# 健康医療市民会議（KISK）会報　Vol.72

## 2014年 3 月号



卒業シーズンになると袴姿の女学生を見ることはよくありますが、女性の袴にはどんな歴史があるのでしょうか。貴族の時代に見られるようになった女性の袴姿は、武士の時代には女性の袴は宮中のみ。明治になって、まず女教師に復活、すぐに女学生にも普及。当初男ものの袴を着用していたようですが、批判があり、下田歌子さんという日本女子教育の先駆者が女性用の袴を考案したとか。昭和初期になると洋装が普及し、袴は衰退。現在は卒業式の際の、大学、短大の女学生に、小中学校なら一部の先生に残っているということになるのでしょうか。見る分には楽しいのですが、1日のためにレンタル料数万円となると本人や親たちはちょっと複雑かも知れませんが・・・・。

### 3月定例会案内

定例会は3月18日（火）「防災」がテーマ　詳細 P.2

3月の定例会は第3火曜日18日午後4時～場所は両国です。講演は、元消防庁長官で、財団法人日本消防協会会長の秋本敏文様より、「命を守るこれからの防災対策」と題して、今後の消防の役割とか、我々市民個人が、火災や地震・津波のような大災害にどう備えればいいのかについてお話を聞きます。この講演を大災害に備えるよいきっかけにしましょう。

### 1月定例会報告

詳細 P.3～5

1月は、会場も講演の先生も㈱玄米酵素にお借りしての定例会でした。同社の加藤初美様から「台所は家庭の薬局」と題して、食事について具体的なよいアドバイスをいろいろお聞きしました。また、梶原代表から、当会の今後の方向性について検討中であることのお話があり、また、榊原節子様から、ご自身の著書「50代にしておくべき100のリスト」のご紹介がありました。

### その他

詳細 P.6～9

今回は、1月の加藤様の講演からのヒントで、野菜摂取の減少と、香川・徳島に糖尿病が多いことを話題にしました。また、がんや精神疾患の早期発見や治療に期待される分子イメージングとは何かを見てみました。52回に渡って皆様と考えてきた「医療は公共財か、ビジネスか」は、今回で終了。結論のない「まとめ」としました。

**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・・

# 第７２回（３月）定例会のご案内

日　時：平成 26 年（2014 年）3 月 18 日（火）16 時～18 時
場　所：㈱玄米酵素東京支社 4F エコロホール　墨田区両国 3-24-10（下図参照）
参加費：会員￥2000　同伴者/ビジター￥3000
予　定：16：00－16：30　中間報告　梶原代表
16：30－18：00　講演「命を守るこれからの防災対策」　秋本　敏文　様
（財）日本消防協会会長　元消防庁長官

