

2013年 2 月号



椿は真冬から春にかけて咲くという、比較的例外的な花ですが、とても綺麗な赤色を呈して、結構長期間にわたり咲いているので、寒さの中にもほっとさせるものがありますね。寒椿は冬の季語ですが、ただ椿という場合は春の季語だそうです。種類も豊富で、日本でも、その美しさゆえ万葉集のころから愛されている花だそうです。現在、長崎と新潟では「県の花」。原産はアジアのようですが、18世紀にヨーロッパに渡ったようで、クラシックオペラの中のオペラ「椿姫」があるようにヨーロッパでも愛されていることは間違いありません。

2月定例会案内

定例会は「運命学」・・・詳細 P.2

2月定例会は19日火曜日、国際医療福祉大学大学院の教室をお借りして開催。今回は、ちょっと趣向を変えて、運命学という分野に注目し、「運命学・生年月日と健康」というテーマで、運命学研究者、土田小太郎様の講演が中心となります。また、梶原代表の1月の市民学・個別化健康法の「男女別健康法」の続編、詳細があります。

1月定例会報告

詳細 P.3~6

1月は、代表の市民学「男女別健康法」の前編と、気功の先生お二人、健身気功の劉超先生と気功療術の梁蔭全先生を招いて実践的なお話と実技を中心に紹介して頂きました。気功は大変科学的であるという印象を受けた講演でした。

「新年にあたり」

詳細 P.7

遅ればせながら、梶原代表からひとこと新年のごあいさつを述べます。

その他

詳細 P.8~10

健康志向を反映して、時々、ちょっとした食べ物が話題となりますが、最近話題となっている2つの食べ物、「玉ねぎ氷」と「グリーンスムージー」について、また、高齢化社会になり、増加している窒息や転倒・転落など家庭内の不慮の事故について、また、健康診断の一つの手法として注目されている「免疫ドック」について見てみました。「医療は公共財かビジネスか」はお休み。

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。

第59回（2月）定例会のご案内

日 時：平成25年（2013年）2月19日（火）16時00分～18時00分

場 所：国際医療福祉大学大学院 港区南青山 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：16:00-16:45 中間報告および市民学 梶原代表

個別化健康法シリーズ 「男女別健康法」（後編）

16:45-18:00 「運命学・生年月日と健康」

八門塾代表 運命学研究者 土田小太郎 様

（参加ご希望の方は同封 FAX 申込用紙にてお申し込みください。）

<梶原代表・市民学>個別化健康法シリーズ「男女別健康法」（後編）

「血液型別健康法」「体質別健康法」「年齢別健康法」に続く個別化健康法の第4弾「男女別健康法」ですが、1月定例会では時間の都合もあり、男女差の大きいホルモンについて概略のみ報告しました。今回、その「詳細」を報告します。

<講演>「運命学・生年月日と健康」土田 小太郎 様

運命学というと、何か不思議な世界のものとお感じになる方も多いと思いますが、東洋医学と源を同じとするものです。時の為政者の元、安定した世の中を続けていく為に、様々な研究が行われて参りました。数千年という時の流れの中で、生年月日時から読み解けるものは、その人の資質（性格や能力など）やバイオリズムをはじめ、様々な分野に及びます。中でも、なりやすい病気やそのタイミングを予測することは、未病対策をする上でも非常に役立つものです。今回の講演では、運命学の基本的な考え方と、主に五行による病気の傾向、そして本年度、体調面も含めて注意が必要な方へのアドバイスもいたします。（この観点からのアドバイスが必要な方は、同封参加申し込み用紙に FAX にて、生年月日を記載の上、期日までにお申し込みください。）

土田小太郎様プロフィール：1972年生まれ。父と親交のあった松原泰道老師の影響をうけ駒澤大学仏教学部へ進み僧侶をめざす。しかし在学中に運命学と出会ったことで、その後はひたすら運命学の研究の日々を送ることとなる。財界、医療業界、芸能界など多方面で人との縁に恵まれ、実践を積むにとどまらず、他分野の専門家と共同でデータ分析を行うなど新たな視点での研究にも取り組んでいる。近年のテーマは命運という見えないものの“見える化”。

