

2013年 **12** 月号



会報 11 月号で日展を話題にして発行した翌日の朝日新聞の 1 面トップが、書の入選者数の会派別事前配分の記事。芸術は、大した規制もなく、医療よりずっとビジネス寄りなのかも知れませんね。さて、師走。イルミネーションが各地で点灯され、恒例の、1 年を振り返る「今年の・・・」の行事も次々にニュースに登場していますが、あなたの今年の重大ニュースは?? 振り返って、いくつか挙げて見てはどうでしょうか。

12 月定例会案内

定例会は 12 月 24 日 (火曜日です!) 詳細 P.2

ご注意!
定例会開催日
変更!

変更!大変申し訳ありませんが、12 月 17 日 (火) とお知らせした 12 月の定例会は、クリスマスイブの **24 日 (火)** に変更となりました。ご自分のスケジュールを変更される方には心よりお詫び申し上げます。梶原代表から折に触れ報告のあった、都市と農村の交流のプロジェクトを進めているグループとの合同の会「**都市農村交流共生健康運動 (1 村 1 社運動) の説明会**」への参加が第 69 回定例会となります。恒例の懇親会を中心に、認知症等の改善のための運動療法の効果を測る手段としてのトポグラフィーについての講演もあります。お誘い合わせの上、ご来場下さるようお待ちしております。

11 月定例会の様子は、2014 年 1 月号でまとめてご報告します。

今回、12 月定例会の日付の変更等を早急にお知らせすべく、11 月 28 日の定例会の講演内容などは 1 月号にてまとめてご報告することにしました。

その他

詳細 P.3~6

最近、定例会の会場を提供して頂いている株玄米酵素の会長岩崎輝明様が亡くなられたので、岩崎様を偲ぶ記事、病気予防の意識づけや啓蒙のための日・週を載せたカレンダー、近年開発された睡眠計、「医療は公共財かビジネスか」では、拡大しているリハビリ医療関連の市場を見ました。

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>

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 69 回（12 月）定例会のご案内

健康医療市民会議（KISK）第 69 回定例会は、下記の会への参加をもって定例会といたします。

「都市農村交流共生健康運動（1 村 1 社運動）の説明会」

日時：平成 25 年（2013 年）12 月 24 日（火）16 時～19 時

場所：東海大学校友会館 富士の間（霞が関ビル 35F）（下図参照）

参加費：お 1 人様 ￥5,000（一律）

第一部：挨拶・趣旨説明・講演（16:00～17:30 頃）

うち講演は

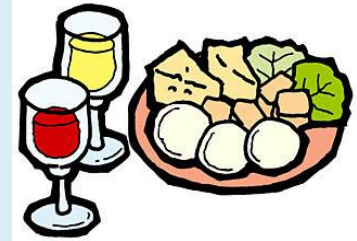
- －「地域活性化と情場」健康医療市民会議 代表 梶原拓
- －「地域再生の起業家」NPO 法人「えがおつなげて」代表理事 曾根原久司 様
- －「うつ病と光トポグラフィー」

くどうちあき脳神経外科クリニック 院長 工藤千秋 様

第二部：懇親会（17：30 頃～19：00）ビュフェ形式。

「都市農村交流共生健康運動（1 村 1 社運動）」

農山村地域の高齢化に伴う認知症等心身の衰えや、都市部の企業等に勤務する社員、職員のうつ病の増加は大きな社会問題ですが、対策の一つとして、各地に健康道場を作って、適切なプログラムを実行し、それらの患者の改善努力により、社会的負担を軽減しようという、梶原代表肝いりの試みで、現在計画段階。



講演「うつ病と光トポグラフィー」

うつ病や認知症の改善のための温熱療法や運動療法については、その効果として、前頭前野の血流に変化をもたらします。それを、光トポグラフィー（近赤外光脳計測装置）により解析することができるので、効果測定に強力な力を発揮します。

