

2020年春  
第60号

21世紀の

# 健康科学

Health Science for the 21st Century

シンポジウム

福島会場

## これからの医療とまちづくり

2019年10月20日 とうほう・みんなの文化センター

全国各地で開催中

福島・高松・名古屋の3会場で

## これからの医療とまちづくり

シンポジウムを開催



MOA健康科学センター  
MOA HEALTH SCIENCE FOUNDATION

# これからの医療とまちづくり シンポジウム

福島会場

2019年10月20日 とうほう・みんなの文化センター

## これからの医療とまちづくり シンポジウム概要

### 講演

これからの医療・まちづくりとMOA活動  
鈴木清志 (一財)MOA健康科学センター理事長

### 講演

日本の統合医療とこれからのまちづくり  
仁田新一 東北大学名誉教授

### 講演

大震災からの復興と「健康都市」づくり  
井口経明 東北福祉大学客員教授

### 講演

統合医療とIoT/AIを融合した次世代地域  
包括ケアシステムの研究開発と社会実装  
酒谷薫 東京大学大学院新領域創成科学研究科特任教授

### 全体討論

講演者によるパネルディスカッション

主催: (一財)MOA健康科学センター  
(一社)MOAインターナショナル

後援: 厚生労働省、文部科学省、農林水産省、経済産業省、  
国土交通省、環境省、総務省、福島県、福島市、(医財)  
瑞泉会、宮城クリニック、(一社)MOA自然農法文化事  
業団 東北支所



(一社)MOAインターナショナルと(一財)MOA健康科学センターは、2019年10月20日福島市で、「心身ともに健康なまちづくり」持続可能な健康・医療システムと統合医療によるまちづくりに向けて」をメインテーマに、シンポジウムを開催した。

東北大学名誉教授の仁田新一先生、東北福祉大学客員教授で元岩沼市長の井口経明先生、東京大学大学院新領域創成科学研究科特任教授の酒谷薫先生により、熱のこもった講演が行われた。

鈴木清志・MOA健康科学センター理事長の発表の後、全体討論では、災害の多発する時代に求められるヘルスケアの在り方と長寿健康社会をいかに実現するか、先進医療と統合医療の在り方などについての討論が行われた。

講演



# これからの医療・まちづくりとMOA活動

(二財)MOA健康科学センター理事長 鈴木清志

## すずき きよし

一般財団法人MOA健康科学センター理事長、日本統合医療学会理事、医療法人財団玉川会理事長、エムオーエー高輪クリニック院長。1981年千葉大学医学部卒。医学博士。1994年榊原記念病院小児科副部長等を経て現職。

## 世界で評価される日本の統合医療

国会議員による統合医療推進議員連盟は、2015年に発足し、現在衆参合わせて270名以上が参加され、会合には統合医療に関わる省庁の担当者も出席されます。この会合で検討されてきたのが、日本独自の概念である統合医療の「医療モデル」と「社会モデル」です。「社会モデル」は、コミュニティで互いのセルフケアを支援、収入や地域などによる健康格差の是正を目指すもので、他の国にはない概念です。スペインのバルセロナで行われた第12回ヨーロッパ統合医療学会では、基調講演を頼まれ、その内容と日本の現状を報告しました。

一番驚かれたのは、日本では多くの国会議員が統合医療を推進するために議論し、関係省庁に具体的な要望をしている点です。他の国では、こうした動きは見られません。議員や行政の

方々が「社会モデル」の重要性を理解しておられるからだと思います。

関係省庁への具体的な要望としては、厚生労働省・統合医療の研究に対する十分な予算配分、予防から治療・看取りまでの一貫した地域包括ケアの構築、医療費の適正化と持続可能な医療の推進など。文部科学省・統合医療と地域包括ケアのための人材育成、病気の予防と生きがいを育む教育など。農林水産省・健康な食生活と地域包括ケアを支える地域産業の推進、有機農産物などによる環境保全との地域経済の活性化など。総務省・持続可能な健康医療システムの確立に向けた自治体の政策の支援、コミュニティの充実に向けた自治体の政策活動の支援、住民の要望にあわせた法令や公共施設の再整備など。経済産業省・コミュニティと経済を活性化するための技術産業の支援、地域包括ケアのための機器産業の育成など。国土交通省・健康長寿社会に適したまちづくりの推進、災害時にも有

効な生活支援体制の構築などです。

今回の講演を機に、スペイン統合医療学会と日本統合医療学会が、連携協定を結びました。現在さらに数カ国の統合医療学会との連携を検討しています。

一般社団法人MOAインターナショナル(MOA)では、各地の「療院」と地域のボランティア組織である「健康生活ネットワーク」とが連携して、統合医療の医療モデルと社会モデルを具体的に実践し、全人的医療の推進と災害に強いまちづくりを支援しています。