会場案内：国際医療福祉大学大学院

港区南青山1-3-3 青山1丁目タワー5F

（地下鉄「青山1丁目」徒歩3分）

定例会終了後、午後6：30ごろから、今回講演して頂く、土田先生を囲んで近所のレストランにて「先生を囲む会」を開きます。会費は、軽食と飲み物代、お一人4000円です。参加希望者は FAX 申込用紙にてお申し込みください。



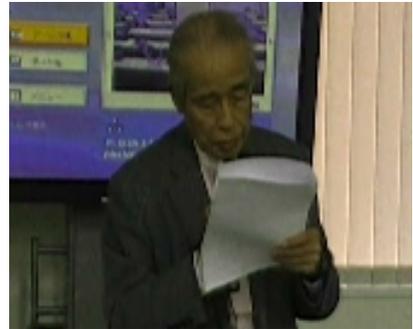
第58回（1月）定例会報告（メモ）

1月の第58回定例会は22日、国際医療福祉大学大学院をお借りして開催しました。代表の中間報告、市民学「男女別健康法」前編に続いて、劉超先生から呼吸法を中心とした健身気功のお話と実技、梁蔭全先生からは気功療術の実技の紹介を中心に講演して頂きました。

1) 中間報告 梶原 拓 代表

12月定例会は、講演と懇親会の会でしたが、90歳を過ぎてもお元気な鮫島純子様講演は感動もので、今までで一番よかったという声も多く、自分もその一人、と簡単に振り返った後、今回の市民学・個別化健康法の「男女別健康法」（前編）の予定、講演される気功のお二人の先生、健身気功の劉超（秋山智恵里）先生と、当代最高レベルの気功療術師として梁蔭全先生の紹介がありました。

患者・市民の自衛策としては、特に農村部の高齢化、健康の問題をとらえ、われわれの「レクトレ」（レクリエーション風にトレーニングするという造語）事業の提案が25年度政府予算案に組み込まれる見通しとなり、具体的な計画に取り掛かるという報告がありました。農村の高齢化は、農業従事者の心身の健康の問題でもあり、運動療法などで自立を支援する必要があるという事業ですが、同時に、農村以外の地域でも予想される震災等の災害に対する避難能力の確保や東北の大震災からの復興にもつながり、また、うまく都市の農業団体と農村の農業団体の交流、特に、老若男女、いろいろな職業など様々な「ふれあい」によって、健康づくりをすると効果的で、それにより農村を活性化してゆくような事業として展開することが出来るのではないか、との報告がありました。



中間報告および「レクトレ」の詳細は当会ホームページ（www.kisk.jp）をご覧ください。

2) 市民学シリーズ第16弾・個別化健康法4「男女別健康法」梶原 拓 代表

前回までの「血液型別健康法」「体質別の健康法」「年齢と健康法」に次いで今日は「男女別健康法・前編」を話す。

ホルモンの産生部位は、視床下部(司令塔) 下垂体 副腎 腎臓 膵臓 消化管 細胞脂肪 甲状腺 副甲状腺 心臓 肝臓 卵巣 睾丸で、男女の差の大きいのは卵巣と睾丸。

ホルモンのバランスを整えるための4原則は、

- 1 睡眠不足は大敵 —生活リズムは整えて—
- 2 ストレスは司令塔(視床下部)を狂わせる —アロマやお風呂の活用を—
- 3 極端なダイエットはダメ —たんぱく質、脂質をとろう—
- 4 適度の運動はやっぱり重要!!

