

2023年冬
第64号

21世紀の

健康科学

Health Science for the 21st Century

シンポジウム

第3回 美味しいまちづくり シンポジウム in ちば

2023年8月26日 プラッツ習志野 習志野市民ホール

岡田式浄化療法は
免疫機能に影響を及ぼすか？
～南九州で行われた研究の成果を語る～
日本応用心理学会第89回大会で
研究員が発表



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

第3回 美味しいまちづくりシンポジウム in ちば

2023年8月26日

プラッツ習志野 習志野市民ホール

第3回 美味しいまちづくりシンポジウム in ちば 主なプログラム

基調講演「食を通じて感謝のリズムを構築 マインドフルネス食事法」

川野泰周 臨済宗建長寺派林香寺住職
RESM新横浜睡眠・呼吸メディカル
ケアクリニック副院長

パネルディスカッション

美味しい作物が「人」と「人」を紡ぐ、
育てよう有機農法、自然農法を！

立石晃一 MOA自然農法千葉中央普及会
岡野哲也 MOA自然農法東庄普及会会長
峰岸静代 東庄産直米事務局
内田誠也 主任研究員
(一財)MOA健康科学センター

共催:美味しいまちづくりシンポジウム in ちば実行委
員会、MOA食育ネットワーク千葉
協力:(一社)MOA自然農法文化事業団千葉県連合会、
明るい社会をつくる会千葉県支部
後援:農林水産省、千葉県、習志野市、千葉市、船橋
市、市川市、佐倉市、四街道市、富里市、成田
市、八街市、大網白里市、茂原市、いすみ市、
市原市、木更津市、柏市、松戸市、東庄町、千
葉日報社、(一財)MOA健康科学センター



2023年8月26日、千葉県習志野市にて「第3回 美味しいまちづくりシンポジウム in ちば」が開催された。会場のプラッツ習志野 習志野市民ホールには、地元・習志野市、八千代市、千葉市若葉区の各首長および県議会、市町村議会議員、有機農法に取り組む生産者を始め食と農の関係者、行政関係者、有識者、食と健康に関心の高い市民らが多数来場し、熱心に耳を傾けていた。

来賓挨拶ののち、精神科医であり臨済宗建長寺派林香寺の第19代住職であられる川野泰周先生により食を通じて感謝のリズムを構築する「マインドフルネス食事法」について基調講演が行われた。

続いてパネルディスカッションでは、有機農法、自然農法に取り組む生産者や研究者による報告が行われた。有機農産物を通じた心身ともに健康な人づくり、まちづくりを推進するMOA活動の意義が再認識されるシンポジウムとなった。



食を通じて感謝のリズムを構築 マインドフルネス食事法

臨済宗建長寺派林香寺住職 RESM新横浜睡眠・呼吸メディカルケアクリニック副院長 川野泰周

かわの たいしゅう
2005年慶応義塾大学医学部卒。慶応義塾大学病院、国立病院機構久里浜医療センターなどで精神科医として診療に従事。2011年より建長寺専門道場にて禅修行。臨済宗建長寺派・林香寺で第十九代住職。

マインドフルネス食事法とは

丁寧に味わって食べる

マインドフルとは、目の前で行われていることに對して心を込めてそこに向き合うということです。

もともと日本人は、食べる前に手を合わせて「いただきます」という習慣を持ち、目に見えないものへの感謝が暮らしの中に根付いています。この尊い精神性を現代の言葉に置き換えたのがマインドフルネスであり、「マインドフルネス食事法」とは丁寧に味わって頂く、その一言に尽きます。

医療の現場でも

マインドフルネスに注目

マインドフルネスを習慣にすることにより幸福度が上がることが、近年の心理学的な調査で明らかになってきました。医療の世界では長い間、検査データをはじめ、「目に見える」数字で示すことのできる「効果が重んじられ