MOAは、全人的な健康増進法として岡田式健康法を進めるとともに、その効果を研究しています。今回日本人約5000名を対象に、その効果を調査しました。その結果、食事療法と芸術療法は、実践するほど生活の質(QOL)が改善しました。さらに、エネルギー療法(浄化療法)を加えた三つを同時に行うと、QOLがさらに改善しました。この結果は、統合医療分野では世界的な権威のある医学誌に、

2019年に掲載されました。浄化療法には、14カ国から1万2000名に参加していただき、その効果を調査しました。施術の前後で痛み・うつ・動悸などの症状を自己評価していたいただいた結果、国や民族の違いを超えて症状の改善に効果があり、安全でした。

興味深いことに、中南米やヨーロッパでは、アジアや北米よりも症状が改善した人が多かったのです。改善しない人が一番多かったのは日本でした。諸外国では昔からさまざまなエネルギー療法があるので、日本人よりも違和感が少ないのかもしれませんが。この結果は現在国際雑誌に投稿中です。





# 日本の統合医療とこれからのまちづくり

東北大学名誉教授 仁田新一

## 震災を契機に 統合医療を含めた

忘れもしない2011年3月11日の東日本大震災の時のことです。私も日本統合医療学会の仲間32人と一緒に気仙沼の被災地にまいりました。

避難所となった中学校の大きな体育館に入っていくと、怪我をされたり、家族を亡くされたり、未曾有の経験をした被災者の方々がやり場の無い怒りを身に漂わせながら絶望の淵に沈んでおられました。その場に立った循環器専門の医師として何かの役に立つだろうと聴診器を下げて行ったのですが、その惨状を見たたん、言葉を失いました。しかし、一緒に行った看護師やヨーガ療法士、北海道から駆けつけた音楽療法士、アロマテラピストの方たちは、すつと被災者の前に座り、柑橘系と鎮静系のラベンダーの2種類のオイルを被災者の手に塗ってあげて「おはあちゃん、どっちがいい？」と聞く

のです。すると被災者の方が「こっち」と指さします。アロマの香りと療法士の手のぬくもり、語りかけなどの心の寄り添いを感じて、恐ろしい体験談などを少しずつ語ってくれるようになりました。また、音楽療法士が何種類かの楽器を持ってきて、好きな楽器を選んでもらい一緒に鳴らします。そのうちだんだん心の通い合いが展開していくと、それまで決して笑わなかった人が声を出して笑うようになりました。また、ヨーガ療法士は側に寄り、手を握りながら心と身体に自然に寄り添っていきました。その間、循環器の専門医の私は呆然と立ち尽くしていました。これが統合医療の本質であろうと確信した瞬間でした。私が統合医療学会の理事長を引き受けた6年前は、医師会も統合医療の話に聞く耳を持ちませんでしたが、この震災を契機にかなり考え方が変わってきています。私はかつて、「心の可視化」の研究に真剣に取り組んでいた時代がありま

す。その研究テーマの一つに自律神経系の情報収集とその情報処理を人工心臓の駆動にフィードバックする研究がありました。この手法を統合医療の科学的評価法として導入しました。人の身体は「恒常性」を保つために交感神経と副交感神経を上手にバランスをとりながら、常に一定の範囲で働いています。私はこの「自律神経情報」と「五感」と「喜怒哀楽」などを三次元のモデルとして、心の映像化(可視化)ができると考えました。この心の問題について少しお話をさせてください。

現代は不寛容の時代です。あらゆる面での忍耐能力が低下し、かつ価値観が多様化した時代になって来ている今、これらの心の問題に対しては、近代西洋医学だけでは対応できません。

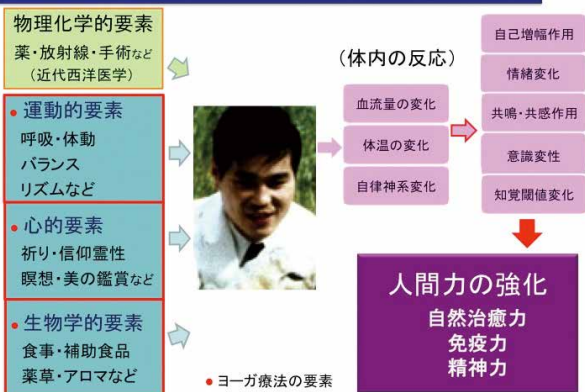
しかし世界には多様な医療があります。例えば伝統医療の分野ではインド医学(アーユルヴェーダ)、ヨーガ、ユナニ、シツダ、ホメオパシー)、中国医学の鍼灸や漢方、アロマ、音楽療法

### にった しいち

東北大学名誉教授、日本統合医療学会名誉理事長、仙台医健専門学校長、医学博士。1966年東北大学医学部卒後、米国ペイラー医科大学研究員として人工心臓を研究。1996年東北大学加齢医学研究所教授。1998年東北大学副総長。2012年日本統合医療学会理事長。