加齢とともに減っていくホルモン、エストロゲン、プロゲステロン、成長ホルモン、メラトニン、副腎からのDHEAを良く勉強しよう。

これらの詳細は次回定例会で話したい。

第58回（1月）定例会報告（メモ）（続）

3) 「健身・養生気功で生命力アップ」

日本健身気功国際連盟理事長 気功文化センター理事長 劉 超



梶原代表から健身気功の実践指導の第一人者との紹介を受け、元気いっぱいのすらりと引き締まった講師の力強い話が始まりました。中国在住中から気功家「馬礼堂」師から養生気功を学び、88年から東京電機大学と大学院で気と気功の研究をし博士号を取得し、また気功の普及に日本と世界を駆け回っている。気功と人間の潜在能力を研究し、呼吸法が命を支えるテーマと考えた。本日は呼吸法の中の「調息」を中心に述べる。自分が使う技、自分の命を護る技を磨く。養生気功の三要素は「氣・功・法」、功は氣を意識する元の工夫、呼吸は自分の体の意識作用を活用。

「天地人の氣」の天の氣の呼吸は季節、地の氣は万物の成長や大地の恵みの栄養、人の氣は息の調整制御で、効果は防病治病、身体強壯、精神健全、延年益寿、開知増恵を目指す。気功の技術は「三調」で、調心・目標、調息・呼吸、調身・姿勢。「調息」は呼吸・息(随意性)で、「吸う、吐く、止める」。「止める」も意識で自律神経を調整。気功の基礎の「腹式呼吸」は意識を腹部に集中し、「順腹式」は吸うとき腹部を膨らませ、吐くとき腹部を凹ませる。「逆腹式」は吸うとき凹ませ、吐くとき膨らませる。その時大切なのが「提肛呼吸」で、腹部を凹ますとき肛門を閉じて、持ち上げる。これが自己をコントロールするポイント。これを生活習慣になるように努力しよう。呼吸の三要素の吐く・吸う・止まるの組み合わせは4パターンになる。良い呼吸は「深く、長く、均等に、細く」で、呼吸の特徴は「随意性(交感神経と副交感神経の調整)」で、生理効果は長寿。自分の意識で早くも遅くもできる。吐くのは排出作用で細く長くやり、吸うのは自然にできる。呼吸は自分自身で調整できるもの。会場の参加者全員で劉講師の指導で、順式と逆式の「腹式呼吸の実践の練習」を行う。椅子に姿勢をただして座り、両手でミゾオチを囲んだ形で膝の上に置き、ミゾオチの周辺に意識を集中し腹部を膨らませ、凹ませでの呼吸を実践。1分間に何度の呼吸を行ったか、順式と逆式で実施して回数を挙手で報告。細く長く吐く場合5回前後が普通。これによりリラックスしたり、意識の集中で武術の人は交感神経を強化したりする。逆式は苦しいこともあるが訓練で大丈夫になる。体の全てに氣が影響する。氣には「元氣 宗氣 榮氣 衛氣」があり、氣には「押す・温まる・防衛・コントロール・氣化」の機能がある。腹式呼吸は皮膚呼吸と共振し、提肛呼吸はそれを増幅し、あくび呼吸は深呼吸を導引しすっきりする。呼吸は自分で訓練でき、悪い所から元気に、また冷えている人も体温を上げる。あくびで酸素を補給し気持ち良くなる。毎日の練習で元気になる。皮膚の毛穴も呼吸し、陰の経絡で縮んでいる体の部分を伸ばし、両手を伸ばし、膝を回し、胸を押すことが大切。免疫力も高まり、不要物の排斥や涙や鼻水やヨダレも意味がある。陰の経絡・五臓(太陽のあたらないところ・肝心脾肺腎)を伸ばし、陽の経絡・六腑(太陽のあたるところ・消化管)とバランス。「最高の名医は自分であり、最高の妙薬は自分の体内にある」で締めくくられ、健康はやはり自分だなど皆も意識し、拍手喝采が続きました。