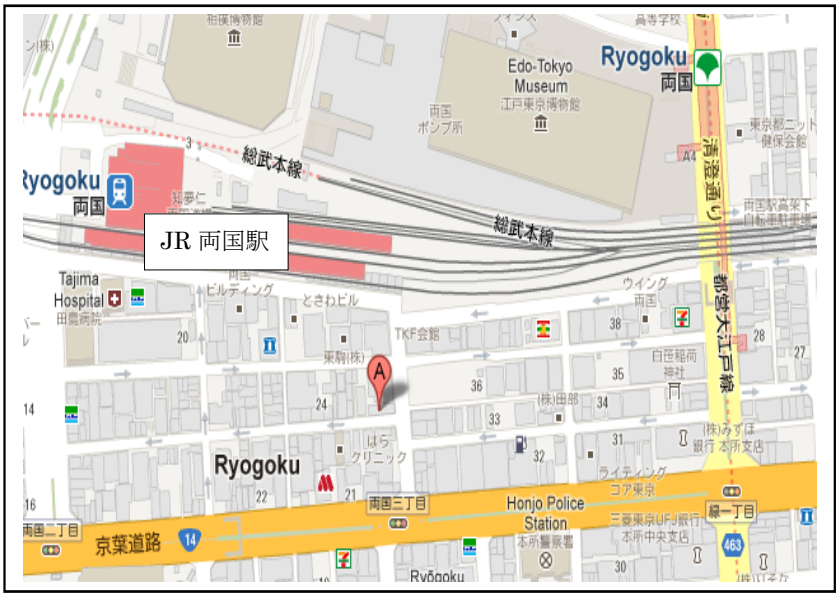
講演案内：「命を守るこれからの防災対策」　秋本敏文様

東日本大震災を経て、今また各地で大規模な地震・津波の発生の可能性や、被害の想定も話題となる中にあって、国や市町村の防災体制はどうなっているのか、今後どうなるのか、消防は何をしてくれるのか、我々市民にとっても大きな関心事となっています。同時に、我々、一般市民が、火災や、大きな災害に備えて、日頃、どう言う備えをしたらいいのかも問題です。行政の防災対策や、市民個人レベルでの防災対策について、消防のトップにおられた秋本様よりお話して頂きます。

秋本敏文様略歴：福岡県生まれ。1963 年東京大学法学部卒。自治省入省。同省公務員部長、自治大臣官房長等歴任後、1995 年消防庁長官。以降、全国市長会事務総長、日本消防協会理事長を経て、2012 年より現職。役職多数。また、梶原代表が岐阜県知事時代、副知事としても岐阜県政にも御参画されました。

先生を囲む会：定例会の終了後、毎回、講演して頂いた先生を囲んで、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」を開いています。参加ご希望の方は、添付 FAX 申込用紙にてお申し込みください。会費 1 人¥4000。






## 会場案内

左図の A です。

㈱玄米酵素　東京支社 4F エコロホール　墨田区両国 3 - 24 - 10　第 2 酵素ビル「エコロ」（左図の A）（ＪＲ総武線　両国駅東口より徒歩 2 分　・地下鉄大江戸線　両国（A4 出口）より徒歩 5 分）。ＪＲ両国駅東口を南側に出て左へ。パチンコ店の横を京葉道路方面におよそ 100m 歩いて右角のビルです。

# １月定例会報告（メモ）

１月定例会は 23 日（木）、㈱玄米酵素東京支社のホールをお借りして開催。梶原代表からの中間報告、榊原節子様によるご自身の著書「50 代にしておくべき 100 のリスト」のご紹介の後、㈱玄米酵素にて、管理栄養士で、クッキングスクールを担当されている加藤初美様の「台所は家庭の薬局」と言うテーマの講演と、テーマに沿った食事を実際に試食する会となり、今回は、会場だけでなく、講師の先生も㈱玄米酵素からお借りしての開催となりました。

## Ⅰ．中間報告　　梶原代表

12 月の定例会は恒例の暮れの懇親会を兼ねて、都市農村交流共生健康運動「一村一社運動」の説明会との合同の会でしたが、多くの参加者があり、よいスタートを切り、軌道に乗せることができた。2 月 6 日には南アルプス市にてモデル事業の打ち合わせと、実際に企業と農村、特に限界集落との連係プレーを意図した会を予定している。山梨県知事や南アルプス市長は積極的。

首都直下型地震など大きな災害が起きた際どうするか。100 万人規模の避難民が予測されるが、政府は、広域避難の一言で、具体策は何もない。やはり、近県領域に無傷のところがあればそれが最もいいのでは。「一村一社運動」の中で、疎開出来るような場所を作ろうという案がある。

さて、そこで、この会をどうするか。今まで 60 回以上、教養講座を開いてきたが、もう勉強はいいのでは。むしろ、実践的な健康づくりが大切では、ということで、一案としては、健康医療市民会議は、「一村一社運動」に合流してはどうかという話が持ち上がっている。また、認知症が社会問題化する中で、実践的なに認知症を予防する会にしてはという案もある。その中で、人材養成し、元気道場の指導者になってもらうと言う案もある。今後、ご相談して、決めていきたい。

本日は、㈱玄米酵素の加藤初美様から、「台所は家庭の薬局」として料理に関して具体的なアドバイスを聞き、実際に試食することになっている。また、仲間の榊原節子様が書かれた「50 代にしておくべき 100 のリスト」をご本人から紹介してもらう。

## Ⅱ．「50 代にしておくべき 100 のリスト」榊原節子様



今までこの会には定期的に参加し、また、いろいろ講演活動をしている中でも、健康医療市民会議のことや小川さんの心身機能活性療法についても勉強し台湾の施設も見て紹介している。私の著書や講演活動は、家業（医者・病院）とか、自分自身の経歴（企業買収・投資コンサル）、ハッピーエイジング（生甲斐）、健康、お金の 3 つをテーマにしているが、近年はライフスタイル全般がテーマ。