てきました。そこから一歩先に進み、

近年「QOL（クオリティ・オブ・ライフ）」という概念に注目が集まりました。

日々の生活の質がどれくらい良いかということ。そしてさらに、「ウェルビーイング」つまり「良く生きる」ということが、治療の良し悪しを評価する大きな材料になりつつあります。

そうした流れに呼応するように、医療者の中でもマインドフルネスに注目が集まっています。これは他の治療にはあまり見られない効果ですが、マインドフルネスを身に付けた人が幸せを感じることに、周りにいる人々も

幸福度が上がっていくことがわかっています。「あの人のそばにしていると気持ち明るくなる」というようなことが、周囲を幸せにしていけるのです。

マインドフルに生きる

ための5つの提案

① スピードを半分にする

食事はゆっくり時間をかけ、最後の

一粒まで丁寧にいただきます。」「

ただきます」を唱えるときの手はゆっくりと、手のひらが触れていく感触に意識を向けながら指先まで付けていきます。手のひらの感覚が鋭敏になり、さまざまな気付きがもたらされていきます。

② 物を半分に

神経科学の発展により、脳機能に関して「注意資源」という概念が重視されるようになってきました。一度に使うことのできる注意力は総量が決まっているため、周囲に物が多く、四方八方に注意を張り巡らしていると、すぐに注意資源を使い切ってしまう。食事しながらスマホをするなど、マルチタスクも同様で、注意資源を早くに消費して脳が疲れていきます。

頭の中が雑念でいっぱいになると、脳の全エネルギーの半分以上を、おでこの中心あたりにある「内側前頭前野」をはじめとするいくつかの箇所

消費してしまいます。

しかし、丁寧に味わって食べるマインドフルな食事法を徹底していくと、内側前頭前野の働きが穏やかになり、脳が疲れにくくなるのが想定されます。

今、世界中で、うつや不安、PTSDなど心の傷を負って悩んでいる方、摂食障害、アルコール依存症などさまざまな疾患の治療にマインドフルネスの瞑想法が応用されています。その最たる方法の一つが「丁寧に食事を楽しむ」という、マインドフルネス食事法です。



③消費を半分にする

日本の食品ロス(まだ食べられるのに廃棄される食品)は、年間約523万トンと推定されています(令和3年度・農水省発表)。

一方、世界中で飢餓状態にある人に向けて求められる食糧支援は、年間約440万トンです。消費を減らし残さず大切に頂くことは、廃棄を出さないことにもつながります。

④考えごとを半分にする

過去の出来事を後悔したり、物事を心配したりするとき、内側前頭前野と後部帯状野という脳の2カ所が同時に働く「デフォルト・モード・ネットワーク(DMN)」が、脳のエネルギーの大半を使ってしまいます。これを鎮める方法として、「呼吸瞑想」があります。まず、少し背筋を伸ばして椅子に座り直し、手のひらを上にして膝の上に置きます。手のひらを上にすると胸が開き、自然な呼吸がしやすくなります。

そして、自分の呼吸を感じてみます。一つの方法は、鼻を出入りする空気の流れを感じることです。あるいは、息を吸うと体が膨らみ、空気が出るとしぼむ。この膨らみとしぼみを感じるのでも結構です。どちらか一つに注意を維持して1分ほど過ごしましょう。

う。(会場で実際に瞑想を体験)

瞑想とは意識を切り替え 平常心に戻るワーク

ほとんどの方は、瞑想中にすぐ雑念が出てきます。私たちの脳は天邪鬼にできていて、「〇〇について考えないでください」といわれると、頭の中にそれが出てきてしまうのです。

そこで、雑念が出るたびに、意識を「呼吸すること」に戻します。これが「呼吸すること」に戻ります。これが呼吸瞑想で、繰り返すことで「タスクチェンジ」といって、注意を切り替える能力を鍛えることができます。

メジャーリーガーには瞑想を習慣にしている人が多いそうです。彼らは試合でミスをして、すぐに心を立て直さなければいけません。そこで瞑想により、ネガティブなイメージを切り離して今この瞬間に意識を向ける切り替えのトレーニングを、日頃から実践しているのです。