第58回（1月）定例会報告（メモ）（続）

4) 「気功療術と不老不死科学入門実践」

梁 蔭全 様・全日本養生協会理事長、日本不老不死科学研究所所長



梶原代表から、道教羅浮派の掌門主の広東の祖父から気功を学び気功の神髄と奥義を追求され 1988 年来日。昨年足立区島根町に全日本気功療術師養成学院を開設し本格的普及とその師の養成に乗り出された世界的な本格的自己健康法の師との紹介で、厳かな魂魄の生命力を秘められた温和な仏様とも観える老師の素晴らしい講義と実践指導が始まりました。日華堂総院長伍晏徹老師の素晴らしい通訳と補足説明がまた素晴らしい。理想の幸せ、不老不死を話す。現実にあった訓練と実践が大切。理論より実践が大切。理論は5分にとどめ3点を指摘したい。我々は生きている。

病気もあり、風邪もひくが、病気には原因がある。体内のエネルギーの低下が病気の原因で、このエネルギーの追求が大切。人間の体のエネルギーが生命力だ。病気はその低下。病気を治すには、薬によらず、根本的には生命力を増加させることで、プログラミングの一点は生命力増加が核心。トレーニングは生命力を増幅し拡充する、局所ではなく全身を見る。ボクシングの勝者は腕は鍛えられている。マラソンランナーは骨格や筋肉は強いし、循環器や心臓は強い。しかし血管や経絡の循環と柔軟性がないと駄目。また大腸小腸も頑張ることが大切。我々の生命力の根源は、局所の強さではなく、体全体の生命力、平均的な力とバランスが大切。内の振動や細胞の呼吸が外への強さとなる。3ヶ月、半年、1年の訓練が、風邪に強く、内臓機能の低下を防ぎ、内面から少しずつ強化する。基礎工事に力を入れて、そして建物の強度や構造に力を入れる着眼が大切。日本人の体も構造的基礎的な強化が大切。意識と科学性が大切。自分の体の実践体験が大切。自分を材料にして実践し、吸収し、考え方や問題への訓練が大切。では、実技の実践に入る。まず「基本姿勢」だ。立つ。足を肩幅に開き少し内股にして両手を前に挙げ、膝を90度に曲げて、指は全て離し下に向け立つ、足首と膝の裏を強くし、血液の流れを良くし、昇るのは螺旋階段を登るように、血液の流れを上げる、膝曲げは下半身の力を上げる。これで10分間続ける。次に、この際に両腕を前で上下に並行させ、片手で反対側の肩の首下の筋を薬指で押すと手の掌が充血し血液が皮膚の表面の色に出る経験も。また両手を向い合せてそれぞれの指先から反対の離れた指先に気を送り、そちらの指もかすかだが動く気の流れの実践訓練もありました。両足に圧力を集中させ、気が下り、また脳に帰って、また下りるで、よい血液循環となる。皮膚も広げて全身の毛穴から空気を吸う。自然のままに体が呼吸をする。呼吸は自然に廻せばよく、瞑



<右が梁先生・左は通訳の伍先生>



<基本姿勢>

第58回（1月）定例会報告（メモ）（続）

「気功療術と不老不死科学入門実践」（続）

想は不要、テレビ見ても良い。仕事を考えたり、芸術の設計を考えていても良い。3年前に指揮者の小澤征爾さんに教えたが、楽しかったと言っていた。忙しい現代人にも向いている。1 体全体をリラックス、2 苦労だとの不安なくす、3 何気なく楽しく、が大切。何でも考えながらで良く気苦しいことはない。筋肉や骨格も考え、膝や腰も自然に。まず疲れないで立つ最初の訓練は10分だが、私は**8時間立つても疲れない。大地のエネルギーを吸収し、体のエネルギーに使う。**これを続ける。最初の5分間にセットし、また最後の5分間にも同じようにする。

