

2013年 5 月号



「薫風」を国語辞典で調べると、初夏の新緑の間を吹いてくる快い風とあります。新緑の香りを運んで来てくれるのが薫風で、典型的な初夏5月の季語。昔の人は現代人より嗅覚が優れていたのか薫風を読んだ句は一杯あるようです。新緑の香りと言っても、一息、ピンと来ませんが、横倉恒雄先生の五感療法を実践すべく、この際、緑の多いところに行って、新緑の香りを確かめてはいかがでしょうか。夏草や君わけ行けば風薫る（子規・明治25年）。

5月定例会案内

5月定例会は**赤坂!**「腰痛の予防、改善のための運動」中心 詳細P.2

5月は、21日(火)、16:30より、TKP赤坂ツインタワーカンファレンスセンターにて腰痛の予防、改善のための運動のお話を中心。厚生労働省のH19年の国民生活基礎調査では腰痛を訴える人は1,300万人と大変な数です。腰痛には、まだよくわからない点も多いようですが、腰痛の予防、改善について、医療面から日本のオリンピック選手を支援してこられた、スポーツ医学のオーソリティ、早稲田大学の金岡恒治先生から「腰痛の予防、改善のための運動」のお話を伺います。代表からは、昨秋からの個別化健康法の続編があります。

4月定例会報告

詳細P.3~5

4月は、代表から中間報告および、主に農村の高齢者支援とか都市と農村の交流に主眼を置いた「レクトレ」事業についての報告があった後、東京家政大学の中村信也先生の講演「医食同源」の楽しいお話を聞きました。

その他

詳細P.6~9

塩分を控えるなら、せめて胡椒でも多くと言う気にもなりますが、「胡椒は薬」という話題、昔から環境の変化の直後である5月病という言葉があるように、環境の変化にストレスは付き物ですが、その対策として「自律訓練法」の紹介、先ごろ発表された都道府県別平均寿命の長短極端な長野県と青森県の比較、「医療は公共財か、ビジネスか」では、アメリカの脳研究プロジェクト「Brain Initiative」の話題を取り上げました。

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ます。

第62回（5月）定例会のご案内

日時：平成25年（2013年）5月21日（火）

場所：TKP赤坂ツインタワーカンファレンスセンター（赤坂ツインタワー東館8F）
カンファレンスルーム8C（下記地図参照）

参加費：会員¥2,000、ビジター（同伴者）¥3,000

予定：16：30－17：15 中間報告&「(続)個別化健康法」

梶原 代表

17：15－18：30 講演「腰痛の予防と改善のための運動」

金岡恒治先生 早稲田大学教授（スポーツ医学）

場所は**赤坂!**

16：30 開始!

講演案内：「腰痛の予防、改善のための運動」

図らずも整形外科の先生が続きますが、今回は、長年、オリンピック選手の臨床や鍛錬に携わり、医療面からスポーツ界を支えてこられた金岡恒治先生から「腰痛の予防、改善のための運動」と題して、腰痛の具体的な予防、改善の方法をお聞きします。有名選手のお話なども聞けると思いますが、当会会員の年齢層にふさわしい「健康寿命を延ばすための運動」として、ロコモ（運動器症候群）の解消法とか腰痛の運動療法などが中心となるようお願いしてありますので、日頃、足腰が弱った、腰痛がある、と言った方々には耳よりの講演でしょう。

金岡恒治先生略歴

1988年筑波大学医学専門学群（医学博士・整形外科）を卒業し整形外科医、脊椎外科指導医として臨床に従事。2000年より筑波大学整形外科講師を務めた後、2007年より早稲田大学スポーツ科学学術院准教授、2012年4月より同教授。日本水泳連盟医事委員長を務め、シドニー、アテネ、北京五輪に水泳チームドクターとして帯同。ロンドン五輪は日本選手団本部ドクターとして帯同。

梶原代表の市民学シリーズの個別化健康法は、2012年10月の「血液型と健康」に始まり、以後、「体質のタイプ別健康法」、「年齢と健康法」、「男女別健康法」と続けてきて小休止していますが、今月より再開します。