など心身への介入。生物学的な観点からは食事療法などがありますし、最近ノーベル賞などで話題になっている細胞を用いた免疫療法や気功、磁気療法、浄化療法などのエネルギー療法など多様な医療が選択できます。今、難病といわれる病気が300以上あります。近代西洋医学だけでは治せないこ

### 五感を介した身体への介入



## 日本の未来型医療としての統合医療



近代西洋医学のパート  
統合医療のコンダクター候補者  
A. 医師・看護師などの医療従事者  
B. 柔整・鍼灸・マッサージなどの国家有資格者  
C. ヨーガ・アロマ・音楽療法・ホメオパシー・カイロ・サプリメント・ハーブ・薬膳など  
伝統・民間医療などのパート

のような疾患に、地球上に現存する医療を大成するのが統合医療です。統合医療の体内への働きかけと、その結果を図で説明してみます。図中の近代西洋医学の臨床検査方法や、薬、手術、放射線など体内に入った物理化学的な要素の結果は、薬が何ミリグラム入ったら血圧がどれぐらい上がったとか、その効果が数値化できます。

一方、図中のその他の運動や呼吸バランスなどや信仰、祈り、瞑想などの心的要素、食事などの生物学的な要素は、なかなか数値化はできません。しかしどんな情報でも、人間の体の中には血流信号として入っていく、体内では血流

量などに変化が起こるのです。

例えば鍼灸で針を刺すと、脳内での信号を感じする部位と情報を受け取って臓器を動かす領域の血流量が変わってくるということが、わかってきました。こうした変化を得て、体内では自律神経系の変化が起こります。そして自己治癒力などの人間力が強化されます。これを私は、体内の自己増幅作用と呼んでいます。

### 未来型医療を奏でる オーケストラのあり方

近代西洋医学、統合医療はもちろん、地球上に存在する治療の方法を上手に組み合わせるものを「未来型医療」と私は呼んでいます。大災害の頻発する現代では、災害に際し「自分の身は自分で守る」という考え方が重要です。同じように、医療でも、自分の健康は自分で守る時代になっています。

未来型医療では、医療資格を持つ医師や看護師だけでなく、国家資格を持つ医療従事者、国家資格を持たない伝統医学の療道家、そして市民も含めて、まるでオーケストラの各パートのように、それぞれがそれぞれの立場で、医療と健康増進をはかっていきます。

そのオーケストラの指揮者は、全体の医療を熟知した人ですから、今はと

りあえず統合医療を熟知した医師になります。しかし、看護師は医師よりもはるかに患者さんと長く接していています。その病状や心理的な状況、経済状況も全部把握した看護師がオーケストラを指揮したら、医師と全く違うようなメロディーになるでしょう。もう少し進んで、近代西洋医学以外のいろいろな方法論を取り入れ、その分野の名人が中心にかかわって医療を展開していったら、また違った医療を奏でるようになっていくはずですよ。

東日本大震災後、復興のために災害跡地を利用した統合医療型医療研究センターの話が進みました。統合医療の方法論の開発から、漢方薬の栽培など材料の生産、統合医療を熟知した人材の育成、統合医療を活用して生活習慣病を根本的に直し、がんの末期の患者さんに寄り添い、看取ることのできるヘルスケアホスピタルを作るなどの企画がありました。

この案は中に浮いたままでしたが、最近また動き始めました。現在、佐賀県みやま町のメディカルコミュニティセンターとして事業が進んでいます。地元の大きな病院の分院を作り、それを中心としながら、診療所、整骨院、鍼灸院、トレーニングジム、健康食品の販売、訪問介護ステーション、多目

的スペースなどを作り、統合医療を展開していくという考え方です。

日本の統合医療は「医療モデル」と「社会モデル」と分類していますが、このプロジェクトは「医療モデル」という病院を中心としたモデルと、自治体や政財界をまとめた「社会モデル」の一つにした展開となります。「社会モデル」としては、宮城県の東松島で被災された病院の一部を借りて、統合医療学会の川嶋先生が展開している「被災復興モデル」があります。地域住民、行政などの人たちと一緒に展開し、非常に大変な成果をあげています。

また、八ヶ岳(山梨県)では、アウトレットとリゾートが融合した施設に、「統合医療研究所・八ヶ岳Lab.」ができました。アロマトリートメント、太極拳やヨーガ、鍼灸ほかの統合医療のワークショップを行っています。

今後は、統合医療の新しい評価法を確立していくのも、統合医療学会の重要な役割となります。統合医療はまさに現代医療を駆使し、また多様な医療を使って免疫力を高めるといふ医療です。統合医療のアウトラインを今後にご生かしていくか。この話が我々の持っている力を健康増進や医療にどのようにならば発揮していくかのヒントの一つになれば大変嬉しく思います。