次に気功の実践技術の上達には36段あり、一段毎に自分の体質を改造し向上する。自ら主導的にやる。信じたものも、体験で拒否したりしながら、自分で実践し感じを吸収する。宗教ではない。**信じるだけでは駄目で、実践で会得する。やってみないと駄目。やってみれば効果がでる。信じてもやらないと駄目。今日は「第一段」の実践を練習。メモでなく脳で記憶しないと駄目。**両足の踵を真後ろで合わせ、つま先を左右の横に向け、一直線の感覚で、膝を両方で丸型に合わせ腰を中腰に下げ、半分しゃがむスタイルで。左手は開いて前で上げ、右手は腰の後ろに回し体の後ろの骨を抑える。気の廻り方が違い、左手の掌は白く、後ろに回した右手の掌は1分で赤くなるのが実感できる。**36段に上がるには10年以上かかる。元気の氣を回し、エネルギーを集中する技法で、体調は良く、病気をしない。陰の氣を抑えず解放する。**講師は黒板に「**意の氣 志の氣 魂の氣 魄の氣**」と書かれ段階的な発展を説明され、「**混元氣**」「**陰の氣と陽の氣**」「**神の氣**」の素晴らしさをご指摘。[後で「神とは、衣を着るヒトと、申は天と人と大地を貫くエネルギーと生命力」だのご示唆も]。**不老不死は自分の体が判からないと駄目。**自己の体の認識は1 西洋医学・現代医学は自分の体を解剖して診る。2 東洋医学の精神、中医学は遺伝子の研究で体の全体を診る、の二つの方法がある。北米では8千年前、インドでは6千年前の文献が指摘しており、全世界が通じ合っていたことが判る。



最後に、体の研究と自分の生命の研究が大切で、世界の研究との交流が大切と指摘され、自己の生命力の向上法の素晴らしい講演に会場からの大拍手と感銘の意識の交換がありました。会場の質問に「一日一回の血流の循環の基本姿勢の訓練が必要」とされました。

出席の方々には、関係の「仙道科学修練法入門」、4月開講「全日本気功療術師養成講座」案内とそのテキストの一部「仙道科学修練法入門」の配布もいただきました。

確かに初歩から高度な技まで、「段」は多くありますが、一言で言えば、簡単なポーズをとるだけで、血流を良くすることが出来て、かつ、それを実感することが出来るという、本当に素晴らしいお話と実技の御指導でした。梁、劉両先生と完璧な日本語で通訳して頂いた伍先生、実技をアシストして頂いた唐様にもお礼を言いたいと思います。

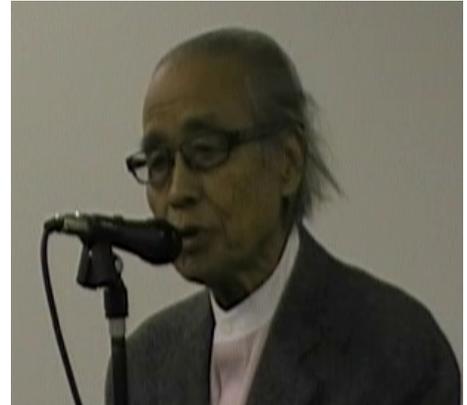
新年に当たり

健康医療市民会議 代表 梶原 拓

もう2月を迎えますが、遅ればせながら、明けましておめでとうございます。旧年中は市民会議の運営に格別ご協力いただき誠にありがとうございました。

市民会議は創立から5年余の実績を積んでまいりました。この間、毎月の定例会などで学習を重ね、また「医療改革懇談会」（大竹美喜座長）など社会的にも活動してきました。

今から3年ほどまえ、前回の総選挙の際、「医療改革の提言」をまとめ政府、政党に提出しました。自民は根本匠、公明は福島豊、民主は古賀一成の各議員のお骨折りで、我々の提唱した「医療改革国民会議」については三党それぞれ選挙公約に盛り込まれ、それが今回の「社会保障制度改革国民会議」として実現しております。その委員には仲間の増田寛也・元岩手県知事・総務大臣が就任しておられますので、引き続き我々患者側市民の声が反映されますよう努力して参ります。



特に国の政策が<「管理」から「自発」へ>の流れの中で、我々市民は「意志・情報・実践」の「自己治癒力」を発揮して「自然治癒力」を高め、自主的に病気を予防し、あるいは病気から早期回復するよう「セルフメディケーション」に力を注いで参りたいと存じます。

