

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月定例会でお話し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 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24年（2012年）4月24日（火）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年同研究部部长兼人事部長。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、たとえばメラトロンが不足すると、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。

会場案内図

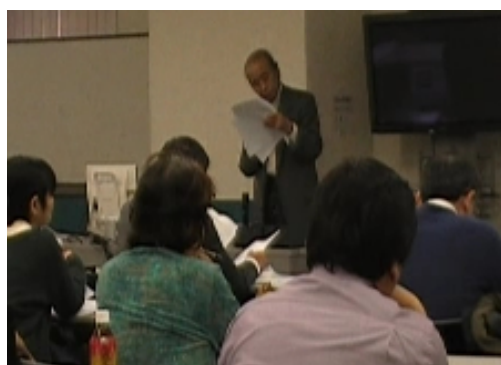


最寄駅：地下鉄 虎ノ門（3番出口）、国会議事堂前（3番出口）、溜池山王（9番出口）。日本財団1Fエレベータ前に受付があります。

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 渡子 の「 と入 で健 」のお話が有であったこと。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、現在フェイスブックに「健康医療市民 楽部」のコンテンツ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

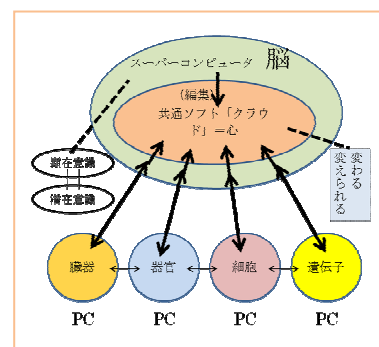
前 のとおり、予定変更、「21世紀型市民学」の話となりました。

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）

）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 （続） 「 力」健康法

人体は、 、地 、団体、都市にいたる人間 団という 、そして人間 団は 然と言う 、
然 は という に られて順 と すなわ 力で と中 が に し合っている。

では、す て に関係し、 した 在は一つもない。人間 団との関係では、その 団
が生き残るために 都合な人間が される。アメリカの小学生 1500 人の 跡 では、 実、
勤 、広い社会的ネットワーク、 体活 、生 現役・生 学 といった性格が長寿に つい
ているという 果が出た。

上 つの健康法に加え、「市民健康学 5 則」、 分 「健康市民学 10 か 」、健康法に関する
報チップ、これらを学んだ参 図 の 等。まとめとして、これからも予防中心の東洋医学、
対 療法としての 洋医学、 報、時間を加えての 、世界で初めてのアプローチで市民学
を して くとのお話でした。詳細は、 会 ーム ージをご ください。

）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

ま 、世界の 国における医療の 足度の 果の
があり、スウェーデンの 足度 75 でトップ、日本は 15 で
22 か国中最下 であったとの報告からスタート。鍼灸の話の
前に健康と言う について える。 は 3 つの ーワード、
ド、 、 から入る。現代社会の精 的ストレスが、
けない、 られない、出ない、が病 のもとではないか。生
命力 下しているが、計る はない・・・異状なしとなる。

一方病は生活 病と き えられる。先 、健康日本 21 プロジェクトの報告があったが、成績
は 6 割の達成。大学でいえば C ランク。この成績は 洋医学に があるからではないか。東洋医
学、漢方医学にそれを うことは出来ないか、と える。健康とは、からだが生命本体の目的に合
、生命力が 実、生命の みが に機能、からだの 本構 がしっかりしている、と える。
アリストテレスの言 を借りれば、生命の原理は「受け取って出す」こと。学生が試験の 案用紙
に いたチクワの に A を えてしまったが、チクワは人間の原理を伝えるものであり、もともと
体は腸から出来ていること、原始的な生物は腸から出来ている、ことを表している。

を にする、つまり養生を することが漢方の え。

鍼灸の話。鍼灸医学の特徴は い、 い、 る。 は出ない。 然 力が大きい・・・正
を入れない。非薬物療法である。どこを するか・・・ 経 経 。経 14。経 は
361 。鍼灸 療とは、 し、 な を え、 みを 正すること、それが病 の予防、改
につながる。 法の一つは 、 者の に れて 状などを する。実際の鍼を見る。

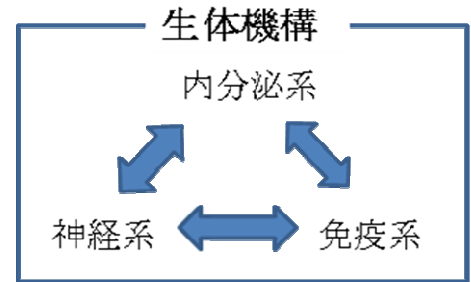
より細く、 の と同じ 度の さ、ずっと入る。鍼を し入れて で することもある
が みの に役 つ。 （も さ）はヨ （ ）の から作る、 の の を精製したもの



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。 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 系、 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 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、 経系、 系、 系、 系、 化 系、代 内分 系、生殖 系、 人科系、 科系、 科系、小 科系など とんどす 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 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

鍼灸に関しての質問に対する 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 っ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。 がなくても腸は 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 経系はまだ不 などところが多い。
- ・花 は改 される。アレル ーに関する 体には IgE と IgA があり IgE が過 に くアレル 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 なお話を聞きました。

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。



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ニングを受けた 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 省より発表され、新聞や ユース番 でも話題となっていました。長野県が とも死亡率が最も いベスト 1。 に青 県が とも死亡率がもっとも いワースト 1。長野県の 塩 は 前 しましたが、青 県の塩分 取過 とか 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 たり 人の方が亡くなるかを したのですが、お年寄りが多い県は 然 くなるし、若い人が多い県は 然 くなる、ということで年 をした数 が中心に使われており、前 の青 、長野も 後の数 によるもの。厚生労 省によると 60 年の人口構成を デルとして年 し、都 県 でも時系 でも公正な 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 後・平成 22 年

< 性 > 1 長野 (477) 2 (496) 福 (500) 4 本 (508) (513)

< 性 > 1 長野 (249) 2 新潟 (255) 島 (255) 4 福 (255) 大分 (256)

35 年では長野は 性がベスト 23 、 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 後・平成 22 年

< 性 > 1 青 (662) 2 (614) (590) 4 山 (577) 大 (577)

< 性 > 1 青 (304) 2 木 (296) 山 (295) 4 大 (290) (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 50 年の実際の死亡率と年 死亡率を見てみまし う。(い 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
< 実際 >						
性	823	767	683	737	855	1,029
性	692	619	562	603	680	869
< 年 後 >						
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 たり、実際は 1,029 人 (1.03) の方が亡くなっているのに年 すると 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 えれば、 60 年という平 寿命がまだ かった時代、 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 1 人 たり死亡者数は 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 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 でしょう。

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>

ビジネスは栄 。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 てみました。東京 リサーチがこの 1 月に出したレ ートによると 年 2011 年の医療機関の倒産件数は計 37 件。う 、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 うか。年の 1,000 上の を えて倒産した 業数は 12,734 件で、これは 152 社 どころ 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でし うか。も ろん医療機関設 は一般 業設 と はるかに法的な制約があって 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 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 ンがん研究所の 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 万 83 として約 10 万 5000 ）で、 後のための 、学費のためにためたお 、などの 産を使ってしまう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 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 っています。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 による失業と言っ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 う。それはやはり 保 制度や 医療費制度のお でし 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 うか。

0 - 4 0 - 7 7 2 4 健康医療市民会議 て

定例会参加申込

日 月 日

ご 名 :

第 4 回 (4 月) 定例会 < 4 月 2 4 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)