夫婦が 60 歳を超えると 25％の人が 95 歳まで生きるから 95 歳までプランする必要がある。お金はいくらかかる、実際足りなくなった時のやり方も入れた。相続に関して、相続税を払わなくてもよいところほどもめる。親から心のメッセージを贈る、謝ることは謝る、ディスクロージュアが大切。40 代位から役に立つ。そのくらいの息子さん娘さんへのプレゼントにもいいのでは。

# １月定例会報告（メモ）（続）

Ⅲ.「台所は家庭の薬局」　　㈱玄米酵素　管理栄養士　加藤　初美　様



㈱玄米酵素東京支社所属で、エコロクッキングスクール、2F のレストラン元気亭を担当、講演も全国各地でしているとの自己紹介。

病気になるには必ず複数の要因が重なって引き起こされる。単独の要因ではならない。筑波大名誉教授（遺伝子工学）の村上和雄先生によれば、すべての人が病気の遺伝子をもつが、それをオンにするかオフにするか、で病気になる、ならないかが分かれる。　動物は、自然の法則に沿って生活すると健康で寿命を全うできる。中国の古医学書でも、自然の法則に沿って生活すると 120 歳まで健康で生きられるとある。

病気の遺伝子のオン、オフを決める要素は、まず食生活。食事や食材というより食べ方。どうやって食べるかが大きい。次に、化学物質。大気汚染、書品添加物など。次にストレス。現代人は多い。たとえば、夫源病という言葉、夫が原因によるストレスで妻がかかる病気もある。これら３つの要因が、活性酸素を発生させ、細胞を傷つける。今日は、特に食生活についての話をする。

**～適応食、身土不二、一物全体食、３つ合わせて食事道～**

食べものは、本来、体にとって異物。しかし、歴史的に、長く食べられてきたものは順応し、適応食となる。アレルギーを起し易いのは、卵、乳製品、小麦。小麦は、品種改良によりアレルギーを引きおこし易くなった。大豆はかつてアレルギーを引き起こし易いものとされていたが今は大丈夫。米は適応食。アレルギーを引き起こさない優良糖質。最近、糖質オフのダイエットが流行しているが、長期間してはよくない。心臓病や、うつ病リスクが増えると言われている。食べものには、栄養になるものと傷をつけやすい（炎症を起こし易い）ものがある。血糖値を上げやすいものは、炎症を引き起こす。たとえば、砂糖。ブドウ糖として栄養になるが、炎症物質も出す。炎症物質はペントシジン（糖化タンパク質の一種）。これが増えるとコラーゲンを壊し易い。骨粗鬆症になり易い。たとえば、ロコモティブシンドローム。骨、関節、神経、筋肉に異常がでる。寝たきりの可能性が出てくる。若い世代でもある。腰痛、脊椎菅狭窄症、変形性膝関節症がロコモのもとの病気。これらはどんな食事か、で決まる。ブドウ糖果糖液は、ジュースなど清涼飲料水に含まれ、血糖値を急に上昇させ、炎症物資を出す。免疫異常なども起きる。精製したものはみな血糖値を上げやすい。白米、うどんも。糖尿病の特に多いのは香川、徳島など（今号にて別紙詳述）。食べてはいけないものはないが、食べ方の問題。

血糖値を上げない食べ方。食べる順番では、まず、味噌汁を飲んでから、酢のものの野菜を食べる。ご飯は後。糖質をたべても血糖値を上げない方法は、一緒に食物繊維をとること。お米は食物繊維をとり易い。食物繊維が腸環境をよくする。腸環境が悪いとがんのもとになる。女性のがんのトップは大腸がん。男性は肺がん。大腸と肺は、起源を同じくし、大腸がん、肺がんはお互い転移し易い。便秘勝ちだと肺にも異常が出る。米は出来たら７分づきとか、玄米。食物繊維も大切だが、乳酸菌も大切。味噌で摂る。ぬか漬けで摂る。世界文化遺産になったが、和食は素晴らしい。