会場案内：TKP赤坂ツインタワーカンファレンスセンター

東京都港区赤坂 2-17-22 赤坂ツインタワー東館 8F

カンファレンスルーム 8C

・銀座線・南北線「溜池山王駅」(12番出口)徒歩1分

・千代田線「赤坂駅」徒歩7分

・千代田線・丸の内線「国会議事堂前駅」徒歩7分

先生を囲む会：定例会の後で、毎回、講師の先生を囲んで、軽食と飲み物の「先生を囲む会」を、会場付近のレストランにて開いています。会費は¥4000です。参加ご希望の方は別紙FAX申込用紙にてお申し込みください。



第 61 回（4 月）定例会報告（メモ）

第 61 回（4 月）定例会は、初めて会場となる TKP 市ヶ谷カンファレンスセンターにて、梶原代表の中間報告、「レクトレ事業」の計画の報告に続いて、東京家政大学の中村信也先生の医食同源の講演がありました。

1 中間報告 梶原代表

前回の定例会の簡単な復習、今回の中村先生の紹介、次回定例会の講演の紹介がありました。

2. 「レクトレ事業の計画」梶原代表

市民会議は、市民自身が自ら考え、勉強し実践する健康医療を推進し、特に認知症の予防と改善に力を入れてきたが、**本年度予算に農林水産省が「都市農村共生・対流総合対策交付金事業及び「農」のある暮らしづくり交付金事業**を計上し、農山漁村の「健康づくり」を支援すると同時に都市の市民の健康づくりとコラボレーションさせ、併せて伝統的な農山漁村文化の保全・開発や地域の活性化を応援するもので、この中で我々は、農村人口の高齢化とそれに伴う認知症等の増加の予防法としてレクリエーションと心身のトレーニングを楽しい協働的接触の中で実施する**「レクトレ(自立ポテンシャル強化)事業**を現在いろいろの健康づくり事業を実施されている団体や企業の皆様と一体となりその拡充強化に協力したいと考える。農林水産省事業の本年度当初予算の 5 月の各地域の個別事業の応募は本格的には間に合わないかもしれないが、来年度予算の編成又は補正予算にむけて、地域が健康づくりに自主的に立ち上がるのを支援したいと考える。またこれら各地域が立ち上げる個別事業をバックアップし、また今後の個別事業の計画予算づくりなどを総合的に支援できる**「交流ネットワーク事業」**もこの中で**農林水産省がスタートさせる**ので、それぞれの地域が市民の立場で推進するプロジェクトを総合的に支援する仕組みを考えたいと思っている。そのため地域が主体で関係する市民組織が協議会的なものを立ち上げるのを支援する立場から、事業の共通部分は協働させながら、それぞれの固有部分は関係団体が独自に支援する「共存共栄」の仕組みを考えたい。即ち**「認知症や心身運動等に関する幅広い方々の協議会」**を作り、**「広域ネットワーク事業の構想」**を取りまとめ、農林水産省と協議し、事業計画のモデルを作り、地域及び企業等に呼びかけ、農村部の健康づくりと農村文化の振興や市民農園事業や湯治や森林浴等の農山漁村の「宝物」の発掘と普及、**農山漁村の資源の活用と農山漁村の農林水産物の販売ルートの支援**を行うとともに、同時に都市部の企業がかかえている職員のうつ病対策や家族の認知症対策の協働的な推進にも協力していきたい。そのため**「地域での健康づくり実践リーダーの育成や研修」**を理学療法士、作業療法士、心身機能活性運動指導士等の方々の協力と医療関係者の皆様の支援を得て行いたいと考えている。これらは南海トラフや首都直下型地震をも見据えた**大規模震災時の避難対策力の強化と通常時からの具体的な都市と農山漁村の交流の場を実現するもの**でもある。この際農山漁村で不足している健康指導の人材の養成、情報や人脈の涵養の場も提供し、一方で都市部に不足している自然との接触の中での健康づくり、五感の活用等自然との共生の中での人間力の高揚、危機管理時の農産物の購入ルートとの日常の相互交流、避難力の身体的社会的な能力醸成にも貢献するものとしたい。皆様方のご協力をお願いしたい、と「レクトレ事業」全体の今後の展開の方向のお話がありました。