一方、現在、社会的には、いくつかの大きな問題があります。たとえば、高齢化で激増している心身不安定で、介護の必要な「ふらつき族」の増加は、転倒・転落事故の増加とか、高齢者の運転事故の増加という問題となって現れています。農村における農業従事者の高齢化や心身の健康の問題は、農業の衰退の一因であります。もちろん、東北の大震災とそれに伴う原発の事故の影響からの復興も当該地域の高齢化と無関係ではありません。これらの諸問題については、もちろん、援助は必要ですが、高齢者個々人の「自立」の支援こそ、より重要なことと考えております。当面、関係省庁あるいは関係団体等の協力を得ながら、「自立」支援策を地域で進めて行きたいと考えております。具体的には、たとえば、(株)タニタと共同開発をした「心身バランス計」とか運動療法等を活用して、高齢者の心身の健康を維持、回復することも大きな要素となると思います。

本年は、このように、「セルフメディケーション」と高齢者の自立支援をテーマとして、努力をして参りたいと思っておりますので、引き続きご協力をお願いします。

末筆ながら、皆様には、今年一年のご健康とご多幸を心よりお祈りいたします。

平成25年正月

玉ねぎ氷？ グリーンスムージー？

話題の食べもの 2 件！

最近話題になっているのでご存じの方も多いかも知れませんが、家庭で簡単に出来る、健康に良い工夫した飲食物を二つばかりご紹介。

<玉ねぎ氷>

これは料理研究家の村上祥子さんと言う方が考案した玉ねぎの利用法。これを紹介した本が本屋で平積みになっていると言いますから、話題の程度はかなりのもの。作り方は簡単。玉ねぎの皮をむいて電子レンジに20分ほどかけ、取り出してミキサーで水と混ぜてピューレ状にしたものを製氷皿に乗せて凍らせるだけで出来る、言わば調味料。使い方はいろいろな料理に入れると、免疫力アップとかダイエットの効果が期待できると言っています。また、ポリフェノールの一種、ケルセチンという成分には血流を良くする効果や活性酸素の除去、脂肪の吸収を抑える等の効果があるようです。氷なので2か月くらいは保存が効き、大変便利でもあります。

利用法をいくつか見てみますと、

- ・味噌汁に入れる
- ・牛乳に混ぜて飲む
- ・焼く前に、肉に揉み込む
- ・ヨーグルトにかける



変わったところでは、玉ねぎ氷を入れたぬるま湯でうがいをするとうるみをひきにくくなるということです。

<グリーンスムージー (Green Smoothie)>

ロシア生まれで、現在は移住してアメリカ人となっているブーテンコさんという女性が考案した飲み物で、スムージーはミルクシェーキ状のジュースと言う意味。英語で言うといかにも新しいものに見えますが、これも、いたって簡単な飲み物で、生の緑の葉野菜とフルーツをジュースにしたもの。彼女の著した **Green for Life** という本もローフード愛用者の間で世界的に知られた存在になっているようです。ブーテンコさんは、自分も家族も健康障害を抱えていたのですが、ローフード 100%の食生活に切り替えたところ、全員病気が完治したと言っています。不足しがちな緑の野菜をおいしいフルーツと一緒に飲むだけで、栄養や食物繊維が十分摂れ、非常に健康にはよさそう。



グリーンスムージーに適した野菜には、ほうれん草、小松菜、パセリ、モロヘイヤなど。要は、普通の緑色の葉野菜ならOK。一方、果物も、まったく普通の、バナナ、りんご、なし、マンゴー、オレンジ、キウイ、グレープフルーツなど何でも良いということでしょう。初心者は、甘いフルーツを選ぶと飲みやすいようです。ベータカロチンを初め、カルシウムやマグネシウムのようなミネラルとか、ビタミンC、美肌効果のあるクロロフィルとか、いまさら説明の必要がない栄養素が一杯ですからぜひ試してはどうでしょうか。