ご飯のおかずは何がいいか。身土不二。つまり、季節の物を中心に食べましょう。一物全体食。

# １月定例会報告（メモ）（続）

Ⅲ.「台所は家庭の薬局」加藤初美様（続）

野菜は全部食べる。皮をむかないで食べる。人参、大根。玉ねぎの茶色の皮までとは言わないが、実際、それも煮て食べるとよいという先生もいる。




酵素が大切。酵素はタンパク質。熱に弱い。味噌汁は、沸騰させない。火を消してから味噌を入れる程度でよい。体温では、36 度台から 37 度台で酵素が働きやすい。今は 35 度台の子供が増えている。低体温では、何千種類もの酵素の働きが悪くなり、代謝が悪くなる。

冬になると血圧が上がる、泥手足が荒れる、という人は腎臓の機能が低下している。低下を防ぐには豆類がよい。特に黒い豆。今の季節の野菜は根菜類がよい。ごぼうも皮の付近にイヌリンがあるのでたわしでこすらない程度に洗い、丸ごと食べる。春になったら春のもの。七草がゆの七草は肝臓に良い。生わかめも。

適応食、身土不二、一物全体食の 3 つの考え方を合わせて㈱玄米酵素では食事道と呼んでいる。自然の法則に則った食生活。1 日のうち 2 回は米を食べよう。腸環境を良くする。

**～「まごわやさしいこ」を食べる～**

「まごはやさしいこ」とは健康によい食べ物。「ま」は豆類。「ご」はゴマ、白黒、「わ」はワカメなど海藻類。「や」は野菜。厚労省指針は 1 日 350g。「さ」は魚だが、魚と言うより肉、卵も含めた動物性タンパク質と考える。肉には飽和脂肪酸が多いので控えめに。青魚は血液さらさら成分もある。魚は 70～100g 程度で。「し」はシイタケなどキノコ類。含まれるグルカンは腸環境を良くする。毎日食べてほしい。「い」はイモ類。季節のイモ類を毎日食べる。旬のものは丸ごと食べてもよい。「こ」は酵素。「こ」は忘れがちだが、（前述のとおり）大切。


（試食の弁当）

玄米について。口に入れたら 100 回噛むとよいが難しい。噛まないと、吸収しないで出るだけならいいが、胃腸を傷つけやすい。玄米酵素の「ハイゲンキ」は、麹菌で発酵させているので消化吸収しやすい。食べている玄米の吸収もアップする。

最後に、和食の素晴らしさの再確認の重要性とか、村上和雄先生の、命をもっていることの幸運を認識することの重要性を訴えた言葉のご紹介とともに、「皆様の健康を」と講演を終わられました。

代表より、非常に良い講演だったとのお礼と、1 昨年講演して頂いた 91 歳の鮫島純子さんが「玄米酵素」を食べている例とか、自分でも食べていることの紹介。会場からの質問「玄米は発芽させたものを炊いているがどうか」に対しては、食べやすい方法で食べればいいのでは、という回答。「酵素と温度の関係」については、瞬間的でも 200 度 300 度ではダメだが、熱いお湯をかけるぐらいは大丈夫との回答がありました。

試食会では、2F のレストランにて、小鉢 6 つ、玄米ご飯、みそ汁という、講演内容をそのまま反映した食事（写真）をおいしく頂き、また、希望者は、フランスから輸入のオーガニックワインを賞味しました。

# 野菜摂取の減少

## せめて消費税は只に！

生活習慣病と野菜摂取量との関連が言われますが、間違いなく、日本人は、野菜を食べる量が少なくなっています。下表は、家計調査年報による 2010 年の国民 1 人当たりの生鮮野菜の購入量ですが、30 年前の 1980 年と比べ、87%つまり 13%減。米離れ（25.9%減）ほどではないようですが、品目別に見ても、殆どの野菜の購入量が減少。人参やレタスは増えていますが、白菜、きゅうり、なす、ほうれん草、里芋など、40%～50%近く減少している野菜もあります。なぜ、これほど野菜の消費が減ったのか。いくつかの原因を見ました。



一つには、漬物との関連。特に減少幅の大きな野菜、白菜、なす、きゅうり、大根は昔は結構自宅で漬物を作る習慣があったのですが、今は非常に少なくなったのではないでしょうか。また、近年、塩分摂取を控える健康志向が、塩を大量に使う漬物の需要を減らしたのではとも考えられます。世帯の消費統計でも、既製品の大根や白菜の漬物の同期間の消費は半減しています。米離れは、相性のよい漬物の需要を減らしたこともあるでしょう。

