

21世紀の

健康科学

Health Science for the 21st Century

シンポジウム

新潟会場

これからの医療と まちづくりシンポジウム in にいがた

2021年11月14日 新潟日報メディアシップ2階日報ホール

研究報告

統合医療施設におけるがん患者のQOLと スピリチュアルな態度

(一財)MOA健康科学センター 主任研究員 木村友昭

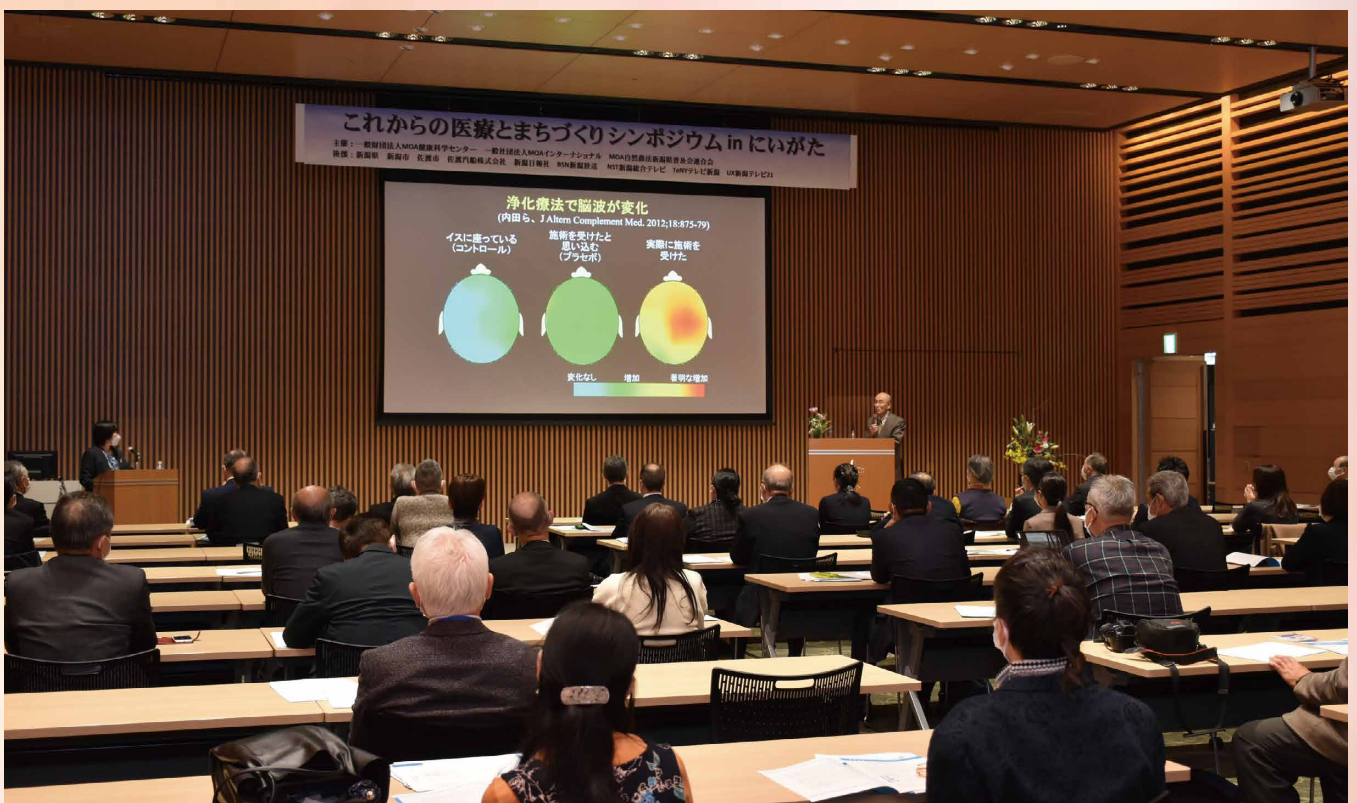
岡田式健康法を実践する がん患者の対処行動

(一財)MOA健康科学センター 研究員 田中英明

これからの医療と まちづくりシンポジウム in にいがた

2021年11月14日

新潟日報メディアシップ 2階日報ホール



2021年11月14日、新潟県新潟市にて「これからの医療とまちづくりシンポジウム in にいがた」が、万全の感染症対策の下、開催された。また同時に、4つのリモート会場とYouTubeでの配信も行われた。会場の新潟日報メディアシップ2階日報ホールには、新潟市周辺の食と農の関係者、行政関係者、有識者が集まり、熱心に耳を傾けていた。

新型コロナウイルス感染症の猛威が続く中、「医療とまちづくり」の重要性が訴えられたシンポジウムでは、(一財)MOA健康科学センター鈴木清志理事長により、「コロナ後の医療とまちづくり」をテーマにした基調講演が行われた。絆に支えられたコミュニティや、統合医療の医療モデルと社会モデルが互いに補い合うことの重要性が改めて確認される講演となった。

続いて、新潟県柏崎地域振興局山崎局長をコーディネーターとしてフォーラムが行われた。

このフォーラムでは、新潟エリアにおける自然農法の取り組み事例や効果が発表され、美育活動、脳研究など各分野で実践的な活動をされている方々による取り組みも公開された。

これからの医療やまちづくりのあるべき姿、自然農法的重要性など、これまでのMOA活動の意義が再認識されるシンポジウムとなった。



現在、引き続き感染予防が求められる状況となっております。コロナ禍にあって、一人ひとりの健康増進のあり方、感染の予防だけではなく、生活習慣病といったものの予防、ならびに皆が健康に長生きできる社会のあり方が求められる時代となっております。