瞑想の習慣を続けていると、もっと大切なことにも気付くことができます。

たとえば、混みあったデパートのエレベーターに乗っているとしましょう。とつくに、満員を知らせるブザーが鳴っているにもかかわらず、誰かが無理やり乗り込もうとします。私は最

初、この人に良い印象は持てませんでした。しかし、もしこの人が「耳が全く聞こえない人」だとわかったら、心持ちが変わりませんか。先に乗せてあげようとか、肩をとんとんと叩いて、「満員ですよ」と教えてあげたらよかったです。この人も思いません。

これは「アンコンシャス・バイアス(無意識の偏見)」が作用したために起こる現象です。私たちの中に見えない偏見があり、デパートのエレベーターに飛び乗ってきた人が、耳が不自由な方だという想像を咄嗟にはできないのです。

しかし、日々マインドフルネスの習慣を続けていると、物事を多義的に捉えることができるようになっていきます。すると、偏った物の見方で人を拒否してきたこと、それによって色々な人との心のつながりを分断していたことに気が付きます。

お釈迦さまはその昔、このことを「泥中の蓮華」という言葉で表現されました。人間の心にはさまざまなかまがりがあり、物事を偏見で見、他者に対してネガティブな感覚を持つこともあります。そのように、心の中に泥があるからこそ、その泥を静かに沈めていくと、やがてその中から美しい慈悲の心、慈愛の心が現前してくると

いうことをブッダは伝えたのです。

⑤食べ物のルーツをたどる瞑想をする

もう一つ、食べ物のルーツをたどる瞑想をしてみましょう。これは、「セルフ・コンパッション(自慈悲心)」という自分に向けた優しさを、自分への思いやりを育むプログラムに含まれる瞑想法を私なりにアレンジしたもので、心理療法としての効果も期待される手法です。

少しだけ背筋を伸ばし、楽に座ったまま始めます。目を閉じた状態で、今日の朝かお昼の食事を思い出し、その中から、1品だけ強く意識してください。目玉焼きでもほうれん草のおひたしでもいいのです。その料理は、誰が作って提供してくれたものですか。どこかで買ってきたものやお店で食べたものでも、作った人は必ずいます。その人が料理を作っているようすを思い浮かべてください。

次に、その料理に含まれる食材を育て、収穫してくれた人をイメージします。その食材となる植物や動物を育てる環境、食材が育ち、食べられる大きさになるまでをイメージしてください。大自然の広大な風景、神羅万象の中で、その食べ物は私たちの手に渡ったのです。最後に、今、想像した全て

の人や物、そして自然に対して「このお料理を食べさせていただきありがとうございますございました」と、心の中でひと言つぶやいてみてください。

一つの食材のルーツをたどること
で、いかに多くの人の努力があったか、どのような自然の恵みによつて、私たちの体がこうして存在することができるのかに至ることができ、そんな瞑想法です。(会場で実際に瞑想を体験)

他と比較する自尊感情より 大切にしたい自愛心

「自尊心」とは、「このことでは誰にも負けない」という自負を持ち、自分は素晴らしいと思う心の在り方をいま



す。いわば「他律的な」自己肯定感ですが、大切なのは、人と比較して良し悪しを感じるのではなく、自分自身を主体的に大切にすることなのです。

必ずしも人から褒められなくても、自分で自分に思いやりを向けようとする。そんな「自律的」な自己肯定感の源泉となるのが、「自愛心」です。

ブツダ自身も、6年間もかけてさんざん苦行を行った後、自分を傷付けてもしかたがない、自分を大切にして安らかに呼吸を感じていようと思いつきました。そこで菩提樹の木の下で瞑想を続けたところ、7日後に悟りを開くことができました。

仏教の悟りの中にある「自利」とは、自分を大切にするということですが、自利は他の人への優しさや思いやりにもつながっていきます。自己を大切にできない人が、他者を大切にしようとしても、それは見せかけの「利他的行動」です。