（主な野菜 1 人当たり購入量と 1980 年比）

| | 品目 | 2010 年購入量 g | 1980 年との比較 % |
|---|---|---|---|
| 1 | キャベツ | 5,551 | 93.4 |
| 2 | たまねぎ | 4,939 | 90.4 |
| 3 | だいこん | 4,448 | 75.2 |
| 4 | トマト | 3,498 | 89.3 |
| 5 | ばれいしょ | 3,482 | 72.1 |
| 6 | にんじん | 2,742 | 109.5 |
| 7 | はくさい | 2,674 | 61.6 |
| 8 | きゅうり | 2,661 | 57.4 |
| 9 | レタス | 1,722 | 106.1 |
| 10 | ねぎ | 1,641 | 94.6 |
| 11 | なす | 1,458 | 63.3 |
| 12 | ほうれんそう | 1,146 | 56.5 |
| 13 | ピーマン | 776 | 89.1 |
| 14 | さといも | 719 | 43.3 |
| * | その他 | 17,914 | 113.4 |
| | 生鮮野菜計 | 55,372 | 87.1 |
| | 1 日当たり | 152 | 87.1 |
| 参考）米　1 日 | | 160g | 74.1% |

次に、価格面。この 30 年間の消費者物価指数（総務省統計局）を見ると、消費者物価全体では 29.6%の上昇なのに、生鮮野菜は何と 44.3%の上昇。肉類の 24.4%アップ、魚介類の 21.1%アップ、乳卵類の 0.8%アップと比べても、かなり高い印象。家計調査では、肉の平均小売価格は、逆に下がっているという統計もあり、野菜の価格の割高感が大きいことが考えられます。また、関税が比較的小さい割にまだ、生鮮野菜は、新鮮度を保つコストがかかることや、量の割に価格が低いことから、安価な外国産野菜の輸入が少ないことが価格にも反映しています。野菜の輸入比率は生産額ベースでは 23%（2012 年）。

次に生産者側の問題。1980 年を 100 とした場合の 2010 年の生産指数は、白菜 56、大根 56、なす 52、さといも 37 など言わば半減。作付面積は大幅に減少。要は、「野菜作りは、労多くして益少なし」ゆえ、若い人が農村から離れ、後継ぎなしで、結局は供給減に。

4 月から消費税アップしますが、野菜の消費増は生活習慣病を減らすという観点からも、せめて生鮮食品の消費税はなしとしてほしいものですがどうなりますか。逆に、市民は、少々高価でも健康への投資と思って野菜を食べるしかないかも知れませんね。

# 糖尿病県！香川・徳島を数字で見る

## 避けたい「うどんライス」

予備軍を含めると 2,200 万人とも言われる糖尿病患者ですが、1 月の定例会での加藤初美先生の講演の中でもあった通り、47 都道府県中、香川県と徳島県は、糖尿病の受療率（患者数）の 1、2 を争っています。両県も、汚名返上の策を考えているようですが、

勝手な仮説ながら、3 つの統計から、なぜ、両県に糖尿病が多いのかを見てみました。

まず、人口 10 万人当たりの糖尿病受療率（2008 年）ですが、高いトップ 5 は、

**①香川県 314 人　②徳島県 291 人　③長崎県 259 人　④島根県 245 人　⑤和歌山県 229 人**

となっており、全国平均 167 人と比べ、あるいは、受療率の低い沖縄 118 人、茨城 123 人、埼玉 125 人と比べ 2～3 倍。相当はっきりした理由はあるはずです。

**1）野菜摂取量**　（全国平均　男性 1 日 301g、女性 285g）（順位は少ない方の県から数えて）

男性　　香川県　266g　2 位　　徳島県　245g　1 位

女性　　香川県　229g　1 位　　徳島県　245g　2 位

野菜を食べないことは、相当大きい要因と言う印象です。ただ、糖尿病の少ない沖縄も、野菜摂取は、男性が 3 位、女性が 4 位となっており、野菜だけでは判断するのは早計です。