私も、これまで心身ともに健康な人づくり、まちづくりに向けまして、自然食、自然農法、美術文化活動の三つを、総合医療推進活動の軸といたしまして、市民の皆様方とともに手を携え、進めてまいりました。このシンポジウムは、20年以上積み重ねてまいりました、新潟県における自然農法研究発表会を背景にしております。

本日のシンポジウムでは、自然農法の水稲栽培の安定的な栽培法の確立に向けた取り組み、ならびに食育や美術

文化、健康法などについての取り組みをご紹介させていただきます。一昨年に引き続きまして、新潟県の食生活改善推進事業といたしまして、自然農法の普及、拡大という観点のみならず、県民の心豊かな健康長寿社会の実現に向けて貢献させていただきたいと考えております。

本日のシンポジウムが皆様方に置かれまして、心身ともに健康な人づくり、まちづくりに向けた門出となりますよう祈念申し上げますとともに、今後とも引き続きご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。簡単ではございますが私のご挨拶に代えさせていただきます。

これからの医療と まちづくりシンポジウム

in にいがた
主なプログラム

祝辞 新潟県知事 花角英世
開会挨拶

①基調講演「コロナ後の医療とまちづくり」

鈴木清志 (一財)MOA健康科学センター
理事長

②フォーラム「これからの医療とまちづくりシンポジウム in にいがた」

登壇者

板垣和弥 MOA自然農法新潟県
普及会連合会会長
渡辺優子 自然農法実施者(新潟市西蒲区)
小林尚子 元佐渡市立両津小学校教諭
(ビデオ出演)

田井中一貴 新潟大学脳研究所教授

コーディネーター

山崎理 新潟県柏崎地域振興局長

主催: (一社)MOA健康科学センター
(一社)MOAインターナショナル
MOA自然農法新潟県普及会連合会
後援:新潟県、新潟市、佐渡市、佐渡汽船株式会社、新潟日報社、BSN新潟放送、NST新潟総合テレビ、TeNYテレビ新潟、UX新潟テレビ21
協賛:新潟県有機稲作ネットワークあぐ、夢の谷ファーム





コロナ後の医療とまちづくり

(一財)MOA健康科学センター理事長 鈴木清志

今回、コロナ後の生活の変化、コロナ後の医療、コロナ後のまちづくり、そして(一社)MOAインターナショナル(以下MOA)の活動と統合医療の関係の4点について、お話をします。

新型コロナウイルスの前後での変化をどのように考えるのか

新型コロナウイルス感染症が世界的な脅威となつて2年が経ち、その前後で私たちの生活は大きく変化しました。収入が減少したり失業したり、社会的な孤立に陥っている人が増える一方で、在宅勤務が可能になつて家族で過ごす時間が増え、むしろ幸せだという方もおられます。コロナ禍によって、さまざまな格差が拡大しました。この格差をどうするのかは、将来に向けた大きな課題だと思います。

認知心理学者のハーバード大学ステイブン・ピンカー教授は、コロナによって国際協力が増えます重要になつたと述べています。彼の話で面白いの

は、悪いニュースほど大きく報道される傾向があり、私たちが陥りやすい傾向として、客観的なデータを示されても自分の都合のよいように解釈してしまふそうです。過去と現在とを比較し、データを元に現状を冷静に判断することが極めて重要だと説いています。

現在では、地球の裏側で起こったことでも、すぐに私たちの生活に大きな影響を与えます。今回の新型コロナウイルス感染症が収束しても、第二、第三の感染症や自然災害が起これば、その影響が再び私たちを襲います。私たちの豊かさ・幸せ・生きがいとは何なのでしようか。今後どのような医療や社会を望みますか。拡大したさまざまな格差はこのままでよいのでしょうか。是正すべきだと考えるのなら、具体的にどうするのかについて、私たち一人一人が考えを整理する必要があると思います。

コロナ後の医療について、厚生労働省は2024年からスタートする第8次医療計画の検討を始めました。そし

て重要疾患として、従来のがん・脳卒中・急性心筋梗塞などの5疾患に、新興感染症を追加することになりました。今回の新型コロナウイルス感染症は、社会にそれだけ大きな影響を与えたわけです。感染の拡大を防ぐためには、従来は感染した患者さんを隔離して治療を行うのが原則でしたが、今回の新型コロナウイルス感染症では患者数が多すぎて、それが不可能になったのです。

医療崩壊直前までいくという、今まで考えられない出来事が起きた一方で、何かあれば病院へ行くというコンビニ受診の風潮が解決されたのも事実です。今回の経験は今後の医療を考える上で必ず役に立ちますし、役に立てなければなりません。

健康の維持には、医学的には免疫機能が鍵を握ります。肥満、ストレス、睡眠不足、不規則な生活リズム、喫煙などは免疫機能を低下させます。肥満や糖尿病など生活習慣病の患者さんは、新型コロナウイルス感染症が重症

すずき きよし

千葉大学医学部卒。医学博士。榊原記念病院小児循環器科副部長などを経て、2001年東京療院の開設時より2021年4月まで療院長。現在(一財)MOA健康科学センター理事長、新田記念統合医学研究所長、日本統合医療学会理事・国際委員会委員長。日本小児循環器学会より、平成6年度のYoung Investigator's Awardを受賞。

