

この資料は平成20年10月1日～4日に当会が行った川口市民大学の環境講座に使用された講演資料です。

当会の代表理事で医学博士でもある師岡氏による「健康とリスク」の2回目です。

氏は慶応大学大学院博士課程を修了後東海大学教授やカナダウィンザー大学客員教授、中国医科大学大学院顧問教授を務め、現在は国際学士院大学副院長に就任しており、国内・外で活躍しています。

資料0002は、「タバコによる危機」「酒による危機」「脳の健康対策」「まとめ」の四つのテーマです。

どのテーマも、読まれる方にとって「私には関係ないことですね・・・」の反応と、「実は私の父が・・・」と言われそうなもので、身の回りを見回すと、ほとんどの方に興味、関係のあるテーマだと思います。

世間では、タバコもお酒も身体・健康に関して悪いもののように言われる場面が多いのですが、当然のことながら、量や頻度などを含むその嗜み方によって、あるいは相手によってその影響の有無や影響の大きさは大きく違うことがあることはご存知でしょう。

先進国の中でも喫煙率の高い日本が、寿命の面では世界一ですが、日頃言われていることと考えあわせると、何か矛盾を感じませんか？

「本当に、タバコは百害あって一利なしか。実は一利ある可能性があるのである。独協医科大学の片山教授の研究によると、タバコは全てが害ではなく、痴呆の予防になると発表している。」のように、巷でよく言われていることに一面の真理と、その逆の面があることを紹介しています。

このタバコの話し以外にも、「酒による危機」では、「健康科学では『お酒はいくら飲んでも良い』という考え方が認められているのである。」という、一部条件付きながら日常生活に関わるリスクについて話ししています。

昭和の初期に40歳半ばであった平均寿命がそれから約80年過ぎた現在平均寿命は80歳を超える状態になっており、それだけに健康で過ごすことのできる大切さが益々高まってきております。

師岡講師の話しを読んで、自分にあった健康管理を考えてみるのはどうでしょう。

特集 経営者の健康管理

健康の危機管理-

健康のためには“ほどほど”方式の採用を・・・

師岡孝次 *koji MOROOKA*

タバコによる危機

日本人は先進国の平均2倍もタバコを吸っている。ところが寿命は日本人が世界一長く、英国の安全協会の理事達はこの事実に当惑している。英国は米国式の禁煙運動を積極的に推進した経緯があり、日本は逆にあまり積極的ではなく、タバコの広告規制も弱く、若い女性達も自由に喫煙しているので、筆者の友人で英国の安全協会の理事であったシェークスピア氏もよくこのことを嘆いていた。本当に、タ

タバコは百害あって一利なしか。

実は一利ある可能性があるのである。独協医科大学の片山教授の研究によると、タバコは全てが害ではなく、痴呆の予防になると発表している。

また高齢者で突然タバコを止めた方に痴呆患者が多いという調査結果が、ある県で発表されたことがある。

したがって、80歳まで毎日40本も吸っていた方は突然止めないほうがよいであろう。

詳細は拙著「痴呆にきく薬」(出版「日本プランニングセンター」)を参照いただきたい。

タバコのような嗜好品は身体に与える影響には個人差があり、その個人差も年齢が高くなるにつれて大きくなるのである。

したがって、タバコの量はほどほどにすることが健康危機管理上は大切である。健康のためには「ほどほど」方式を採用して欲しいわけで、薬も機能水もジョギングのような運動も全てほどにして頂きたいのである。

以上、タバコに関しては現在の社会が推進している禁煙運動と全く逆行した考えを紹介したが、タバコは肺癌の元凶であると一般に信じられているが、平山博士の疫学的調査結果だけからでは不十分であるという学説もあるので、危機管理では逆の考え方も無視せずに科学的に慎重に考察し、運動が行き過ぎて逆に危機を発生させないかを慎重に検討するわけである。平山博士は旧満州医大(現在の中国医科大学)の卒業で、筆者がその大学の顧問教授をしており、東海大学医学部と一緒に教鞭をとっていた関係で生前に研究について伺ったことがある。

沖縄県の百歳以上の長寿者の健康について調査した白寿の調査結果によると、喫煙者が多い。またノーベル賞の受賞者は殆ど喫煙者であり、前世界大戦の勝者マッカーサー将軍はタバコを吸い、英国のチャーチル首相も葉巻を口にくわえていた。日本の将軍はタバコを吸わなかったから負けたのだという説さえある。

詳細は拙著「長寿の健康科学」(出版「日本プランニングセンター」)を参照して頂きたい。

酒による危機

健康科学では「お酒はいくら飲んでも良い」という考え方が認められているのである。

勿論、健常者が対象で、糖尿病などお酒が禁止されている方は別であるが、ただし一週間に二日の休肝日を置いて、肝臓を休ませてくれという説と、每晚ビール1本(中瓶)ぐらいなら良いという二つの説が有力である。アルコール中毒の専門病院である神奈川県立の国立療養所久里浜病院名誉院長、河野先生は長年アルコール中毒患者を治療した経験から二日の休肝日は48時間連続で実行して欲しいと力説しておられ、休肝が困難な方はノンアルコールのビールやワインを採用することを勧めている。

お酒もタバコの量もどこからクリティカルになり、どこからリスクになり、どこからクライシスになるかは個人差があり、一般論で確定した量を決定することは不可能なのである。したがって各人がそれぞれの量を身体の状態を観察して、決定し、危機への対策を立てていかなければならないのである。地下直下型の地震対策も全国一様に立てるのではなくて、それぞれの地下断層の活動を詳細に調査観察して、固有の対策を立てなければならぬわけである。