第 61 回（4 月）定例会報告（メモ）（続）

2 「医食同源にまつわる話・食は健康にどこまで関与するか」

中村信也様 東京家政大学教授・医学博士・整形外科医

梶原代表から、鹿児島大医学部卒の整形外科医で東大医学部や厚生省・環境庁や外務省アフリカのコートジボアール大使館の一等書記官兼医務官等もつとめられ現在東京家政大学栄養学科教授の、非常に幅広い知識と発想の、しかも洒落な魅力ある紳士の講師から良い生活とはの話



けるのは幸せ、との紹介で、元気が溢れる文化的雰囲気の中村教授が登場され「医食同源にまつわる話・食は健康にどのように関与するか」のお話が始まりました。東京家政大学は板橋区の JR 埼京線の十条駅から徒歩 5 分にあり、新宿にも 15 分で行けすごく便利だ。キャンパスの広さでも東京で 3 番目、毎年 1400 名の新入生を受け入れている。世間では大学の 4 割は定員割れといわれているが本校は全く順調だ。家政学部栄養学科で公衆衛生学の講義を担当。明治に渡辺辰五郎翁が創設した 130 年の伝統ある渡辺学園(東京家政学園とは全く別)で昭和 24 年に大学、平成元年大学院を開設。栄養学も 6 年勉強できる。裁縫の知識と基礎的教育から始まった学園で「裁縫雛形」の「形」を作って教える伝統もあり卒業式は全員袴での実学中心の大学。全学の教育理念は「自主自律」と「愛情・勤勉・聡明」だが、公衆衛生学では衛生に関する全て、インフルエンザ、感染症、精神病、ガンや日本の医療制度全般の基礎知識を教えているが、医者として毎月第四の土と日曜日の週末医療にも従事。さて「医食同源」の言葉は良く使われ、医療と食事は同一とか、病気の根本原因は食で・病気を治すのも食だの意味にとられるが、これは中国の古典書にはなく、医療には手術や運動療法もあり、薬大好きの日本人が考えた言葉かと思われる。この言葉は意味が不明で使用しない方が良いでしょう。

中国には「薬食同源」の言葉がある。食事と薬も同じ効果のものがある。チベットの 4000m のラサで経験したが高血圧や胆石や背中かゆいや便秘について診断し、薬草や土やミカンを与えていた。山岳地帯は薬草取りで生活していた。土はモグラやみみずや竜骨も関係。薬食同源の考え方は同等の投与量なら同効果のはず。図で投与量は、薬は短期に沢山・食事は投与期間が長く少しずつ投与で同量を示された。中国では薬はパッと飲みすぐ逃げる、日本では薬をちろちろ長く飲ませる。少量で最小限にすべきだと思う。

「病気はどのようにして発生するか。病気の多因子発生論」。いくつかの危険因子が重なって発症。単一因子では発症しない。アレルギーでもそうだ。アレルギーは造られた病気。幼稚園児でゴマアレルギーや車に酔うとの精神性もある。日光いろは坂でカラオケ大会しながら登ったら酔う人ゼロだった。注意をそらすことが大切・精神的なことだ。結核菌も同様に存在すれば全員のはずだが 1 人か 2 人だ。4-5 因子が重なって発症する。40 人中 1 人の場合は社会病や貧乏病か。エイズも最初は範囲が広がったが最近では発症が少なくなってきた。児童の被災も阪神大震災では鉄道沿線で異なった。災害は弱者を襲う。インフルエンザも子供や老人が弱い。食べたので即アレルギーはない。医者はならない。病気多因子発生論を秤ハカリの上の要因量の増加と発症ラインの針を示され、要因が多いと発症と。

○ 「病気多因子発生論」

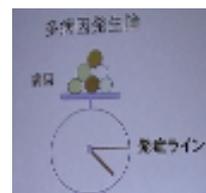
「病気」 = 「先天因子」(遺伝や家族性) × 「後天因子」生活態度(気の持ち方・食事・運動・休養)

第 61 回（4 月）定例会報告（メモ）（続）

2「医食同源にまつわる話・食は健康にどこまで関与するか」（続）

「生活習慣病の発生 糖尿病・高血圧・脳卒中・がん・虚血性心疾患」。

脳卒中は日曜夕方からが多い・仕事が面白くない・行く気がしない。自殺も月曜が多い。笑いや笑点が良い。ガンはまじめな人・几帳面な人・真剣に考える人に多い。



「先天因子」・両親の状態 「後天因子」・心配性+食のかたより+運動不足+休養睡眠のまずさ 生活習慣病は生まれつきのレールはあっても、生活の仕方(ライフスタイル)で発症を遅らせることができる。