コロナ後の医療

厚生労働省はコロナ後の医療体制を見すえて、2024年にスタートする第8次医療計画の検討を始めた



従来の5疾病: **がん**
脳卒中
急性心筋梗塞
糖尿病
精神疾患

に新興感染症が追加され、今後の医療体制のあり方が議論される

それだけ今回のコロナ禍のショックは大きかった

化しやすいと言われていきます。適正体重を維持するとともに、野菜を多く含む食事や運動が重要です。家族や親しい人と一緒に食べたり一緒に運動したりすると、うつ病や要介護状態のリスクが減るそうです。

新たなライフスタイルとコミュニティの重要性

コロナ後のまちづくりについて、内

閣府は最近、感染症に強い社会環境の整備や新たな暮らしのスタイルの確立などに優れた取り組みを提案する都市を、「自治体SDGsモデル事業」として支援しています。

コロナ後のまちづくりを考える場合にも、今回の経験が役立つはずで、コロナ禍が私たち自身に及ぼした影響を元に、まず身の回りのことを考え、一人一人が今後の地域社会のあるべき姿を思い描き、その実現に向けた具体的な方法を自分で考えて実行することが大切だと思います。

人と人との絆はとても重要で、たとえば夫婦の絆は病気の死亡率などにも影響します。コミュニティについても、町内会や趣味の会などに参加している

有機農業・MOA自然農法とは

有機農業の推進に関する法律(2006年):化学肥料や農薬を使用せず、遺伝子組換え技術を利用しない
現在80か国以上で条例を制定



土中の生物の種類も量も豊か(生物多様性)にすることで、土が本来持つ「作物を育てる力」を発揮させる



MOA自然農法は、土の柔らかさ・水分・温度などの物理的な特性を適度に保つことが重要

人は、参加していない人に比べて認知症のリスクが4分の3に低下し、役員を引き受けるとさらに低下するというデータが、日本の調査で示されました。

自然農法・自然食、美術文化、エネルギー療法を柱としたMOA活動

統合医療について、2015年度の自民党国会議員による統合医療推進議員連盟の定義では、医療モデルと社会モデルがあるとしています。ハイテク技術に頼らず種々の方法を組み合わせる治療効果と生活の質(QOL)の向上を目指す医療モデルと、コミュニティで互いのセルフケアを支え、収入や地域差などによる健康の社会的格差の是正を目指す社会モデル。この二つが互いに補いつけて健康長寿社会の実現を目指します。ただし、これは日本独自の概念で、社会モデルを統合医療の定義に加えているのは、今のところ日本だけです。

医療モデルが重視するのは「自然治療力」です。菌が体内に侵入しても、感染する人とならない人がいますが、それは自然治療力や免疫力の差だと考えられます。

一方、社会モデルが大切にしているのは「絆」です。たとえば海外からの報告では、機械を使って注射された鎮痛剤よりも、看護師の手で注射された生理

食塩水のほうが痛みを和らげるとの事実が示されています。もちろん看護師が鎮痛剤を注射すれば最も効果があるのですが、人の温もりはそのくらい重要なだと分かる内容です。

世界的に見ても、コミュニティで互いに支え合う地域は寿命が長いと言われており、MOAはそうしたコミュニティの一つです。

具体的な活動としては、クリニックと各種健康法を組み合わせた複合医療施設(医療モデル)、そして健康生活ネットワークという地域のボランティア組織(社会モデル)。この二つが互いに協力し合って全人的医療を実現し、まちづくりをサポートしています。活動には自然農法・自然食、美術文化活動、エネルギー療法の三つの柱があり、自然治療力を高め人の温もりを大切にしたいケアを行っています。

MOA自然農法は、有機農業の特徴に加えて、土の柔らかさ・水分・温度などを適度に保つことが重要です。無肥料、無農薬で安全だけでなく、腐りにくく、ビタミンや抗酸化物質が多く含まれており、最近では腸内細菌にも影響することが分かっています。生活習慣病には自然農法の食事が良いと言える日が来るでしょう。

エネルギー療法では、生体エネルギー

ーの存在自体はまだ証明されていませんが、施術を受けると脳波や自律神経、免疫などが変化するという報告はいくつもあります。米国のがんセンターからの最近の報告によれば、がん細胞を移植した20匹のマウスを2つに分けて、ヒーラーが施術したグループと研究員がヒーラーの真似をして施術したグループを比較したところ、がん組織内の免疫細胞の数とその種類が異なつたそうです。エネルギー療法でがんが治るとは言えませんが、少なくともヒーラーの施術はがん細胞を殺す可能性があります。

今日の話をもとめると、私たちは今後どのような医療や社会を望むのかを、よく考え話し合つて、お互いの考えの共通点を見出すことが大切です。医療の進歩、整備は必要ですが、私たち自身が健康を維持できる心と体づくりに励むこと(自然治療力を高めること)が重要です。

医療もまちづくりも、絆に支えられたコミュニティが重要な役割を果たします。統合医療の医療モデルと社会モデルは、互いに補いつけて健康長寿と持続可能な共助の構築、医療費の適正化を目指します。こうした統合医療の理念に沿ったMOA健康法の効果が、科学的に証明されつつあります。