講演



# 大震災からの復興と「健幸都市」づくり

東北福祉大学客員教授 井口経明

## 東日本大震災と 岩沼プロジェクト

岩沼市は東北地方の宮城県にあり、仙台市の南に位置しています。仙台空港のターミナルは名取市にあります。港の滑走路の真ん中は岩沼市です。

昨年「これからの医療とまちづくり」シンポジウムでは、近藤克則先生（千葉大学予防医学センター教授）が「岩沼プロジェクト」の話をされた後、少しお話をさせていただきました。このようなご縁をいただけたことを大変ありがたく思っております。

岩沼市長在任中の2010年、震災の直前に近藤先生らにより65歳以上の高齢者3565名ほどの健康調査をしていただきました。そして、震災後の2013年にも、同じ人々を対象に健康調査を行いました。すると、世界でこれほど大規模な災害の前後でさまざまな健康データを取ったことがないということ、「岩沼プロジェクト」

と言う世界的に知る人ぞ知るものになりました。

このデータでは、周囲とのつながりが強い人は、PTSD（心的外傷後ストレス障害）という大きな災害のあと心の傷が少なく、あるいは3年後の死亡リスクが減少するということがわかりました。ですから、人と人とのつながりと死亡リスクには関係があるのです。

さらに、特に男性の問題なのですが、一人で食事をする「孤食」の男性はそうでない人に比べて2.7倍、鬱（うつ）状態になるというデータも出ました。しかし、女性は変わりないというのです。笑わない人は笑う人に比べて1.5倍老けるというデータがあります。

運動について、一人で運動しても大した効果はなく、みんなで体操をする方が非常にいいということもデータからわかりました。地域の体操クラブなどに参加する人としらない人では要介護状態になるリスクが1.33倍違っています。

ました。

厚労省は、21世紀の日本は健康な国にしようとして「健康日本21」の取り組みを行ってきました。しかし目標とは程遠く、いろいろな行事に参加する人が少なくなりました。現在は65歳以上の高齢と言われる人のうち1%に満たない人しか参加していないのが現状です。

岩沼市は、「健幸先進都市」を目標にしました。健幸のコウは幸せという字です。幸せとは、国語的意味は「長生き」です。昭和38年に日本で初めて100歳以上の人口調査をしました。全国で135人でした。現在は、100歳以上が7万人以上です。この会場にいる方々が100歳以上になるときは、全国で100万人と言われていています。女性の場合、2人に一人は90歳以上生きています。ですから長生きだけでなく、幸せに健やかに過ごすということが重要です。それにはコミュニティが大切だということになります。

## コミュニティづくりが 震災後の心を守った

では、「岩沼プロジェクト」でなぜそのことがわかったのかということですが、岩沼市では、避難所には集落ごとに入ってもらったのです。

1995年の阪神淡路大震災は、「ボランティア元年」とも言われており、日本全国からボランティアが集まりました。私も神戸に向かい、強いシヨツ



クを受けました。

非常に印象に残ったのは、せっかく震災の中でもつないだ命を、自ら絶つ人がいたということでした。そこで、いざ災害のとき、これだけは絶対になくさなくてはいけないと思ったのです。東日本大震災のとき、首長として考えたのは、生命を守るコミュニケーションづくりということ。身近に知っている人がいれば人は救われるのではないかと考えたのです。

一般的に、避難所には来られた順に入っていたのですが、岩沼では最初から近所の人たちに同じ部屋で避難所生活をしてもらうようにしました。その延長で、仮設住宅も同じ地域の人たちにまとまって入ってもらったのです。

仮設住宅ができたとき、平等を期して抽選で入ってもらうやり方を他自治体ではとりましたが、隣に誰がいるかわからないことになりました。



そうではなく、50戸の仮設ができたから50世帯の集落に入ってもらったのです。この方法ですと、最初に入った集落の人と最後に入った集落の人とは、一カ月ぐらいの時間差が生まれます。多少不満もあったかもしれませんが、コミュニケーションを壊さないで済み、孤立死や自殺を防ぐことができました。

身近に知っている人がいるというのは、非常に心強いのです。助け合い、声を掛け合い励まし合う。それで仮設住宅での自治がうまくいく。ありがたいことに国連関係者も訪れ、岩沼の素晴らしい点として世に広まりました。

しかし当初、新聞やテレビなど、岩沼市のことほとんどマスコミで報道されていませんでした。言いたくはないのですが、ボランティアとか義援金とか救援物資などは、マスコミの報道の量に比例しました。しかし、岩沼はほとんど取り上げてもらえなかったのです。

こうしたことへの反発もあって、震災後の復興は、被災者のためにすべてどこよりも早くやると決めていました。震災後は100日間、市役所に寝泊まりしました。パイプ椅子に寝るといいうのも結構大変です。3月11日の震災当日から市民への情報はすべてFM放送で私自ら流すようにしました。先