心身バランス計デモ：当日、重心の動揺を測ることによって心身の状態を見る心身バランス計のデモをしますのでご希望の方はどうぞ。

会場案内

会場は、「霞が関ビル」35Fの東海大学校友会館

東京都千代田区霞が関3丁目2番5号

地下鉄・銀座線（虎ノ門）、千代田線あるいは丸の内線

（霞ヶ関あるいは国会議事堂前）などが便利です。

右図参照 →



岩崎輝明様を偲んで

一貫して「食事道」の普及に尽力

最近の定例会は(株)玄米酵素東京支社のホールをお借りして開いていますが、その(株)玄米酵素の創立者で、長く社長、会長として社を牽引されていた岩崎輝明様が、去る10月の中旬、急逝されました。ご自宅で階段から落ちて頭部を打たれたとのこと。まだ68歳で、前日まで執務されていたとのこと。大変お世話になったこともあり、当会としてもとても残念なニュースです。

定例会でも一度講演して頂いたことありますが、一貫して、「生活習慣病の根源は食生活にあり、食生活の改善により、国民医療費も減らすことが出来る、半減さえ可能ではないか、薬に変えて食べ物で健康を」と訴えて来られました。特に、「1992年に発表されたアメリカにおける国を挙げての食事指針は穀物、野菜重視の食事で、その結果、この30年余の間に、がんや心臓病患者が著しく減った。一方、日本国内では、逆に、豊かさの象徴でもあった欧米型の食生活の普及が進んで、がんや心臓病を増やしている」という認識に立ち、伝統的な日本食、玄米中心の食生活に帰ることの重要性を訴えて来られました。



企業家としては、1971年創業、72年設立の(株)玄米酵素を40年以上率いて来られました。玄米・胚芽等を麹菌によって発酵させて、消化吸收をよくした「玄米酵素」を開発し、全国各地でセミナーを開催して、啓蒙活動と玄米酵素の普及活動に奔走され、日本各地だけでなく海外にも数か所に拠点をもつまで、大変な販売網を築いてこられました。他にも、栄養補助食品関係の研究で、7つの特許を取得。北海道の財界人としてもトップクラスの地位を築かれました。

同時に、2007年には、日本総合医学会の三代目の理事長に就任され、一時的な対症療法に頼るのではなく、未病を治すという食事改善を中心とする予防医学こそ重要であるという「食養道」の普及にも尽力されてきました。<注・日本総合医学会は、明治の食医・石塚左玄が創始した「食養」の思想を継承するため、1954年に東京大学名誉教授・二木謙三博士（文化勲章受章者）を初代会長（現在7代目渡邊昌会長）として設立された歴史ある学会。玄米・野菜・豆類・少量の魚を中心とする伝統的な和食を望ましい食としている。>

若干細かいことになりますが、ここで岩崎様の説かれていた食事道の原理原則として「食の3原則」をおさらいしておきますと、

- ・人間本来の適応食は米。つまり、玄米。それは歯の形、唾液、腸の構造から言える。
- ・「身土不二」。人は住む土地でとれる旬のものを食べるのが最も健康に良い。
- ・「一物全体食」。食べられるものは、皮も剥かず、根も葉も全部食べる。米は玄米、砂糖は黒砂糖など、精製度が少ないほどよい。

さて、「岩崎輝明様お別れの会」がいくつかの営業拠点付近で開かれたようですが、東京地区での会も非常に多くの出席者がありました。70~80%は女性で、岩崎様の言葉に、心が動かされて、玄米酵素の普及に携わってきた方々ではないでしょうか。

岩崎様のご冥福を心よりお祈りしたいと思います。

健康・病気予防カレンダー

意識・勉強のきっかけに

本屋さんや文房具屋さんには、いろいろなカレンダーが並ぶ季節になりました。病気についても関連団体が、予防の意識づけ、啓蒙のために・・・の日とか、・・・週間とか定めています。PR 不足で知らない方も多いと思いますが、主なもののピックアップ。患者数の多い病気は大体カバーされています。まずは、こんな日もあったのか、から意識向上につなげましょう。