ご清聴ありがとうございました。

これからの医療とまちづくり シンポジウム⑤にいがた

◎登壇者

板垣和弥 M O A 自然農法新潟県普及会連合会会長

渡辺優子 自然農法実施者（新潟市西蒲区）

小林尚子 元佐渡市立両津小学校教諭（ビデオ出演）

田井中一貴 新潟大学脳研究所教授

◎コーディネーター

山崎理 新潟県柏崎地域振興局長

フォーラムでは、コーディネーターを山崎局長が務め、新潟エリアにおける自然農法や、美育活動、脳研究など各分野で実践的な活動をされている方々による取り組みの発表が行われた。

自然農法にに取り組む きっかけと実際

山崎 自然農法へのお考えと取り組みについて、板垣さんと渡辺さんのお話をお聞かせください。

板垣 昭和57年、当時1歳半の娘が病院で重い病名を告げられ、一生薬と付き合っていかなければならないと言われました。その際、紹介で知った岡田

式健康法の浄化療法に取り組み、後日、新潟大学医学部附属病院で再度診察を受けると、異常はなくなつていると言われたのです。これをきっかけに、この療法に探求心が湧いてきました。岡田先生の論文を学ぶ中、我が家には農地がありましたので、当時の役所務めの傍ら、自然農法への挑戦が始まりました。簡単に楽しく行って増収するというレベルには程遠い状態でしたが、先駆者の励ましをいただきましたが、地道に研究を続けていきました。その後、前市長が食に高い関心を持っていただけもあり、有機農法米を学校給食に提供することが実現しました。役

所を退職後、自然農法栽培や活動に専念し、現在は「二山耕起法（畝たて耕起法）」という耕し方を研究中です。

これは青森県の自然農法生産者の山道善次郎氏の考案で、ロータリーで田んぼを平らに耕耘し、ワラは通常考えられる腐熟よりもさらに好气的条件下、つまり空気が土に入るように心がけ、秋から代掻きまでの間に3回から4回、山と谷を交互に耕耘しながら二山になるように形づくり耕すという方法です。土を畑状態にすることで、田植え後に大きな違いが発見できました。今後、誰でもできる技術にまとめたいと思っております。

渡辺 私は主人と二人で我が家の畑で自然農法を実施しています。農薬や化学肥料を使わず、少しですが「こだわりのいいじ」の名前で野菜を作り出荷しています。きっかけは32年前、主人の転勤により前橋市に住んでいた頃、花粉症からアトピー性皮膚炎になったことでした。痒みで辛い日々を過ごしている中、M O A の自然農法・自然食と出会いました。初めて自然農法野菜を食べ、その美味しさと子どもの頃食べた野菜の味を思い出し、以降自然米や、自然農法産の野菜も多量にとり入れました。アトピーは、長くかかったものの徐々に快方に向かいました。

15年前に新潟の家に戻り、専業農家ではありませんが、2反程の畑で、約50種類の野菜を米ぬかと油かすのみで作っています。ここで作った野菜は孫達にも好評で、4才になった孫は、あんなに嫌いだっただプロッコリーも今では自ら食べるようになりました。

M O A では5年前から、月に一度「産直・自然野菜の日」として、自然農法出荷農家数軒が集まり、新潟市西区のM O A 自然食品売店前で野菜を販売しています。また、東区卸新町の「ナチュレ片山」での販売や、長岡市「アオーレ長岡」で「にいがたオーガニックフェスタ」というイベントを行うなど、自然農法産の野菜は徐々に拡大しています。

私は、自分で作ることの大切さを学ぶ方法として、家庭菜園をおすすめします。現在、「こだわりのいいじ」の畑では、子育て中の女性が自然農法を学びながら野菜作りに励んでいます。プランター栽培でも小松菜などが育てられます。種をまき、芽が出る喜びを是非皆さんにも味わってほしいと思います。

子どもの感性を育む アートを通じた教育活動

山崎 お二人ともありがとうございます

す。続きまして児童の教育をテーマに、美育活動に関する発表をしていただきます。

小林 私は、新潟県の佐渡市立両津小学校で教鞭をとっておりました。初めて教職に就いた頃から、絵を苦手とする子どもをなくしたいと考え、指導方法等について試行錯誤してきました。子どもたちが表現することを楽しむためには、次の三つが有効だと考えます。まず、テーマを決めてイメージを

持たせること。二つ目は絵を描くことや鑑賞すること。そして三つ目に、子どもたちの感性を育む学習環境を整えることについてお話しさせていただきます。

テーマを決めてイメージを持たせることは、子どもとの日常のコミュニケーションを大切にし、日記やカードに表現させること。また豊かな体験活動を通して、子どもたちの表現を促すことです。描くことに苦手意識を持つ

た子どもには、描く順序を教える

ことで克服することができました。鑑賞については、様々な表現方法にふれさせたり、作品の良さに気付かせたりしました。MOA美術館児童作品展へのチャレンジもその一つです。子どもたちが表彰式に参加させていただき、自分の作品を多くの地域の方々や他校の子どもたちに鑑賞していただくことができました。また、子どもたちの感性を育む学習環境として、校内環境を花のあるものにしたリ、学校の図工室にギャラリーを設定し、いつでも絵画を見られるようにしました。

教職を離れた今でも、時々学習ボランティアとして子ども

たちへの絵画指導に関わらせていただいております。絵画を通して、今後子どもたちを応援できたらうれしいです。

微小な慢性炎症の発見と除去 長寿時代の疾患解決への研究

山崎 ありがとうございます。最後に、田井中教授が現在取り組まれている、研究内容のご紹介をお願いします。

田井中 私が、現在所属している脳研究所は、認知症やパーキンソン病など様々な脳疾患の臨床と研究部門を併せ持つ、人間の脳の病気に特化した国内唯一の研究所です。脳の疾患がどのような原因で生じたのかを解明する基盤的な技術として、立体のまま観察できるように、ハツカネズミの死後検体を用いて透明化する技術を開発しました。