ほど言ったように、地元マスコミでも岩沼の情報が報道されないのです。だんだん皆さんが聞いてくれるようになり、岩沼市の情報はずっとFMで伝えていました。

そうやったからこそ、岩沼市は被災自治体の中でいち早く、被災者の集団移転事業、災害公営住宅の整備等を終えました。防潮堤の整備も含め、宮城県で、被災した15市町の復興の進捗状況が報道されたとき、岩沼市はトップだったのです。

津波が来て、岩沼は48%が水浸しになりました。そのとき、2割の人はすぐに市外・県外に移りました。また2割は岩沼の中央部、西部に行きました。そこで残り6割への対応が必要でした。ここはそんなに人口の多くない地域で、6集落がありました。

その集落が一緒に移転したことで、隣近所に知っている人がいる、皆で励まし合って、何とか早く良い生活をしようね、ということになったわけです。ショッピングセンターもできます。集会所や福祉施設を作ると、それまでと同じように顔を合わせることができる。

復興計画づくりにも多くの住民が協力してくれました。そうした住民参加を促せたのも、この集団移転が効いた

からだと思います。被災者も安定した生活環境が早い段階で整えられたからこそ、まちの復興にも目配りできたのでしよう。批判もありましたが、結果的には岩沼方式は、避難対応の成功例に挙げられています。総理大臣も視察に来られ、多くの人が岩沼のやり方を見に来てくれています。

1964年の東京オリンピックのとき、私は聖火ランナーの一人でした。そして、2020年のオリンピックでは、聖火リレーが宮城県内で被災した沿岸部を走ることが決まっています。そのルートに復興シンボル「千年希望の丘」が入っています。

これは津波浸水域の跡地利用として整備しているものです。市内の十数カ所にあり、大型の丘14基を南北10キロにわたって設けています。丘の高さは10メートルほど。震災の津波高より高く、巨大津波が来ても勢いを減衰させ、災害時は緊急避難所を兼ねています。造成土には震災がれきを再利用しています。

今回、その復興のシンボルが聖火ルートになるということで、お世話になった内外の皆様に「復興五輪」にふさわしく復興の姿をお見せできたらありがたい。私も走るようになっていきます。



# 統合医療とIOT/AIを融合した次世代 地域包括ケアシステムの研究開発と社会実装

東京大学大学院新領域創成科学研究科特任教授 酒谷薫

## 福島から世界に発信する 健康管理システム

私は神戸出身で、阪神淡路大震災で自宅にいて被災しました。震災の朝も勤務先の病院に向かいましたが、いつもなら車で30分の道のりにその日は24時間かかりました。ようやく病院にたどりついてからが大変です。ケガをした人がどんどん運ばれてくるのですが、手術をするのにも水がありません。

消毒液も原液で使って消毒して、ようやく終わったのは夜中でした。当直室に戻り、おにぎり二つに具のない味噌汁を食べたのが美味しかったです。

そんな経験がありながら、東日本大震災のときにはちょうど中国での仕事があり、震災復興の手伝いができないことがずっと心残りでした。

南三陸に向かったのは、震災から数か月後のことです。車でずっと走っていくと、急に森の中からタンカーが出てきて、海岸の方を見たら何も無い。

そして病院の上に車が1台載っている。あとは、防災センターだけが残っていた。本当に、涙が出るくらい惨状でした。少しでもお手伝いできないかということで、郡山の日大工学部に移り、住民票も福島に移しました。

そこで私がすすめてきたのは、福島ならではの健康管理です。「福島モデル」という名前を付けたいです。欧米に行き「私は、福島から来ました」と言うと、みんな「おお」と気の毒そうにします。だからこそ、福島から発信する健康モデルができたなら、これはよいニュースになると思い、続けてきました。

その内容は、まず先端的な技術を用いて日常生活で健康管理をするということであり、もう1つがアロマやヨガなど代替医療によって健康増進し、病気を予防するということです。

まず最初に、モデル地区におけるIT見守りシステムがあり、我々は「在宅型の健康管理システム」と言っています。

まず。郡山市小山田地区の約30世帯を対象に、ベッドにセンサーを置いて、就寝中の呼吸や心拍を取り、定期的に脳の機能を測定してビッグデータとして管理するということをもう3年半やっています。

これを使うと、一晩のうちに、何時に寝て何時に起きてトイレに行っただか、そのまま眠れないので起きています。また寝て、また起きてと何回も繰り返しているなどのようすがわかります。また、脳機能の測定では、おでこに光ファイバーで脳の循環を見る装置をつけ、脳血流を測ることによって、認知症の早期診断がある程度できる、スクリーニング検査ができるということが分かりました。