「不慮の事故」分析

室内の事故に気をつけよう

厚生労働省の死因統計によれば「不慮の事故」による死者の数は平成23年で59,596人、全体の4.8%に当たります。平成20年の不慮の事故の詳しい死因と年齢の相関を示すのが下図。一昔前には、不慮の事故と言うと、交通事故の代名詞みたいな時もありましたが、今や、窒息死、転倒・転落、交通事故、溺死の4つが、同じくらいの数で並んでいます。高齢になると交通事故の割合がかなり大幅に減少し、逆に、窒息、転倒・転落、溺死は増加しているのが一目瞭然です。

<窒息>

窒息は全体として最も多い不慮の事故。お正月など、よくもちをのどに詰まらせる話を聞きますが、のどを通り易くするよう、食べ物はすべて小さめのサイズにするとか、のどを十分湿らせてから食べるとか、よく噛むとかの工夫が必要でしょう。

<転倒・転落>

これは、敷居に躓いたり、階段から転げ落ちたり、足の不自由な人が椅子から落ちたりする事故。今や、交通事故と並んでしまいました。段差をなくす、階段に手すりを設ける、足元を整理しておく、十分な照明とかの工夫が必要でしょう。また、体操やウォーキングなどの軽い運動や、当会が勧めている心身機能活性運動療法などで平衡感覚が衰えないような努力も必要でしょう。

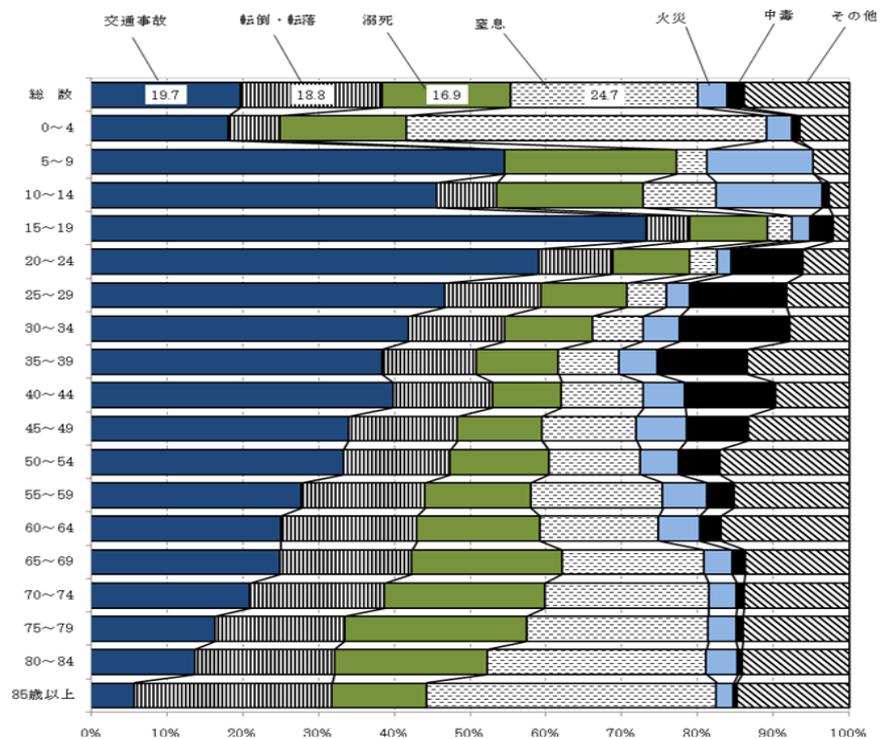
<交通事故>

交通事故は、飲酒運転などの罰則の強化が実を結び、近年大幅に減少していますが、高齢者の運転中の事故は増えており、70歳以上の方には高齢者講習が、75歳以上の方には講習予備検査が義務付けられたことはご存知でしょう。特に、認知機能と運転との相関については大きな問題となっているので頭の健康には十分注意が必要です。