顕微鏡により立体のまま観察しますと、脳内の情報を残したまま立体的な特徴を捉えられるようになり、脳のどの細胞に異常をきたしているかなどがわかります。現在、ヒトの死後検体を用いた透明化に取り組んでおり、ヒトの脳の内部の立体構造を見える化することに成功しつつあります。

現在のミッションは、慢性炎症を未然に防ぐための診断デバイス及び新規治療法の開発です。慢性炎症とは、ア

ルツハイマー型認知症や関節リウマチ、多発性硬化症などの免疫疾患や、動脈硬化を起点とした脳血管障害・心血管障害など、長寿社会の主要な疾患において組織に発生している異常状態を指します。こうした重篤な疾患に至る前の微小炎症を高感度に検出し、除去することで疾患を予防するのが我々の事業の大きな特色です。発見した微小炎症の芽は、超音波刺激装置などの人体に悪影響の少ない方法で刺激し、除去します。臨床で広く使用される経頭蓋磁気刺激法は、実はかなりリスクが高く、病気に至る前の、未病の方に適用するには、その根拠を明確にすることが困難です。

そこで、病気に至らない人に対しては統合医療も有用なアプローチです。鈴木先生からご紹介いただいた浄化療法は完全に非侵襲ですから、これに明確な効果が立証されれば非常に面白い手法かと思われます。そこで、自己免疫疾患を自然発症するモデルマウスを用いて、3カ月ほど週に30〜60分施術しました。全体的な傾向として、施術していないマウスと比較して施術したマウスはおとなしく、日中睡眠しやすくと見られます。今後、何らかの明確な差が出ましたら大変興味深い知見になると思われます。



統合医療施設におけるがん患者のQOLとスピリチュアルな態度

(一財)MOA健康科学センター 主任研究員 木村友昭

令和2年11月、日本統合医療学会誌に、原著論文「統合医療施設におけるがん患者のQOLとスピリチュアルな態度の検討」が掲載された(※)。この

論文は、統合医療施設である東京療院(東京都港区)および鹿児島療院(鹿児島市、現在は「南九州療院」)において、がん患者を対象に調査を実施した成果を取りまとめたものである。著者は、(一財)MOA健康科学センターの木村友昭主任研究員、鈴木清志理事長、(医財)玉川会エム・オー・エー新高輪クリニック院長である片村宏常務理事、そして、(医財)光輪会・光輪会鹿児島クリニックの牧美輝院長の4人である。

がん患者のQOLの改善へ 向けた岡田式健康法

悪性新生物(悪性腫瘍)、いわゆる「がん」は、遺伝的体質と喫煙や食事などの生活習慣が関係する疾患で、国民2人のうち1人はがんに罹患する。悪性新生物は、1981年に脳血管疾

患を抜いて、日本人の死因の1位となり、その後も年々増加の一途をたどっている(図1)。

かつては、がんは死の病とされ、患者本人に告知をしないケースも多かったが、現在では、早期発見・早期治療により、克服することが可能である。しかしながら、術後の経過が悪いケースや、副作用による苦痛、身体的な痛み、ならびに不安、抑うつやスピリチュアル・ペインなどの心理的な問題などが取りざたされている。がん患者が岡田式健康法を併用することで、がんの進行が抑制され、手術、化学療法や放射線療法などの副作用を軽減させ、QOLの改善やスピリチュアル・ペインの解消に役立つことが期待される。これらの効果は経験的に知られているが、エビデンス(統計的なデータ)はほとんど見当たらない。そこで、本研究では、療院を利用するがん患者のQOLとスピリチュアルな態度についてデータを収集し、それらと健康法の関

連を検討した。

健康状態やQOL、スピリチュアリティの変化を測定

この研究に、東京療院からは57人、鹿児島療院からは7人の患者が参加した。研究参加者のがんの種類は、大腸がん(20人)がもつとも多く、乳がん(17人)がそれに次いだ(図2)。

研究参加者は、10項目版MOAQOL調査票(MQL-10)、25項目版SKY式精神性尺度(SS-25)、がん疾患の特異的なQOL尺度である日本語版FACT-SP、岡田式健康法の実践状況に関する調査票などに定期的に回答した。MQL-10は、健康な人でも疾患のある人でも測定できるQOLの調査票である。SS-25は、精神性(スピリチュアリティ)を測定する調査票で、その人の人生観、価値観に基づき、信仰心や人生の満足感などが得点に反映される。この二つは、これまで当財団の研究でしばしば使われてき

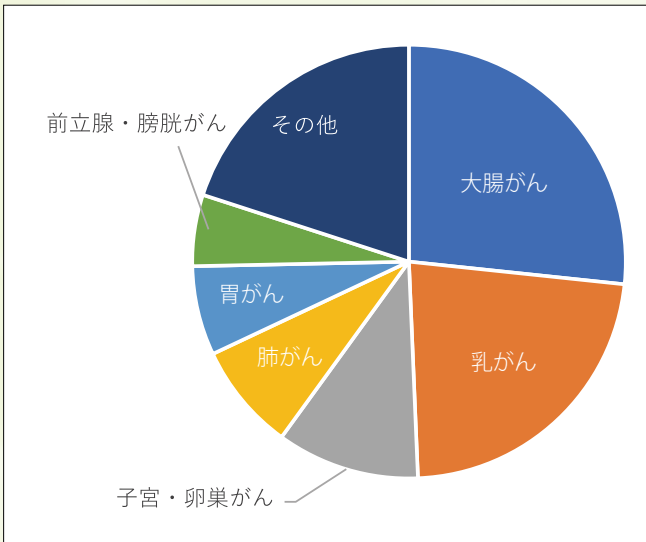
た。一方、FACT-SPは、がん患者用に開発された調査票で、世界中で使用されている。がんのために健康状態やQOL、さらにスピリチュアリティがどれくらい影響を受けたかを調べることができる。