月1回、住民の方々に集まっていただき、1対1で健康状態を見ながら健康相談をします。皆さんがこれを楽しみにされていて、IT見守りシステムの機械よりも我々と話をするのがうれしいといえます。先端機器はあくま

統合医療による認知症予防プログラム



で、人と人とのコミュニケーションを活性化する道具であり、やはり人々との結びつきが大事だということがこの研究でよく分かりました。

また、スポーツジムにIOT健康モニタリングシステムを置いて、中高齢者の会員の方々の健康状態を継続的に見ています。ちょうどATMくらい

### さかたに かおる

東京大学大学院新領域創成科学研究科特任教授、医学博士、工学博士、脳神経外科専門医。1981年大阪医科大学卒業。1989年ニューヨーク大学医学部助教授。2012年日本大学工学部電子工学教授。同時世代工学技術研究センター長等を経て2019年より現職。





ボックスに血圧計、体重計、そして脳機能を測定する装置があり、タッチパネル方式で「血圧を測ってください」「体重を……」という指示に従って各自で測ってもらいます。全部Bluetoothという通信システムでインターネットに繋がっており、データが蓄積されていきます。約100人ほどの会員がいて、半年間で合計1500回くらい測定されていますので、いろいろなデータを取ることができるとですね。

スポーツジムに行く方というのは、中高年の中でもすごく健康意識の高い人です。お腹が出て運動不足の人はそもそも来ないので、健康な方がさらに健康になるという感じなのですが、年齢と体格のデータを見ると年齢が高くなるほどBMI（体格指数）が上がっています。これは、非常に理にかなっているのです。

さらに年齢が上がるごとに最高血圧が上がるといふのもあります。いくら健

康な生活をしていてもやはり動脈硬化が起きるので、血圧は高めになります。また、運動効果については、6カ月間運動をした方では最高血圧が下がっていました。最低血圧には差はなかったのですが、平均血圧は有意に下がっており、やはり運動はいいということがわかります。

さらに脳の活動を見たところ、6カ月間運動をした人ではストレス度が下がっていました。運動をすると血圧が下がり、脳のストレスも良くなる。このことがきれいにデータとして出たので、私は研究者としてこれは非常に驚きました。

### 認知症を予防する 運動・食事・コミュニティ

最後にAIによる認知症の早期発見という予防システムについてお話しします。一般的な健康診断の血液データを使い、年齢、性別をAIのアルゴリズムの計算式に入れ、現在の認知機能がどれくらいか、あるいは、将来どれくらい落ちるかを推定できる方法です。

実際に私のクリニックではこの方法を使っており、今後の認知症の予防方法の一つになるのではないかと思っています。なぜこの検査ができるのかというと、認知症は生活習慣病なのです。

生活習慣病が起きると動脈硬化が多くなり、脳の血流が落ちます。この脳血流が落ちることが認知症の原因、認知症の発祥です。アルツハイマー病は神経の変性疾患で、今まで血流は関係ないと思われていました。ところが最近、神経の変性疾患があっても血流が落ちないとアルツハイマー症の症状は出ないとも言われています。

言い方を変えると、生活習慣病を治せば、あるいは予防すれば認知症の発症を抑えられるということになります。

早期に診断して、ちよつと物忘れはするが生活自体には影響がない「MCI（軽度認知障害）」というグレーな段階で発見し、認知症の発症を予防しようというのがこのプロジェクトなのです。

その対策はまず運動です。6カ月間有酸素運動をした人の脳のMRIは、何もしていない人と比べて神経線維が太くなります。筋肉は運動すると太くなりますが、同じことが脳でも起こるのです。

井口先生も言われていましたが、一人で運動してもあまり効果がないのです。ラットの実験でも、一匹のラットで運動させたものと数匹まとめて運動させたものとで見ると、一匹のラットで運動させてもあまり効果が出ていません。人間も、一人で寂しく運動効果が

け信じて体を動かすのではなく、仲間と一緒にわいわいがやがや楽しく運動し、コミュニティを活性化させる。これが大事です。

食事では、地中海料理といって、スペインやイタリアなど地中海周辺の魚介類を中心にした食べ物が脳の認知機能を良くするというデータがあります。地中海料理+オリーブオイル、もしくはナッツというのがポイントです。

最後になりますが、化粧療法というものがあります。これは化粧品メーカーさんと共同研究ですが、セラピストが顔をマッサージしたり口紅を塗ったりしておしゃれをしてもらいます。80代の女性にこれを数カ月行ってもらうと、何もしない人は認知機能が落ちるのですが、化粧療法を受けた人は落ちないのです。認知症予防にドリルを難しい顔をしてやるのではなく、楽しいことをやる。これが脳を本当に活性化させることなんです。

男性はどうしたらいいでしょうか。まず、無精ひげを剃ってください。朝から晩までジャージを着て家の中でごろごろするのをやめて、お洒落もしましよつとayingしています。アクティブシニアがお互いを支え合う。市民の市民による市民のための健康活動。これが次世代の地域包括ケアなのです。

