感 経の きにブレー がかかり、 液の分、体 上、心 定、 定など健康にいいことが多い。

・うことは能 的音楽療法。生理的機能、人間関係・コミュ ーション、 理解力、 しなどの で効果。

・ 者の死因のトップは 下性 。ロ ア 上が大 。あいさつ、深 、回想(記の 導)、 スピーカーの音、ハー カなどなどで音のシ ワーを るとよい。

### <山本正子先生のお話から>

・ヨ とは 、バランス。人に「ありがとう」を言うのがヨ の心。

・ は解 の役目。現代社会では、 加物が多いので、大体の人が れている。最も大きなので多くの 液が 。 の下あたりにあるが、 内の 液を り出したり 液を り 込むような感じで の を近 けたり遠 けたりする を。

・ 関 には下あごを前後 に かす を。

・ 力改 には の を ばすことで目の を 。

# 死亡率統計で長寿化を実感

## 年の不思議も

先ごろ平成 22 年の都 県 死亡率の統計が厚生労働省より発表され、新聞やニュース番組でも話題となっていました。長野県が最も死亡率が最も低いベスト1。青森県が最も死亡率が最も高いワースト1。長野県の塩尻市は前年よりも減りましたが、青森県の塩尻市は取組不足など、長寿、命の理も話題となっていました。死亡率とは1年間に人口10人あたりの方が亡くなるかを示したのですが、お年寄りが多い県は当然減るし、若い人が多い県は当然増える、ということで年々増えた数を中心に使われており、前年の青森、長野も後の数によるもの。厚生労働省によると「60年の人口構成をモデルとして年々増え、都県でも時系でも公正な数ができるようにしているとのこと。

### 死亡率ベスト5県(10人に対し人)年々増え・平成22年

< 性 > 1 長野 (477) 2 新潟 (496) 3 福井 (500) 4 本州 (508) 5 北海道 (513)

< 性 > 1 長野 (249) 2 新潟 (255) 3 島根 (255) 4 福井 (255) 5 大分 (256)

35年では長野は男性がベスト23、女性がワースト13でした。

### 死亡率ワースト5県(10人に対し人)年々減り・平成22年

< 性 > 1 青森 (662) 2 秋田 (614) 3 岩手 (590) 4 山形 (577) 5 大分 (577)

< 性 > 1 青森 (304) 2 木下 (296) 3 山形 (295) 4 大分 (290) 5 大分 (289)

さて、都 県 もさることながら、いのは年の。時代の変に伴う実際との。全国の過去50年の実際の死亡率と年々減る死亡率を見てみましょう。(いずれも人口10人に対しての人数)

	35年	45年	55年	平成2年	平成12年	平成22年
<b>&lt; 実際 &gt;</b>						
性	823	767	683	737	855	1,029
性	692	619	562	603	680	869
<b>&lt; 年々減り &gt;</b>						
性	1,476	1,235	924	748	634	544
性	1,042	823	580	423	324	275

平成22年の場合、全国で、性で10人あたり、実際は1,029人(1.03)の方が亡くなっているのに年々減ると544人(0.54)の方が亡くなっている計。性の場合、実際が869人(0.87)なのに後は275人(0.28)という計になります。言い換えれば、60年という平均寿命がまだなかった時代、性的人口年が若かった時代の人口構成を現在の死亡率に合わせると人口10人あたりの死亡者数は性で半分、性は3分の1度ということになり、共、特に性の死亡率は著しいものがあります。現在の実際の死亡率ではないので不思議な感じがしますが、はっきり言えることは急な長寿化の現そのものであり、健康寿命等の問題はあつたものの、とりあえ、にり、ぶのがでしう。

## 医療は公共財かビジネスか

### 32 倒産件数・個人破産に見る医療の公共性

#### <医療機関の倒産率は 業の 40 分の 1>

ビジネスは業。倒産はつきものとも言えますが、医療機関の倒産と一般業の倒産を数上で比べてみました。東京リサーチがこの1月に出したレポートによると、年2011年の医療機関の倒産件数は計37件。うち、病院の倒産は5件、一般療所が17件、科療所が15件と言うことです。これは医療機関全体でおおよそ177,000施設ある医療機関の0.021つまり1分の2にたります。病院では0.06、一般療所0.017、科療所0.022という数になります。一方、業の方はどうでしょうか。年の1,000以上の業をえて倒産した業数は12,734件で、これは152社ある業の0.84にたります。つまり1分の84。数の上では医療機関は一般業の40倒産しにくいという果になりました。国や地方体等がする医療機関もあるとは言え病院でもおおよそ8割は医療法人や個人の経なので、言いえれば、やはり、医療機関は一般業に倒的に公的な在としてられているのではないのでしょうか。もちろん医療機関設は一般業設とはるかに法的な制約があつてしいとは思いますが、ててしまえば倒産しにくいことは間いありません。やはり行やリース会社のようなすにとってはありがたい在ですし、一般業経者から見ればとてもましい在です。

#### <アメリカでは個人破産の因が医療費い>

さて、ですが、話は個人破産にります。まはアメリカの話。アメリカでは年の個人破産の件数が定160件とか。数年前には200件(全世界の2にたる)を超えた年も。目すきは、ハーバード大学の研究によると個人破産の62上は医療費いが原因だそうです。ハッチンガン研究所のでは、中でも個人産を食いらしている理はがんの療費。がん者の個人破産は、個人破産全体の発生率の2の割合で起きているとのことです。デューク大学のでは、がん者が分のットから療にっているおは平月1,266(1¥83として約105000)で、後のための、学費のためにためたお、などの産を使つてしまえば残るは個人破産への。つまり、がんになると失業、収入になり、多の療費がえないと言う人が多いようです。

一方、日本ではどうでしょうか。日本の個人破産は平成15年に記した24件が最大で、平成20年には13件までついています。平成13年より施行された個人生続きや、平成14年より施行された特定続きなどの、でその用件数が増えたことなどが大きな因とされています。ただ個人破産は40代までが63をめていること、多くが費者への多が因であることから見て、病による失業と言つた例もかなりあるとは思いますが、アメリカのように医療費が前に出てくることはないでしょう。それはやはり保制度や医療費制度のおでしょう。ただ、これらは破産と言うの話。13件の個人破産をえれば、全心と言うには不足で、やはりお年寄りがおを使わない理になっているのでしょうか。

定例会参加申込

日 月 日

ご 名 :

第4 回（4月）定例会＜4月24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、 所変更、先生を囲む会参加希望などご連絡事項がありましたら下の欄にてお 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](http://www.kisk.jp)