岡田式健康法には、 不安やストレスを 軽減する効果が見られた

この研究で明らかになったことは、これらの調査票の間の相関と、岡田式健康法との関連である。まず、調査票の得点について説明する。MQL-10とFACT-SPの合計得点同士の間、相関係数は、0.71であった。また、SS-25とFACT-SPの合計得点同士の間、相関係数は、0.62であった。相関係数というのは、1が完全に一致した状態で、0がまったく関連がない状態である。0.6から0.7という数値は、強い関係があることを示している。つまり、QOLの高い人は、精神性(スピリチュアリティ)も高いとい

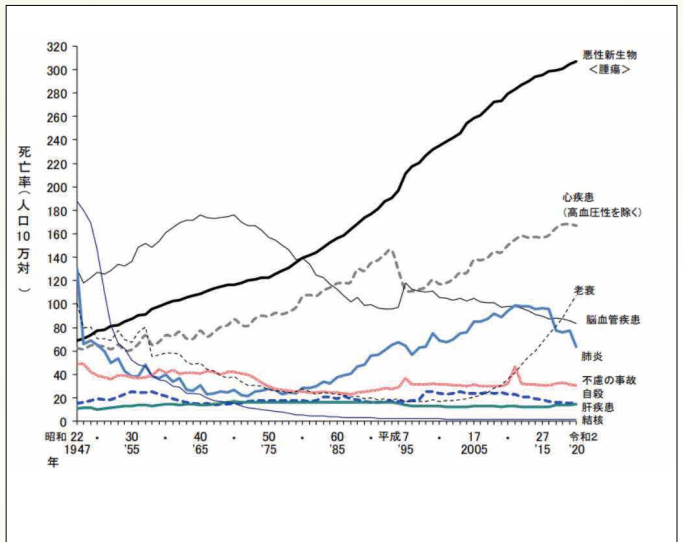
※この論文は、当財団の研究報告集第25巻に掲載されている。

(図2) 研究参加者のがんの種類



がんの部位は、大腸がんが最も多く(20人)、乳がん(17人)、子宮・卵巣がん(8人)、肺がん(6人)、胃がん(5人)、前立腺・膀胱がん(4人)、甲状腺がん(3人)、咽頭・顎舌がん(3人)、肝がん(2人)、腎臓がん(2人)、血液がん(2人)、膵臓がん(1人)、皮膚がん(1人)、食道がん(1人)の順であった(重複回答あり)。

(図1) 主な死因別にみた死亡率(人口 10 万対)の年次推移



「令和2年(2020)人口動態統計月報年計(概数)の概況」(厚生労働省)より引用

(表1) MQL-10、SS-25、およびFACIT-Spと岡田式健康法(食療法、美術文化法、浄化療法)および運動の頻度との相関

*** p < 0.001; ** p < 0.01; * p < 0.05; ns: not significant (有意ではない)

| 尺度 | 食療法 | 美術文化法 | 浄化療法 | 運動 |
|---------------|----------|---------|---------|---------|
| MQL-10 合計得点 | 0.38 ** | 0.29 * | ns | 0.33 ** |
| SS-25 合計得点 | 0.38 ** | 0.40 ** | 0.34 ** | ns |
| FACIT-Sp 合計得点 | 0.48 *** | 0.39 ** | ns | 0.26 * |

統合医療的なアプローチで自然治癒力や免疫力アップ

この研究では、いろいろな種類のが

んことである。QOLは、病気以外のこと、例えば、仕事、人間関係、家庭生活環境、経済状態など、多くの影響を受けている。しかしながら、がん患者にとって、病気の影響は非常に大きいことが示された。つまり、がんによる身体的な症状、がんという病気に対する不安、治療に対するストレスなどが、QOLを低下させ、さらにその人の生き方や満足感にも影響を及ぼしているのである。次に岡田式健康法との関連を(表1)に示す。健康法のうち、食療法と美術文化法の頻度の高い人は、FACIT-Spの得点が高い傾向にあった。健康法には、不安やストレスを軽減する効果があり、がん患者にもプラスに働いたものと考えられる。浄化療法は、QOLの得点と相関が見られなかった。その理由は、症状が強く具合がよくない人ほど、浄化療法の頻度が高くなる傾向があり、浄化療法による改善効果とプラス・マイナス0になるからであると考えられる。浄化療法はSS-25と相関があったが、このことは浄化療法の頻度の高い人は精神性が高いということを表している。

ん患者が参加している。手術後の年数もさまざまであり、長期間、安定している人もいれば、末期がんで亡くなる前の状態の人もいる。統計的に分かることもあるが、個別の症例を検討しなければ分からないことも多い。同じ病名であっても、その経過は人それぞれである。