予防医学的に健康科学を中心にした健康科学部を東海大学に設立したが、受験生が殺到し入学倍率が

40 倍になったこともある。従来の特定の病気を治療する医学者の教育だけでなく、病気にさせないように健康を維持し、できれば増進させる研究と教育をする健康科学部の学生は、医学部の学生より多く採用されており、高齢化社会に対応した危機管理の対策として誠に喜ばしいことと考えられる。このことは、120 歳まで元気で生活できる社会の重要な政策の一つであると考えている。拙著「長寿の健康科学」(出版「日本プランニングセンター」)のサブタイトルは「120 歳まで生きるには」となっている。

「脳内革命」春山茂雄著で、「長寿の健康科学」が参考文献として引用されたので読者から脳内革命にきく薬「羅盛門」の問い合わせが沢山あった。肝臓の細胞を活性化し、脳の活動も活性化させることを狙ったこの薬は、中国医科大学の元学長の李厚文教授と筆者の研究室の共同研究で開発し、中国政府の正式承認を頂いている。日本では健康食品として、名称も「羅盛門」として発売された

脳健康対策

中国では老人の数が一億人を超えてから高齢者の痴呆が問題になり、前述の薬が開発されることになったわけである。日本社会の高齢化は加速度的に進行し、およそ百万人の痴呆患者がいると言われている。従来、痴呆にきく薬はないと考えられていたが、軽い患者の治療で成果を上げている権威者数人に、日本健康科学学会で講演をお願いした。例えば黄連解毒湯で治療したり、ビタミン B12 を中心に治療した成功例が発表された。

タバコも脳を活性化し、ストレスを解消し、胃の負担を軽くし、血圧を下げる効果があるので、痴呆やボケの治療には一利あるというユニークな講演もあった。

ストレスが脳健康には良くないと言われている。特に女性と男性の考え方の違いからくる対立は過剰なストレスを発生させる。男性は一般にものごとを善し悪しで判断しがちなのだそうだ。女性は一般にものごとの判断を好き嫌いで判断する傾向があるそうで、これは東大名誉教授の山本先生の理論で、現在、看護大学でその理論を実践されている。

筆者も東海大学の病院で実践を試み成果を上げてきた。この理論からすると、女性の提案に対して、その案は良くないなどと言ってはいけないのである。

ナースエイドの方が QC サークル活動の提案で、手術前 2~3 日間に患者の病室に挨拶にいったり、手術当日に手術室に入室するときの恐怖のストレス、誰も知らないオペ室にいられる恐ろしいストレスを緩和させたいとの提案がでた。その提案に対して善し悪しが議論され、手術に直接関係ないので反対が多かった。

筆者は善し悪しで判断せずに、その提案は好きだと賛成して実行してもらったところ、術後の回復が顕著で執刀医から何をやっているのかとの問い合わせがきたのである。

これは手術室に入る患者のストレスを解消した結果と考えることができるわけである。

近年、精神神経免疫学の理論が実践されて久しい。日本医科大学の先生が実験した結果を臨床内科学会の会長神津先生が報告された。それによると患者に落語を聴かせ、聴く前後の患者のベータエンドルフィンや NK 細胞の増減を詳細に測定したもので、いずれも顕著に増大していることが判明したのである。

したがって患者は落語を聴くことにより、癌の予防がベータエンドルフィンや NK 細胞(Natural Killer)の増大によって可能になるわけである。

精神神経免疫学とは、精神と神経が密接に関連しており、例えば、1 日に合計 25 分間笑うと癌に罹

らないというのである。逆に悲しんでいると癌が進行するという理論で、いわゆるプラス思考の長所を理論的に神経を中心に免疫学として体系づけた学問である。

癌の重症患者の児童を笑わせて治療し、回復した例などが発表されている。

ホメオパシーと呼ばれる治療学が日本に導入され、その学会も設立された。このホメオパシーは現在の西洋医学で治療が不可能な患者を中心に、この理論にもとづき治療して成果を上げているもので、治療に重点をおいた医学の一分野であり、病気の個人に対してホーリスティックなアプローチをとり、その障害を精神的、感情的、身体的レベルで同時に治療するもので、病人の自己防衛機能を刺激し強化することによって、失われた平衡状態を三つのレベルで取り戻すことをねらいとしている。

ここではこの理論の詳細は割愛するが、生薬を希釈して治療力を増大させるもので、アトピーや老人性の病気で大きな成果を上げつつある。詳細はネルソン・プラントン著「ホメオパシー - 心身を癒す自然医学 - 」を参照いただきたい。

まとめ

日常生活で発生している健康に関係する危機も自覚症状がない状態にまで身近なものになっている。このように危機を蔓延させた社会の体制を政治・経済・経営を始め、全てを根本的に見直す時期が到来しているのかもしれない。

例えば、歯医者で使うバキュームは、ニューヨークでは患者ごとに消毒されたものを使用することが規定されている。それはエイズ感染の防止から必要なのであるが、日本ではそのような対策がとられていない。確率は低い危険性はあるわけである。

床屋でもひげそりをすると同じような危険性があるので、カットオンリーにして欲しいわけである。

大阪大名誉教授の中川米造先生は「日本の医学は患者の肉体だけを相手にする自然科学のレベルにとどまっており、医療がもつ社会的側面や倫理については常におざなりにしてきた。告知しないことが患者やその周囲の人たちにどのような影響を与えるのか、という想像力が皆無だったのではないか。日本医学の現状が象徴的に表れている」と厳しく指摘している。

著者が副会長を務めていたバイオサナトロジー学会(生と死の哲学会)の理事をされていた中川米造先生に、死に対する医学のあり方をご指導いただいたことがある。

実は死に対しての明確な考えなしには、健康に対しても病気の治療と同様に正しいアプローチがとれないのである。