**2）運動・歩数**（県別単純平均　男性 1 日 7,239 歩、女性 6,663 歩　内閣府 2008 年調べ）

（順位は少ない方の県から数えて）

男性　　香川県　6,649 歩　10 位　　徳島県　6,218 歩　3 位

女性　　香川県　6,551 歩　14 位　　徳島県　6,164 歩　7 位

やはり、相当、歩かない方の県に属しますね。ちなみに、都会の人ほどよく歩きます。東京は歩数の多い方から、男性 3 位、女性 5 位、神奈川は 1 位、3 位。両都県とも、糖尿病受療は、東京 137 人、神奈川 128 人と、平均をかなり下回っています。

**3）うどん・そば消費量**（家計調査・単身世帯除く。購入量。うどん＋そば、かつ、生麺＋乾面の合計で、全国平均は 15,713g。）

香川県 33,214g　1 位　　徳島県 18,029g　14 位



うどん好きの方には申し訳ない仮説ではありますが、讃岐うどんの本場香川県は、近年、「うどん県」と打って出るほどうどんと切り離せないところ。

香川県のうどんとそばの合計（うどん単独の統計は見当たらず）の消費は全国平均の 2 倍。稲庭うどんで有名な 2 位秋田県 22,006g を 50%ほど引き離してダントツです。うどん自体が悪いわけではありませんが、香川県では、たとえば昼食に、うどんだけでは物足りず、うどん＋おにぎりのセットが当たり前のようで、やはり、糖質ばかりで食後血糖値を上げるのがよくないようです。野菜のたくさん入ったうどんにするなど工夫が必要ですね。

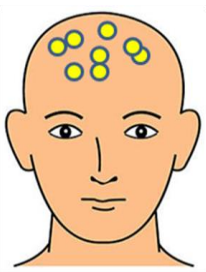
香川、徳島両県では、例えば、野菜を積極的にとる教育とか、医療機関に栄養士を置いての食事相談体制の強化とか、スロージョッギングの推奨、小学生から糖尿病検査の実施など、いろいろ対策は進めているようですが、要は、都道府県など関係ない、個人個人の工夫と努力が大切です。

# 分子イメージングと PET

## 期待される精神疾患への応用

分子イメージングとは、生命現象つまり生体内でのタンパク質などの分子の量や働きを可視化（画像化）したり、それを応用する研究、技術のこと。放射線医学総合研究所の放医研 NEWS を中心に、最近の研究の動きを見てみました。分子イメージングは、近年、医学・生理学で注目の分野。多くの病気は、患部が肉眼や X 線、CT、MR などの画像診断などによって形で目に見えるのですが、分子のレベルまでは通常見えません。それを可視化する努力が分子イメージングで、PET がその方法の代表格。PET とは陽電子放出断層画像法（Positron Emission Tomography）の略で、特定の放射線同位元素を含んだ薬剤を注射して、そこから出る放射線を画像で見られるようにした装置。ごく微量でも見える上、生体への負担も非常に小さいことから期待が大きいようです。

応用範囲は広く、近年、がんの診断に使われるようになった PET 検査はその応用の一つで、がんが通常の細胞よりブドウ糖の取り込みが数倍多いことを利用して、ブドウ糖に似た性質を持つ薬剤を注射してその所在や量を追跡調査してがんを発見するもの。全身を一度に検査できると言う大きな利点がありますが、ただ、臓器にはいろいろあり、もともとブドウ糖の取り込みの多い臓器などもあるので、肺がん、食道がん、甲状腺がん、乳がんなどは有効性が高く、胃がんもまあまあですが、腎臓や膀胱などのがんの発見には適さないことも覚えておいた方がいいかも知れません。



分子イメージングは、もちろん、難治性のがんの早期発見に対する期待は大きいようですが、一方、精神疾患の原因の究明や治療法の開発にも大きく期待されています。もし、患者数 400 万人以上と言われる認知症や同じく 100 万人以上と言われるうつ病のように神経細胞の分子の働きが大きく関わっている病気の仕組みが見えるようになれば、大きく進歩する可能性があり、すでに現在、かなり進んでいるようです。

例えば、アルツハイマー病では、アミロイドベータとかタウタンパク質（タウ）と言った異常なタンパク質の蓄積が神経細胞死を引き起こすことが要因として大きいことがわかっていますが、生きた患者さんでそれを確認できたのは PET の利用によるアミロイドイメージングと言う手法が出来たからで、最近のことと言うことです。ただ、アミロイドベータとタウの 2 つのタンパク質のうち、アミロイドベータについては、除去、減少させるワクチンや薬が開発されて、実際使われても、病気の進行を止めるには至らず、治療法の開発はタウの除去、減少目的の方に向いているとのこと。期待は大きいようです。