QOL

Quality Of Life(クオリティ・オブ・ライフ)の頭文字を取ったものである。英語のlifeには多くの意味があり、辞書には「生命」「生物」「人生」「一生」「生活」「活気」などが示されている。QOLは、しばしば「生活の質」と訳されるが、「生命の質」であり、「人生の質」でもある。

スピリチュアリティ

精神性や霊性と訳されているが、カタカナのままに使われることが多い。スピリチュアリティの定義は、領域や研究者によって多種多様である。狭義には宗教性(神、魂、霊)と同義であり、広義には、個人の信念や価値観・人生観に基づき、生きがい、道徳心、社会奉仕、他者とのつながりなどを含んでいる。この論文では、広義のスピリチュアリティを調査するために開発された調査票を使用した。

この論文は、光輪会鹿兒島クリニックの牧院長らによるもので、岡田式健康法を含めた統合医療的なアプローチが患者の自然治癒力や免疫力アップに働きかけ、完全寛解をもたらした著明改善例である。このような症例報告の積み重ねが今後の課題と言えよう。

したがって、統計的にデータを集めて検討する研究と症例の作成は、両方とも並行して行う必要がある。当財団の研究報告集第22巻には、「悪性リンパ腫に対する統合医療的アプローチによる改善症例」が掲載されている。

岡田式健康法を实践するがん患者の対処行動

(一財)MOA健康科学センター 研究員 田中英明

国内のがん患者と健康生成論

がん患者への治療法として、外科手術、抗がん剤治療、放射線治療、ホルモン療法などがあるが、これらを行なった場合でも、全てのがんにおける5年生存率は、日本においては66・1%程度である。一生の間のがんに罹患する確率は男性が63%、女性が48%であり、がんで死亡する確率は男性が24%、女性が15%と報告されている。がんによる死亡率は減少しているが、がんに罹る人の割合は上昇している。

がんを宣告された患者は、食欲減退、疲労の増加、くり返す痛み、体力の低下、治療の副作用への不安、イライラや抑うつなどの精神症状、記憶力の低下などの身体的・精神的な苦痛を訴えることが多い。慢性的なストレスは、さらなる病気の原因となったり、進行を助長したりすると言われている。ストレスへの対処が必要である。西洋医学的な病気の原因を取り除く

アプローチとは異なり、人間の健康を支えている要因に焦点を当てる健康への考え方がある。「健康生成論」とい、健康を、単に病気に罹っていないとするのではなく、健康と病気の両極の間のどこかに位置するものと捉えることである。従って、病気へと向かわせる因子を危険因子とし、健康へと向かわせる因子を健康要因とした。その中心的な概念に「首尾一貫感覚」がある。これは、「ストレスの状況や出来事に晒されながらも、その人の資源を動員して対処することで心身の健康を守り成長の糧に変えて、健康で元気に明るく生きていく力」とされている。首尾一貫感覚は、病気への罹患、死亡リスク、生活の質、ウェルビーイング、精神病などとの関係が研究によって明らかにされている。また、がんが奇蹟的に寛解した患者を対象にした研究ではがんが消失した患者は、一般の人と比べて首尾一貫感覚が高い傾向にあったことが述べられている。

東京療院では、人間に備わる自然治癒力を尊重した病気予防と健康改善を目指している。その柱となるのが岡田式健康法であり、(一社)MOAインターナショナル(MOA)が資格制度を設けて、統合医療の視点から岡田式健康法による心身の改善をサポートしている。

岡田式健康法は、岡田茂吉

(1882-1955)が昭和の初期に創始した健康法である。これは人間に備わる自然治癒力を高め、心身の苦悩を解消する方法で、岡田式浄化療法、美術文化法、食事法の三つからなる。岡田式浄化療法は、エネルギー療法に分類されるものであり、これまでに痛み、うつ症状、QOL(Quality of Life)、更年期疾患、鎌状赤血球貧血症、線維筋痛症、高血圧症などの改善が報告されている。また改善症例として、がん疾患、重症高血圧症などをはじめ数十例の報告がある。美術文化法は、高い芸術に触れて美を楽しむ、

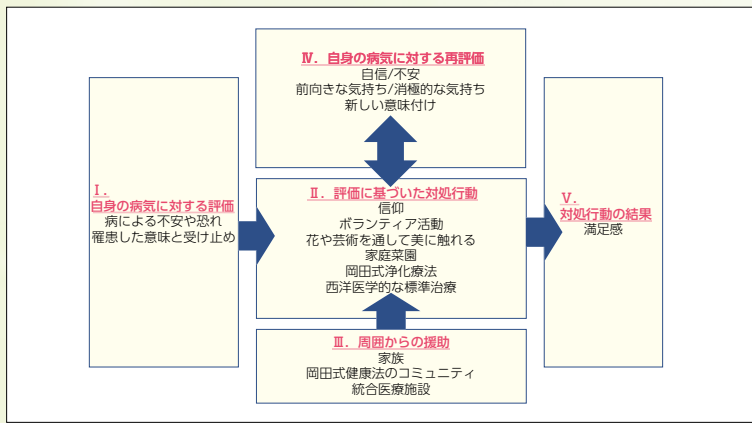
心身の健康を維持増進することを目的とする。食事は、無肥料・無農薬栽培の食材を推奨し、新鮮で旬の食材を感謝の心でいただくこと、さらに運動とバランスのよい食事を心がけることを基本とする。

がん患者の対処行動に関する研究

上記を参考に、東京療院へ定期的に通っているがん患者を対象に、がん罹患したことをどう捉え、どのような対処行動を取っているのか、どのような結果が得られているか明らかにするために、がん患者8名に対してインタビュー調査による研究を行った。年齢は30代から70代まで、男性1名、女性7名であった。