真の「利他」は、自利に根差している。これを、大乘仏教の言葉で「自利利他円満」といい、心理学でも今、注目されるようになっていきます。

慈悲の瞑想

目を閉じて、ご家族や親友など大切な方を思い浮かべてください。その方

がニコニコ笑顔でおられることをイメージし、心の中で次のように伝えま

す。「あなたが幸せでありますように。あなたが健康でありますように。あなたが安全でありますように。あなたが心安らかに暮らせますように」

これをしばらく繰り返し返し、次にその言葉を自分自身に向けて伝えてみましょう。(会場で実際に瞑想を体験)

いつも頑張っている自分をねぎらうことが、私たちにはなかなかできません。でも自分自身に思いやりを向け、自分を大切にすることで、また他者に対する思いやりの気持ちに向かいます。

MOAの「元気になる食事法」の中に、岡田茂吉先生が説かれた精神を食事法に反映させた図があります。食材を作る人、育んでくれた大自然、その食べ物をいただく私たちの感謝の気持ちという循環が描かれており、私はこの図が大好きで何度も読み返しています。私たちの日々の生活は、まさにこうした「感謝の循環」によって豊かなものへと変わっていくのではないのでしょうか。

このことを皆様が改めて思い出し、今日から実践いただければ大変嬉しく思っております。

『元気になる食事法』に学ぶ

出典：一般社団法人MOA-インターナショナル編集・発行「元気になる食事法(改定第3版)」(2022)

呼吸瞑想のポイント

美味しい作物が「人」と「人」を紡ぐ、 育てよう有機農法、自然農法を！

パネリスト：

MOA自然農法千葉中央普及会 立石晃一
MOA自然農法東庄普及会会長 岡野哲也 (ビデオ出演)
東庄産直米事務局 峰岸静代
(一財) MOA健康科学センター工学博士 内田誠也

コーディネーター：

千葉県議会議員 鈴木ひろ子

基調講演後、休憩をはさんでパネルディスカッションが開催された。有機農法に取り組む生産者や連携する消費者グループ代表、研究者が登壇し、具体的な取り組みやその動機、今後の展望などについて発表を行った。



地域の自然を有効活用し 循環させる米作りを

自然農法をはじめたきっかけは、コロナの緊急事態宣言です。どこにも出かけられない小学生の子どもたちと一緒に、無農薬の家庭菜園を始めたことから、今の野菜や農業の在り方についてさまざまなことが見えてきました。それまで農薬や化学肥料を使ってきた畑は、土地の地力が低下しているため、自然農法を始めてもなかなかうまく

コロナを機に有機栽培に転じ 地域の食に貢献

MOA自然農法千葉中央普及会 立石晃一 (合同会社S・Tファームビレッジ代表)

くいかないことも、やりながら分かってきました。そこから、もともと兼業農家として取り組んできた米作りを自然農法、有機農法に転換することを考えました。

うちの農業の一番の特徴は、佐倉市に大量にある竹林の有効活用です。竹を粉碎してパウダー状にし、嫌気発酵させて土壌改良を行います。また、竹炭を土壌の中に入れて微生物のすみかにするという方法も行っています。竹炭を土壌にいれるとミネラル分が増え、微生物が活性化します。

このようにして、地域の自然資源をフルに活かしながら農業を行い、里山を整備し、自然サイクルの循環を守っていくことが、土地と人と自然と食を守っていくと私は考えております。

そして、次世代の子どもたちのために何が残せるか、全てのご縁に感謝をするという当社のテーマの中で、福祉事務所の方とともに農福連携事業にも取り組んでいます。

自然農法でつなぐ生産者と消費者の絆

MOA自然農法東庄普及会会長 岡野哲也（ビデオ出演）

東庄産直米事務局 峰岸静代

人の心と体は 食べたものでできている

地場生産の産直米の事務局を30年以上させていただいている峰岸です。本日はビデオ出演の岡野哲也さんをご紹介します。岡野さんは大阪から移住して奥さんの実家の農家を継ぎ、自然栽培を学べながら、2012年にMOAの自然農法生産者登録をされ東庄普及会に入られました。