最大の予防要因は「健全な精神」、最大の発生要因は「考えすぎ」。1 楽しいことを考えれば血液さらさらで、脳卒中・心筋梗塞・高血圧・がんの予防、2「痛い」と思い続ければ一の痛みは十倍になる・腰痛・背痛・関節痛の悪化、3 多忙であれば気分不良を忘れる・暇であれば考えることは最悪のシナリオ、4 暇であれば朝から飲酒・アルコール依存症へ。5 繊細な心でストレスを受け入れへ・男性はアルコール・女性は甘いものへ(ストレス太り)。「ボランティア」がお勧め・天が生かしてくれる。

「食はどこまで病気発生に影響するか」。「生活習慣病五疾患」・がん・脳卒中・虚血性心疾患・糖尿病・高血圧の受療率変遷の表をご説明。1955年100が96年に1400、現在1200に。次いで受療率と栄養摂取量(カロリー量・炭水化物量・蛋白質総量と動物性量・脂肪総量と動物性量)のグラフ類似性を示され、結果として「生活習慣病受療率と食事の関係」について、1 受療率の増加は、炭水化物とカロリー摂取量の減少と強く関係、2 受療率の増加は総脂質・動物性脂質摂取量と強い正比例関係とし、「生活習慣病は米離れと肉食との強い関係がある」とされた。終戦直後 1904kcal,平成 17年 1903kcal で最近では 1800kcal 位、カロリーの摂り過ぎではない。次いで受療率と食品摂取量の表で受診率が上昇しているが特に魚・肉・卵・乳類の増加がある。生活習慣病の予防食事「日本人の食事」は 1 米を中心の食事、2 一汁三菜の献立、3 肉魚はおかずで主食とならず、肉のかたまりを食べない、4 ダイエット食が生活習慣病を減らすかは疑問。「日本の誇れる食事・本膳・一汁三菜」の写真を示され病気は少ないとされた。「病気の予防・治療に効く食品」に関して、1 一発食品を求めないこと 2 サプリメントの飲み過ぎは危険とされ・植物繊維サプリのフィンランドの研究・βカロチンのサプリの肺がん誘発確実と植物中のカロテノイドは抑制・ウコンの飲み過ぎは肝臓疾患確実とされた。そして「食事で健康を」の要は「バランスの摂れた食事」をすることで 1 三大栄養素のバランスは炭水化物・穀物 5、蛋白質・肉魚介類や豆類 3、脂肪・乳製品 2 の割合とされた。本膳形式では、ご飯 1-2,汁 1,魚や肉 1,野菜果物 1,酢の物や香の物 0.5 の割合で、「薬膳の五色によるバランス」は、緑・野菜と果物 2,赤・肉魚卵類 2,黄・穀物豆類 4,白・乳製品や油 1,黒・海藻やキノコ 1 の割合がバランスとされました。日本人は米離れとともに肉類や乳・油脂類を増やし生活習慣病の増加をもたらした。肉のかたまりを食べ始めると急速に増加した。しかし、その原因が肉から、食べ過ぎによる肥満にすりかえられたのではないかと思う。続いて会場からの質問「鳥インフルエンザの報道」「ウコンのサプリの対応」「薬や肉の量の考え方は」「絶食は」について「人と人はないだろうと思うが。お年寄りとは大人より弱い」「多量飲むのは良くない。薬でも少量は直ぐに効果が・多量だとよくない」「薬の多量は良くない・あくまで少量だ。必要最小限を摂る」。「ミニ絶食は問題ない。二三日なら大丈夫だが十日はダメ」とされ、病気多因子発生論から見ても「心配性は良くない。明るい心で真っ直ぐに歩こう」と締めくくられました。また素晴らしい御著書「やっぱり日本人は米だ!! Dr.中村お米を語る」中村信也著アビーム出版及び「国際薬膳・実用山菜検定テキスト・基礎知識編 48 菜」NPO 国際薬膳協議会編アビーム出版のご紹介もありました。非常に判かりやすい理論的で具体的な健康と食事のお話に、拍手喝采が続きました。