健康・病気予防カレンダー

月日	月日	記念日・運動日	提唱・制定団体
1 9		風邪の日	(江戸時代の横綱・谷風梶之助が流感で死んだことに由来)
2 18		禁煙運動の日	嫌煙権確立をめざす人々の会
3 3		耳の日	日本耳鼻咽喉科学会
3 7		花粉症記念日	(気象庁が花粉の飛散状況を調べ始めた最初の日)
5 5		薬の日	全国医薬品小売商業組合連合会
5 9 ~	5 17	日本高血圧週間	日本高血圧学会、日本高血圧協会
5 17		高血圧の日	
5 25 ~	5 31	全国脳卒中週間	日本脳卒中協会
5 31		世界禁煙デー	世界保健機関(WHO)
6 4 ~	6 10	歯の衛生週間	厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会
7 1		こころの日	日本精神科看護技術協会 (精神保健法施行日にちなむ)
8 1		肺の日	日本呼吸器学会
8 7		鼻の日	日本耳鼻咽喉科学会
9 1 ~	9 30	がん征圧月間	対がん協会
9 10		世界自殺予防デー	世界保健機関(WHO)
9 10 ~	9 16	世界自殺予防週間	閣議
9 14		心・血管病予防デー	日本心・血管病予防会
9 21		世界アルツハイマーデー	国際アルツハイマー病協会(ADI)、世界保健機関(WHO)
9 29		世界心臓デー	世界心臓連合
10 20		世界骨粗鬆症デー	国際骨粗鬆症財団(IOF)
11 14		世界糖尿病デー	国連総会議で採択
11 11 ~	11 17	全国糖尿病週間	日本糖尿病協会
12 11		胃腸の日	日本大衆薬工業協会
12 13		ビタミンの日	『ビタミンの日』制定委員会(鈴木梅太郎博士の功績にちなむ)

睡眠計

余裕があれば試す価値があるかも



先日、HOSPEX という医療・福祉機器の展示会で、㈱タニタが業務用睡眠計を展示していました。睡眠計には家庭用もあり、タニタ以外にもオムロンも出しているようです。睡眠は以前勉強したように、深いノンレム睡眠と浅いレム睡眠があり、トータルで疲労回復や体温調整など健康にとっても大切だというのは多くの人の共通の認識です。また、半数以上の人が自分の睡眠に満足していないという統計もあるようです。自分の睡眠を知って、生活習慣の改善に役立

てるという目的で生まれた睡眠計ですが、ピンとこない人の方が多いと思います、少々調べてみました。

概念的には、睡眠計は、睡眠の深さ（質）や時間（量）を計数的に、あるいはグラフで示すものと言うことは想像できますが、どうやって測るのか。一見かなり違いますが、2社の睡眠計に共通して言えることは、体の動きをセンサーが読んで、別途蓄積した睡眠の分析データとの相関から得た計算式から睡眠の質等に変換するようです。

まず、タニタの睡眠計（スリープスキャン）は、平たい袋状になっているマットに水を入れたもので、寝具の下に敷きます。マットには体動センサーが仕込まれていて呼吸、脈拍、体等の微妙な動きを感知するようです。SDカードを差し込むようになっており、パソコンで分析します。一般医療機器に登録されているようです。価格はオープンですが、ネットでは2万～3万。前述の展示会では、病院や介護施設で、睡眠計を使い、多くの患者の睡眠をリアルタイムでモニタリング出来るシステムを展示していました。

<タニタの睡眠計>



長さ約 86cm

一方、オムロンの睡眠計は、非接触型で、単にベッドサイドに置くだけ。体動センサーが微弱な電波によって細かな胸の動きなどをとらえて眠りを検知するようです。結果は、本体では睡眠時間や目覚めた時間など簡単な内容がわかり、詳しくはやはりSDカードを介してパソコンで長期的にも分析可能となっています。これも一般医療機器に登録されているようです。価格はオープンですが、12,000円前後で買えます。他にも、睡眠時間がわかる簡単なねむり時間計もあり、5,000円以内でもあります。