<溺死>

夏になると川や海での事故はつきものですが、意外にも多くの方が室内で、つまり家庭や施設の風呂で溺れ死んでいます。若い人から見れば笑い話のような話が高齢者の間では実際に起きているわけです。

以上、交通事故を除けば室内に多い事故。工夫して万全を期しましょう。



注：総数には年齢不詳を含む。

免疫ドック

強力な未病対策として注目

人間ドックの、脳の部分に特化した脳ドックがあるように、体の免疫力が十分かどうかを焦点を当てたものとして免疫ドックと言う健診を実施している医療機関が増えているようで、全国には100か所以上あるようです。仮に、免疫力の低下がわかれば、病気になる前に、免疫力アップのために、それなりの対策が打てるわけで、強力な未病対策であり、予防の手段というものでしょう。やはり、近年、死因の上位を占めているがんの心配が大きいので、がん免疫ドックと言っても意味はほとんど変わらないでしょう。一般的にがんドックはCTとかMRI、Petなど種々の画像診断が中心となるのに比べ、免疫ドックは、画像診断ではわからないようなミリ単位のがんの早期発見とか細胞のがん化する兆候の段階での発見も可能とのことですから気になる人にとっては朗報です。

それでは、免疫ドックとはどんな検査をするのでしょうか。患者・市民から見れば単に血液を採取して検査してもらっただけの簡単なものです。血液検体が検査所に送られ、精密な検査機械や試薬によって精密検査するもので、どのような検査項目があるかは、医療機関によって、あるいはコース設定により様々です。200項目もの解析項目があるコースとか、中には、特殊な検査のため、結果が出るまで4週間もの時間がかかる検査項目もあるようです。

具体的には、たとえば、インターロイキン-12 (il-12) と言う、腫瘍細胞を殺傷したり、腫瘍への血流を抑えたりする物質の検査であるとか、リンパ球の一種で、腫瘍細胞やウイルス感染細胞の拒絶に重要と言われる natural killer



(NK) 細胞の検査とか、サイトカインの一種でTNF（腫瘍壊死因子）と呼ばれるタンパク質の検査とかは、どれにも共通してあるようです。素人には難しくてなかなか理解できませんが、要は、白血球を中心とした、免疫の仕組みを構成している諸要素が、量的、質的に正常かどうかを調べると言うことになります。

クリニックによっては、結果を、わかり易く、検査項目を採点して、免疫力を5段階評価したり、免疫力年齢を何才と出したりしているところもあります。また、もちろん、検査の結果を見ての医師のカウンセリングがあります。

さて、問題は価格ですが、普通の人間ドック同様、自由診療なので健診機関やコースによって様々。言わばフルコースの検査で多いのは、12万円から13万円程度と結構高額です。がんの検診は、画像診断をいくつか組み合わせたような高額のがんドックもありますが、それと比べれば、がんに限らず、種々の細菌やウイルスから身を守って種々の病気を予防するための免疫力の検査と考えれば、安いような気がします。後は価値観と懐具合の問題ということでしょうか。

検査の結果、もし、生活習慣や食事による方法では物足りないと思われるほど免疫力が著しく低下していたら、前号では血液クレンジングという治療法を紹介しましたが、他にも免疫療法はいろいろあるようですから調べてみましょう。

FAX: 03 - 5403 - 7724 健康医療市民会議 (KISK) 宛て

定例会参加申込書

送信日 2013 年 月 日

ご氏名 :

2月定例会<2月19日(火) 国際医療福祉大学 大学院>に

A. 参加します B. 参加しません

この定例会で土田先生のアドバイスをお聞きになりたい方は、生年月日を記載してください。明治・大正・昭和 年(あるいは西暦 年) 月 日
なお、準備の都合上、これについては、2月8日(金)までにお送りください。

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。

先生を囲む会

定例会後の先生を囲む会(会費¥4,000)に参加ご希望の方は右を○で囲む。→ 参加希望

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