胡椒は薬！

2500年の歴史ある貴重品

塩分の摂取を減らすために香辛料を多めにする、例えば、目玉焼きを食べても、食塩はほとんどかけないで胡椒で・・・という人もおられるでしょう。中世の世界史には、同じ重さの金と交換されるような価値のある交易品として登場する胡椒。言わば香辛料の王様と言える胡椒について見てみました。

胡椒は熱帯植物で、原産地は南インドで、BC5世紀ぐらいからその歴史が見られるので今や2500年。インドの伝統医学アーユルヴェーダでは血液浄化作用があると考えられているようです。ヨーロッパに渡ると、肉の防腐剤として貴重品に。胡椒の風味成分であるピペリンには強い抗菌、防腐効果があり、現在のような冷蔵保存技術がない時代には大変貴重だったようです。一方、中国に渡ると漢方薬として使われ始めたとのこと。日本には奈良時代に入り、やはり、薬としての存在だったようです。



では、薬としてはどんな効能があるか、たとえば、胃腸を温めて調子を整える効果とか、解熱作用、凝りをとる作用、血液循環の改善、肉や魚の解毒作用など。現代では、脂肪組織や肝臓などに働きかけ、エネルギー代謝を高める作用が報告されたり、がんの予防や、モノテルペンと言う成分は脳の働きを活性化させ、アルツハイマーの予防にもいいと言う報告もあり、広く、消化器系、循環器系、神経系にわたり、いいことづくめです。ただし、量的には、振りかける程度がよく、大量にとると、胃腸の粘膜を刺激して機能をマヒさせる作用があるのでかえってマイナスとのこと。圧倒的に内服による薬効ですが、子供の、冷えて消化不良の場合には、おへその上に胡椒の粉を乗せて温湿布するという、外用の使い方もあるようです。

薬効はさておき、やはり、胡椒は食事の友。胡椒は、現在は300種類ほどあり、日本は100%輸入に依存。胡椒を、収穫した時期とか、加工方法によって大きく分けると、ブラックペッパー、ホワイトペッパー、グリーンペッパーなどがあります。ブラックペッパーは、未熟なうちに実を収穫して乾燥させたもので、風味が強く、肉料理に適している。ホワイトペッパーは、完熟した実を収穫、乾燥させ、その後で水に浸して外皮を剥いたもので、やや風味は弱く、魚料理に適している。グリーンペッパーは、未熟果を塩漬けにしたもの、または未熟果を、特殊乾燥装置を用いて比較的低温下、短時間で強制的に乾燥したもので、果皮が緑色のものことで、独特の清涼感があり、ステーキやマリネに適しているとのこと。栄養分としては、マグネシウム、マンガン、鉄、リン、カルシウムなどミネラル分が豊富です。胡椒は熱に弱いので保管にも注意が必要で、コンロの近く等はダメ。一旦開封したら、出来れば冷蔵庫に保管するのがいいようです。また、もっといいのは粒胡椒を使い、毎回挽いて振りかける方がいいことは言うまでもないでしょう。

日本は、古来、米など炭水化物を主食としていたので、胡椒の恩恵は比較的小さいと思われていたと思いますが、こう見ると、以前より、胡椒に敬意を表して振りかける気になりますね。

「自律訓練法」

最も簡単なストレス・5月病対策！

昔から、新年度に入って、新しい環境になじめず憂鬱な気分になって何もする気がしないような状態がゴールデンウィークあたりにやって来て、5月病と言ったりしていますね。どちらかと言えば、若い人が、新しい学校とか職場になじめないことから来るストレスによる場合が多いようですが、歳を取ってからでも環境の変化はストレスのもと。もちろん、季節を問わず、ストレス対策は必要ですが、その一つとして、自律訓練法と言う方法を見つけたので、ご存じない方のために紹介しておきましょう。