この分子イメージングの研究では、厚労省ではなく、文部科学省が中心となり、前述の放医研は PET 疾患診断研究拠点として、また、イメージングには非常に重要な役割を果たす、病気に固有な物質から可能となる試薬の開発には理化学研究所が選ばれ、創薬候補物質探索拠点となっているとのこと。認知症にしても、うつ病にしても今後ますます大きな社会問題化が危惧される分野。大いに期待したいものです。

患者・市民も考えよう

# 医療は公共財かビジネスか

## ㊿ まとめ

52 回にわたって皆様と一緒に考えてきた「医療は公共財かビジネスか」は、今回で終了します。「医療は、本来、なしで済ませれば一番良い」「早く治せば治すほど医者は儲からない」など、ビジネスとの基本的違いを認識の下、医療とその周辺産業の多くの事例から、公共性の強い部分、ビジネス性の強い部分を見てきました。日本の場合、医療の皆保険制、公定価格等関連法律も整っており、社会保障の進んだヨーロッパ等に次いで、やや公共財に近い扱いの国だと思いますが、どう言う線引きが正しいかは永遠のテーマでしょう。医療には、赤十字のように、傷ついた者は敵味方なく救うことを基本とする、国境を超える人道性もありますが、まして、「一つの国の中で、健康な人が病気やけがの人に救いの手を差し伸べるのは当然」だとか、あるいは、「公の手で患者を救った方が社会全体にとっても得」と言うような公共性があります。その一方、近年、生活習慣病が最大の問題とされる中では、「病気やけがの原因は自分にあり、自己責任なので、受益者負担、つまり自分でお金を払って治しなさい、その治療や予防はまさにビジネスの役割」という意見もあり、この 2 つ考えのバランスが、現在の各国の医療制度になっているのではないでしょうか。

公共性の部分を表す制度にも、国や地方公共団体がどの程度、どのように再配分に関与するかの問題があります。個人、企業、国・地方公共団体等、誰から原資を徴収して、患者に給付すると言った、公的保険や税の問題があります。所得税とか消費税は、病気とは無関係な税ですが、例えば、まだ、2 兆円という大きな税収になっているたばこ税については、本来、単なる収入目的であったのが、たばこによる健康被害の防止とか治療の側面を言う考え方も強くなって来ています。一部の国ですが、メタボを引き起こし易いお菓子への課税も導入されるような時代です。保険料についても、たとえば、健診の受診や保健指導とか何らかの生活習慣と連動させるなどの方法は考えられます。病気と原因の因果関係が明らかになるにつれ、治療一辺倒から徐々に予防にシフトする中、こういうことも重要になるでしょう。逆に、治療費の給付の面では、一旦病気になったら、理由の如何にかかわらず同条件で助けの手を伸べるしかないのではないでしょうか。現実的には、ヘビースモーカーががんに罹ったら治療費は 2 倍払えと言うのは難しいでしょう。

結局どう言う制度が公平、公正か。考え方としては、大局的には、たとえ、生活習慣病であっても、苦しむ人が多ければ、公的な支援体制を敷くのは、国民、市民の安全で豊かな生活には当然ですが、無駄をなくすには、包括医療費支払制度(DPC) など合理的な方法を追求しつつ、やはり、自己責任の部分は残し、税や保険料などの徴収部分で反映させたり、ビジネスに頼ることになるのではないでしょうか。一方、忘れてはいけないことは、先天性のものなど自分ではどうしようもないような病気もいろいろあり、特に、患者数が少なくて、研究開発の費用対効果の面ではとてもビジネスでは対応できない病気については、相応の公的な支援の仕組みが必要です。

いずれにしても、医療費の増大が予想される中、今後も一層、長寿社会に生きるわれわれ市民が考えて行かなければいけない問題であることは間違いないでしょう。

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　　年　　月　　日

ご氏名：

3 月定例会（2014 年 3 月 18 日＜火＞玄米酵素東京支社）に

A. 参加します　　B. 参加しません

定例会後の「先生を囲む会」に参加される方は右に丸 ⟶ 参加します

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。

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