解析の結果、患者が話された内容を以下の五つのカテゴリーに分類した。I. 「自身の病気に対する評価」、II. 「評価に基づいた対処行動」、III. 「周囲からの援助」、IV. 「自身の病気に対

(図) がん患者の対処プロセスの概念図



する再評価」、V.「対処行動の結果」である(図)。

I.「自身の病気に対する評価」ではがんに罹患したことへの評価として、大きく二つの項目が話された。病気を診断された当初の不安や恐れ、病気がなくなった意味とその受け止めについてである。

II.「評価に基づいた対処行動」として、主に次のような対処行動が挙げられた。信仰、ボランティア活動、生け花・芸術、家庭菜園、岡田式浄化療

法、そして西洋医学的な標準治療である。

III.「周囲からの援助」は具体的に家族、岡田式健康法のコミュニティ、統合医療施設からの支援を受けていた。

IV.「自身の病気に対する再評価」では病気への対処についての自信・不安、前向きな気持ち・消極的な気持ち、そして病気に対する新しい評価や意味付けが語られた。

V.「対処行動の結果」では病気に対して自らの意志で積極的に対処できるようになったこと、痛みや違和感が軽減したこと、がんは治っていないが生きていることへの感謝や充実感が出て来たことなどが語られた。

まとめ

対処行動を行う中で患者自身の病気に対する評価が変化したことが示された。罹患当初は「病による不安や恐れ」を感じたが、対処行動の実践を経る中で身体をコントロールしていく「自信」や「前向きな気持ち」が生まれ、病気に対し肯定的な意味付けが行われていたことが語られた。病状が安定している患者は、病気に対して「家族と自分自身が良くなるためのものと受け止めた」や、病気をきっかけに家族や周囲

の人達に助けられていることに気づくことができたなど、病気を肯定的な意味として受け止めていた。

一方、自覚症状が良くなっても検査結果ではがんが広がっていた、あるいは腫瘍マーカーの値が上昇していたなど、期待した結果が得られなかった患者は、「不安」や葛藤があり、周囲のサポートに対して申し訳ないなどと、「消極的な気持ちになった」ことなどを語った。しかし、こうした状況においても、新しい意味付けを元に対処行動を継続することで「本当は治るのが一番だけど、生きていることがありがたい」といった言葉などが発せられ、満足していたようである。

首尾一貫感覚を測定した6名中5名は、一般人の全国平均値より高かった。首尾一貫感覚は三つの要素から構成されており、それは「有意味感」、「処理可能感」、「把握可能感」である。有意味感とは、生きる意味や生き甲斐があるとする感覚である。処理可能感とは、配偶者、友人などの協力や支援を受けながらも人生における出来事が対処できるという感覚である。そして把握可能感とは、自分自身や環境においてある出来事が分かるという感覚である。

がん患者の中でボランティア活動を

している方もいたが、その理由として、「人から助けられているので自分も人を助けたい」、「ボランティア自体が楽しいから」などと語った。他者との関係が豊かになって生きがいを感じたり、自分自身の存在意義を確認したりすることによって、首尾一貫感覚が向上するため、ボランティアを生きがいにしていく人は首尾一貫感覚が高いとされている。

また本研究において、患者らが日頃実践していた岡田式健康法は、それを実践できること、その効果を体験することで自信が持てたこと、そしてそれに気づくことで、高い首尾一貫感覚を維持できたと考える。先行研究では岡田式健康法の実践頻度が高いがん患者ほどQOL、スピリチュアルな態度が良好であると報告されたが、今回の研究では対処行動の実践を通して病気に対する意味付けが変化し、その意味に基づいた対処行動を行うことで満足感へ繋がること示唆された。

日本統合医療学会誌第14巻一号に「岡田式健康法を実践するがん患者の対処行動に関する質的研究」が研究報告として掲載された。本稿は、その内容をまとめたものである。

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、調査研究を積み重ねてきた「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いております。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。

年会費（1口）
個人会員 5,000円
法人会員 50,000円

●お申込み・お問合せ先

（一財）MOA健康科学センター賛助会員事務局

TEL 0557(86)0663

FAX 0557(86)0665

賛助会員に関して詳しく知りたい方はホームページをご覧ください。



団体（法人）会員さまのご紹介

伊豆箱根鉄道株式会社

住所／〒411-8533
静岡県三島市大場300
TEL／055(977)1201



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
TEL／0557(84)2611



株式会社ワイズ

住所／〒133-0056 東京都江戸川区
南小岩3-7-6 あらきビル1階
TEL／03(6458)8121



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



新栄運輸株式会社

住所／〒559-0026 大阪府大阪市
住之江区平林北2-7-45
TEL／06(6685)0222



Ducks field

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

株式会社SANKEI

住所／〒063-0869 北海道札幌市
西区八軒9条東4-1-20
TEL／011(709)7711



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108
TEL／076(267)0751

医療法人財団玉川会

住所／〒108-0074
東京都港区高輪4-8-10
TEL／03(5421)7089



一般社団法人 MOA自然農法文化事業団

住所／〒410-2311
静岡県伊豆の国市浮橋1606-2
TEL／0558(79)0999

医療法人社団六翠会

住所／〒661-0043 兵庫県尼崎市
兵庫元町1-30-16
TEL／06(6431)6941



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
いただいております。

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を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。