<オムロンの睡眠計>



高さ約 27cm

どの程度厳密かはさておき、今まで、よく眠れたとか眠れなかったの2区分だったものが、数字とかグラフに表れるとやはりわかり易いし、改善が見えることもいいことでしょう。睡眠計により、問題が見つかったらどうするかについても改善アプローチやアドバイスがついていますから、睡眠に問題のあって余裕のある人は試す価値があるかも知れません。

もちろん、あえて睡眠計で計測しなくても、大事なものは、睡眠そのもの。以前、講演で聞いたように、1日単位の概日リズムあるいは体内時計に沿って、同じ時間に起きて同じ時間に寝るとか、朝太陽光を浴びるとか、寝る前にはぬるめのお湯にゆっくりつかるとか、誘眠効果のある香りを嗅ぐとか快眠の秘訣を試するのが先決かも知れませんが・・・。

患者・市民も考えよう

医療は公共財かビジネスか

⑤0 リハビリ医療市場

厳密な数字はわかりませんが、国民医療費約 38 兆円（平成 24 年度）のうちおよそ 2%、7,000～8,000 億円がリハビリ医療費と言われ、また医療費全体を上回るペースで増加すると言う予測がされています。リハビリとは、傷病が原因の障害を抱える人が日常生活を送る機能を回復するのを手助けすることですが、リハビリの原因となっている傷病は、やや古いデータですが、脳血管障害が 55.0%と断然多く、次に運動器疾患が 35.5%で、上位 2 つで 90%以上、残りは、呼吸器疾患とか心疾患など。

リハビリの専門病院もかなりあり、重点は、急性期の患者が一段落してからの回復期の患者、つまり発症から 2 カ月程度までの患者のリハビリをするという病院が多いようで、慢性期の患者はやはり敬遠されるようです。リ



手段の一つに、FIM 評価（機能的自立度評価＝Functional Independence Measure）と言って、食事や風呂、トイレなどの日常生活の動作や、理解、記憶などの認知の項目についてそれぞれ出来具合に点数を付け、合計点を入院時と退院時を比較して、差を入院期間で割った数値の指標があります。数値が大きいほど効率がよいということで、病院としても数値を上げる努力をしますが、やはり、病院としては、リハビリの効果の上がるタイミング（発症からの経過期間）の問題も気になるころでしょう。リハビリの病院には、患者ごとにきめ細かい目標設定や訓練内容のメニューを作成して効果を上げているところもあるようです。

リハビリを担うのは、主に理学療法士とか作業療法士など。理学療法士協会に加入しているのが約 6 万人、作業療法士協会の加入者が約 4 万人合わせて約 10 万人。医師の数は約 28 万 7 千人ですから、医師の数の約 35%。近年、理学・作業療法士は、合わせて 1 万 4 千人が国家試験に合格しており、10 年前の約 3 倍に増えています。医師国家試験合格者数は約 7700 人前後ですから、その約 1.8 倍です。これを見てもいかにリハビリに重点が置かれてきているかがわかります。ただ、あくまで医師の指示のもとでの施術を義務付けられ、理学療法士とか作業療法士として開業することは出来ないで、ほとんど病院勤務のサラリーマン。定年等で辞めてしまうという、社会としてはもったいない状況。

さて、リハビリには関連機器もいろいろあります。必ずしも狭義のリハビリとは限りませんが、自立支援機器市場として、例えば現在の 1 兆 5 千億がわずか数年先の 2020 年には倍になると言うような予測もあります。商品として、よく見かける歩行訓練機器や有酸素運動機器などはもちろんですが、例えば、パナソニックでは、衣服のように着用して、筋力を発揮することの出来るパワーアシストスーツの開発に力を注いだり、産業用ロボットの安川電機では、リハビリ用のロボットとか歩行支援装置の開発も盛んです。要するに、リハビリは魅力的な市場と言えるでしょう。

私たち一般市民は、何より、こう言ったビジネスのターゲットにならないよう、脳血管障害やロコモにならないよう、日頃の注意、努力が大事なのは言うまでもありません。

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 :

12月定例会「都市農村交流共生健康運動（1村1社運動）の説明会」
＜12月24日（木）＞霞が関ビル35F「東海大学校友会館」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。

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](http://www.kisk.jp)