災害が多発する現代に私たちの健康をどう守り、どうやれば健康長寿社会が実現するのか。そのカギとなる統合医療の意義について、活発な討論が行われた。

統合医療と  
絆をよめるまじへん

**鈴木** これからの医療のあるべき姿について、お考えをお聞かせください。

**仁田** 日本統合医療学会が文部科学省の研究費を用いて調査した結果によれば、高齢者に統合医療による介入を行うと、現在の医療費の3分の1を削減できる可能性があります。

**井口** 医療費は自治体財政を圧迫しています。財政基盤を立て直すために、さまざまな改革は行われていますが、なかなか削減できません。医療の質と量の確保が必要なので、難しいのです。

**酒谷** 最新の情報通信技術を導入することは、良いことだと思います。たとえば、人口知能を使った診断で医師の仕事をサポートすれば、医師は患者さ

んどのコミュニケーションに、今よりも時間を使えます。医療過疎地では、遠隔医療が実際の医療手段となるでしょう。

**仁田** 福祉大国といわれる北欧の病院を訪れた時ですが、ペースメーカーが必要だと診断された83歳の患者さんが、「私の治療にかかるお金を、若い人たちの治療に回して欲しい」とおっしゃったのです。私は「足るを知る」という言葉を思い出しました。

**鈴木** 酒谷先生のお話は最新技術を使った予防と治療であり、仁田先生のお話は終末期にも及んでいます。医療には予防、治療、看取りのすべてが含まれているので、医療費をどのように適正化していくかは難しい問題ですね。

**酒谷** 中国では遠隔医療の発達が進み、地方の病院と中央の大病院が最新の移动通信システムで連携しています。中国でも医療費は増え続けており、国を挙げて取り組んでいるのは、健診データを人工知能に入力して病気を予測することです。中国の医療情報は、近い将来日本を追い越すレベルに達すると思います。

**仁田** 中国のがんセンターなどでは、最先端の西洋医学の治療と中国の伝統医療の両方を行っています。彼らは中国医学と西洋医学を融合し、それぞれの特徴を生かすほうが、患者さんの生存率が高く、QOLも改善し、医療費も削減できる。つまり、治療の費用対効果が画期的に改善することを知っているのです。

**鈴木** 健康を守るためには、災害に強いまちづくりも重要です。東日本大震災の時に、岩沼市長として大変なご経験をされた井口先生はどうお考えですか。

**井口** 災害のような緊急時に助け合うためには、しっかりとした備え、防災組織を作っておくことです。日ごろから近所の間関係を大事にして、避難訓練も行う。地震や津波だけでなく、暴風雨や洪水も想定して、さまざまな時間帯も考えて、避難訓練をするのです。避難訓練をした地域としななかった地域では、災害後の生存率に差があったことが報告されています。結局、隣近所との繋がりがコミュニケーションを形成し、それが避難所などでの助け合いになり、孤独死や自殺者を出さないことに繋



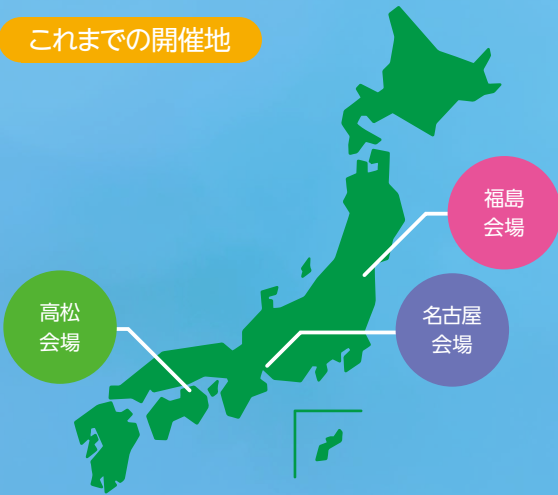
がるのです。また、地域のリーダーを育てることも重要です。岩沼市でも、大震災後にお互いが助け合って、その後の復興が早くできた地域は、しっかりとリーダーがいて、その人が地域のまとめ役をしてくれましたね。

**鈴木** 医療もまちづくりも、技術的な面だけでなく、互いの支え合いの心が大切なのですね。健康長寿社会を実現するためには、日頃からさまざまな形で互いに交流する機会を設けて、「絆」を深めることが重要だと思います。本日はありがとうございました。

全国各地で開催中

# 福島・高松・名古屋の3会場で これからの医療とまちづくり シンポジウムを開催

これまでの開催地



福島会場



高松会場

名古屋会場

2009年から開催してきたシンポジウムは、2019年からは地方行政、統合医療など各分野における専門家を招聘し、それぞれの地域の実情に沿った切り口でシンポジウムを開催することになった。今号で取りあげた福島市でのシンポジウムを皮切りに、香川県の高松会場（2019年11月10日）では、慶應義塾大学看護医療学部教授の加藤眞三先生にご登壇いただき、今後の医療のすすむべき道や地域包括ケア推進について熱心な討論を行った。