自律訓練法とは、言わば自律神経の働きを正常にするための方法。自律神経とは、もちろん、交感神経と副交感神経のことで、前者は、心拍数と血圧を上げ、消化管の働きを抑えて身体を活動モードにし、後者は逆に、心拍数や血圧を下げ、消化管の分泌を活発にして身体を休息モードにする働きをしています。正常であれば、この二つはバランスが取れるように働き、心身の安定を保つのですが、ストレスが長期に及んだりすると交感神経だけが緊張し、全身の細胞に悪影響を及ぼすとのことです。したがって、自律訓練法とは、副交感神経優位のリラックスした状態を取り戻すこととも言えるようです。この方法は、昨日今日出来たばかりの方法ではなく、臨床催眠の研究に基づいて、戦前の1932年にドイツの精神科医シュルツさんによって創始された、言わば、歴史ある自己催眠法です。

さて、具体的には、一言で言えば、頭の中でゆったりとしたイメージを作り身体をリラックスさせる方法ですが、方法はとても簡単で、最も一般的な方法は、静かなリラックスできる場所で、仰向けに寝るか、椅子に座って、目を閉じ、体の力を抜いて、次の7つのこと（「公式」と呼ぶようですが・・・）を、心の中で、順に繰り返し唱え、感じるだけ。

- 1) 気持ちがとても落ち着いている
- 2) 手足が重い
- 3) 手足が暖かい
- 4) 心臓が静かに打っている
- 5) 呼吸が楽になっている
- 6) おなかが暖かい
- 7) 額が涼しい



最後に、消去動作、つまり、手足の屈伸を数回して、背伸び、深呼吸で終わり。通常、1回につき、3分～5分程度で終わりにし、1日2回～4回程度、継続して実行する。

実に簡単ですね。ある程度時間を決めて毎日習慣的にやってみてはどうでしょうか。この方法は、いくつかバリエーションもあり、単に、ストレス解消とか健康増進だけでなく、心身症や神経症などの治療にも使われているようで、本格的なものと言えるようです。ゴールデンウィークに旅行を考えている人は史上最高と言うことですが、それでも全人口の30%以下。旅行でストレス解消も大変結構ですが、そのお金のない方、気力のない方はぜひ自律訓練法で。

平均寿命・長野 vs 青森

“りんご県民” 同士も健康意識に違い！

りんごの収穫量のトップは青森県で全体の54%、ついで長野県の19%、“りんご県” と言ってもいい、この2県で断トツです。ところが平均寿命は、長野県がトップで青森県がビリ。以前、長野県の平均寿命が長い理由について報告しましたが、最近、厚労省から発表された2010年の調査結果では、長野県が男女ともトップという結果。一方、青森県は男女とも定位置のビリ。都道府県別の平均寿命を定期的に調べ始めたのは、昭和40年で、以後5年ごとに調査。ちょっと、長野県と青森県の順位を10年間隔でたどってみると、



長野県	1965	1975	1985	1995	2005	2010	平均寿命
男性順位	9位	4位	2位	1位	1位	1位	80.88歳
女性順位	26位	16位	9位	4位	3位	1位	87.18歳
青森県							
男性順位	46位 (沖縄除く)	47位	47位	47位	47位	47位	77.28歳
女性順位	44位	35位	46位	46位	47位	47位	85.34歳

ということで、長野県は、実に見事に上昇してトップになり、青森県はコンスタントにビリと言う結果が出ています。絶対的な環境や習慣では説明できない、やはり、人的なことが影響していると考えるのが自然でしょう。そこで、2010年の死因統計で3大死因(人口10万人当たり)を見ると、

		がん	心疾患	脳血管疾患
長野県	男性	148人 47位	60人 46位	54人 13位
	女性	80人 46位	32人 45位	32人 7位
青森県	男性	216人 1位	99人 1位	67人 2位
	女性	106人 1位	45人 8位	34人 3位

という結果でした。脳血管疾患では長野も結構上位にあるのですが、がんと心疾患の両県の違いは明らかで、特にがんは平均寿命に与える影響が大きそう。では、一般的に、健康に関係の深いと言われる生活習慣のうち、2010年の喫煙率、特定健診受診率、塩分摂取量、肥満について見ると、

		喫煙率	特定健診受診率	塩分摂取量(1日)	肥満率 BMI25up
長野県	男性	32.7% 19位	35.3% 5位	12.5g 6位	25.7% 40位
	女性	8.2% 16位	44.4% 5位	10.7g 8位	...
青森県	男性	38.6% 1位	24.2% 33位	13.0g 2位	38.0% 8位
	女性	12.7% 2位	31.8% 32位	10.9g 5位	...