また、愛知県の名古屋会場（2020年2月16日）では、長野県阿南町富草へき地診療所長の金秀成先生、愛知県岩倉市立岩倉東小学校の三浦光俊校長らによる講演と瞑想、輪<sup>まわ</sup>り花・生け花体験が行われ、今後のまちづくりに活かせる内容を行政や市民に提案した。

今後も全国各地でシンポジウムが開催される予定である。

# 賛助会員の支援を受けて健康増進事業を推進

## 「賛助会員」入会のご案内

本財団では、事業目的に示している「人間の備える自然治癒力を生かす医学及び健康法」の調査研究をはじめ、その活用による心身両面の健康づくりの情報を総合的に提供致しております。特に設立以来、調査研究を積み上げてきた「岡田式浄化療法」「食」「芸術」「運動」などを取り入れた健康法を進めており、地域社会における健康づくりに役立ちたいと考えております。

このような財団の事業展開の支えとなっているのが、賛助会員の皆さまのご理解と会費によるご協賛です。賛助会員にご入会の皆さまには、会員誌や最新刊行物の送付をはじめ、行事案内、健康づくりの情報などを提供させていただきます。どうぞご入会いただき、地域社会に健康づくりのネットワークを広げる活動にご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

個人会員 5,000円(年会費、1口)  
団体会員 50,000円(年会費、1口)

### ◎お申し込み・お問い合わせ先

(一財)MOA健康科学センター賛助会員事務局  
〒413-0038  
静岡県熱海市西熱海町1の1の60  
電話 0557(86)0663 FAX 0557(86)0665  
E-mail:webmaster@mhs.or.jp

### 団体(法人)会員さまのご紹介

ここに記す法人の皆さまに、団体会員としてご賛同、ご協力をいただいています。

#### 伊豆箱根鉄道株式会社

住所:〒411-0803 静岡県三島市大場300  
TEL:055(977)1201 URL:<http://www.izuhakone.co.jp>

#### 富田醤油株式会社

住所:〒713-8115 岡山県倉敷市玉島道口2848  
TEL:086(522)2263

#### 株式会社ワイズ

住所:〒103-0001 東京都中央区日本橋小伝馬町16-6  
香取ビル4階  
TEL:03(6458)8121 URL:<http://www.wise.jp.net>

#### 新栄運輸株式会社

住所:〒534-0027 大阪府大阪市都島区中野町2-14-21  
TEL:06(6356)1362 URL:<http://shin-ei-unyu.com/>

#### 株式会社 サンケイ・リード

住所:〒063-0869 北海道札幌市西区八軒9条東4-1-1  
TEL:011(709)7811 URL:<http://sankei-lead.co.jp>

#### サンケイ建匠株式会社

住所:〒063-0869 北海道札幌市西区八軒9条東4-1-1  
TEL:011(709)7711 URL:<http://sankei-kensho.jp>

#### 医療法人財団玉川会

住所:〒108-0074 東京都港区高輪4-8-10 MOA会館1階  
TEL:03(5421)7089

#### 医療法人社団六翠会

住所:〒661-0043 兵庫県尼崎市武庫元町1-30-16  
TEL:06(6431)6940 URL:<http://www.rokushima-clinic.or.jp>

#### 株式会社エム・オー・エー商事

住所:〒413-0011 静岡県熱海市田原本町9-1 熱海第1ビル  
TEL:0557(84)2611

#### 公益財団法人岡田茂吉美術文化財団

住所:〒413-8511 静岡県熱海市桃山町26-2  
TEL:0557(84)2511 URL:<http://www.moaart.or.jp>

#### Ducks field

住所:〒567-0009 大阪府茨木市山手台7-1-8  
TEL:072(649)1132

#### 有限会社弥村コンクリート工業

住所:〒920-0334 石川県金沢市桂町1108  
TEL:076(267)0751

(順不同)

## 健康日本21

### シンボルマーク

### 太陽、願い、希望の光

「健康日本21」は、21世紀において、「すべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会」を実現するために、健康寿命の延伸および生活の質の向上を目指すものです。



球は、太陽を表しています。太陽は生命のエネルギー源であり、日本の象徴でもあります。また、球には個人や、団体の健康への願いがギュッと詰まっています。そこから放たれる勢いある光は、健康寿命の永続に向けての希望と勇気の人々にもたらします。

(一財)MOA健康科学センターは、健康日本21推進全国連絡協議会の加入団体です。

私たちは、21世紀における国民の健康づくり運動「健康日本21」を自然順応型の健康法の研究・普及を通して支援しています。