となりました。どれも決定的というものはありませんが、どう見ても長野県の方が健康に対する意識が高いことは歴然。青森県も行政は努力しているようですが、煙草は吸い、健診は受けず、塩分摂取は多く、太って、では、ある意味、当たり前の結果。ただ、近年、積極的な減塩運動をしてきた長野でも、家庭で漬物を作って食べる習慣などで塩分摂取量はまだまだ多く、減塩運動が平均寿命伸長には貢献しているでしょうが、塩分だけで平均寿命の差を説明するのは無理がありそうです。

患者・市民も考えよう

医療は公共財か、ビジネスか

④ アメリカ脳研究に1億ドル投資

先ごろ、オバマ大統領が、脳研究のプロジェクト（Brain Initiative）に1億ドル（1ドル＝¥95として、95億円）を投資すると言って話題になりました。具体的には、医療面の目的が大きいようですが、かつて米国が実施したいくつかの大型の投資事業を例に挙げ、コンピュータ技術、GPS、インターネット、宇宙開発、ゲノム解析の事業などは、最初は、どれも政府が大きなお金を出して、成功に導いたものであること、また、米国はどの国にも先んじてイノベーションを実現する国であること、結果としてそれが経済の強化、成長につながっていることを強調しているところが面白いと思います。たとえば、ゲノム解析のプロジェクトでは、投資1ドルに対し140ドルのリターンをもたらしたと言う例を挙げ、まさに、国全体が経営体であるような印象で、公共財か、ビジネスか、と言うより、ポテンシャルも大きい、リスクも大変大きいので率先して国がリーダーシップをとる言わば公共ビジネスと言った方がふさわしいでしょう。日本の行政の使うB by Cという言葉より、企業の使うROI (Return on Investment)の方がふさわしいプロジェクトでしょう。

それでは、Brain Initiative とはどんな事業か。オバマさんは、「現在の科学者の間では、すでに、個々の神経細胞がどう働いているかについての研究はかなり進んでるが、脳には100億の神経細胞があり、それらが数兆の単位で接続しているので、お互いどのように関係しているか、まだ謎の部分が大変大きい。脳のおもな働きである、Think(思考)、learn(学習)、remember(記憶)などの仕組みがどうなっているかを解明出来れば、長期的には、アルツハイマー病、パーキンソン病、脳卒中の後遺症、戦争から戻った軍人のPTSDなどの治療につながると期待できる」と言っていました。もちろん、医療以外にも、「この研究の応用範囲は、広く、たとえば、コンピュータと人間の脳が双方向にコミュニケーションをとるようなことも考えられるとか、人間の生活を大幅に変えるほど、あるいは、想像できないほど大きいものになる可能性も考えられる。これにより、研究者たちに研究の道具をあたえることとか、若い研究者を育成することにつながる。」と強調していました。演説からは、オバマさんも経営者的感覚でいろいろ勉強されてこの投資を思い立ったことがうかがえます。



日本にとっても、認知症や脳卒中の後遺症には、高額な医療費や介護費が使われていること、また、それが大きく増加すると予測されているので、予測費用を大幅に削減でき、大勢の人のQOLを高める可能性を秘めたプロジェクトであることは間違いないでしょう。かなり長期のプロジェクトにはなるでしょうが、ぜひ、期待と注意を胸に見守りたいものです。

ついであるが、日本にある同様の例。事業仕分けで縮小しかけた、基礎研究への投資ですが、取捨選択して投資する姿勢は復活し、たとえば、山中教授らのiPS細胞研究には今後10年で200~300億円と言われているから、兆の単位のリターンがあるよう、また、多くの人の生命を救い、健康を回復することが出来るよう、この方面でも大きな期待を持ちましょう。

FAX : 03 - 5403 - 7724 健康医療市民会議宛て

定例会参加申込書

送信日 2013年 月 日

ご氏名 :

5月定例会<5月21日(火)TKP赤坂ツインタワーカンファレンスセンター>に

A. 参加します B. 参加しません

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 (P.2に案内)

参加の場合○で囲む → 参加

前回の講演等についてコメント等あれば歓迎します。

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