「大阪で阪神大震災に遭遇し、全国の方からの温情に支えられ、その経験から、東日本大震災では自然農法のお米を届けようと思いました。困難な状況の被災地に生の玄米を送るより、ほんせんにして各被災地の避難所に届けました。保存が利き、分配しやすいし、お湯をかけて赤ちゃんやご年配の方も食べやすいと好評をいただき、現在も生産しています。

また、子どもは食べたもので心と体が育まれると思い、年に2回、自然農法の古代米を学校給食に提供しています。『古代米ご飯のときは残飯が少ない』と言われるのが何よりの喜びです。そうした食の思い出と経験が、大人になつてからの食行動につながっていくことを願い、活動を続けています」（以上、岡野さん）

「人間の心と体は食べたものでできている」というのは、私たちの共通理念です。生産者の名前が分かる食品を、今後も消費者に届けていきたいです。

岡田式食事法が ストレス対処能力を高める

（財）MOA健康科学センター主任研究員 内田誠也

「美味しい」がもたらす 効果を科学的に検証

我々のコンセプトの一つに、「『美味しい』で変わる4つの未来」というものがあります。そこで重要なのは、まず「美味しい」とは何かということですね。これを科学的に検証するため、岡田式食事法の要素のうち、「生命力溢れる食材を選ぶ」「食べ物と作る人に感謝して食を楽しむ」の2つの要素に関して研究を進めています。



101名の方を対象に、ストレス対処能力と関連がある「SOC13（首尾

一貫感覚調査票）」と岡田式食事法に関するアンケートの合計得点を分析した結果、生命力溢れる食材を選び、食を楽しむ、感謝している人たちはストレス対処能力が高いという有意な相関がみられました。

さらに、岡田式食事法を実践するようになった人は、以前に比べてストレス対処能力が増加し、実践しなくなった人たちは減少したという結果も得られています。

全ての人は日常的にストレスにさらされています。ストレス対処能力が低い場合、身体反応や心理反応が過敏になり、日常生活が乱れやすく、それらが複合的に作用し、心身の疾患が発症すると考えられます。つまり、岡田式食事法の実践によりストレス対処能力を高めることは、日常生活の乱れを少なくさせ発症のリスクを下げる可能性があるのではないかと。今後はこうした仮説の元に、より深く研究していきたいと考えております。

岡田式浄化療法は 免疫機能に影響を及ぼすか？

南九州で行われた研究の成果を語る

岡田式浄化療法が免疫機能に及ぼす影響について、日本統合医療学会誌に研究論文が掲載された。タイトルは、「岡田式浄化療法施術後の末梢血P D-1発現CD8⁺T細胞、QOL、およびスプリチュアリティの変化」(*)で、光輪会鹿児島クリニックで行われた研究である。この研究は、当財団の委託研究で行われたもので、研究責任者の牧美輝院長、江副健一看護師(現在、愛和会たかまつクリニック)、くまもと免疫統合医療クリニックの赤木純児院長、および当財団の木村友昭主任研究員の共同研究の成果である。免疫研究の内容は難解であり、論文を読んでも理解しづらい部分もある。そこで、牧院長から研究の概要について説明いただくとともに、共同研究者の木村主任研究員が、論文を執筆した江副看護師に、研究の背景、研究の内容、および論文には記載されていない情報についてお話を伺った。

*日本統合医療学会誌第15巻第2号(2022年)87~91ページに掲載された。

木村友昭主任研究員(以下、木村) この免疫の研究は、どのような「きっかけ」で、始めることになったのでしょうか。

江副健一看護師(以下、江副) 「きつ

かけ」は、二つあります。直接的なきっかけになったのは、赤木純児先生との出会いですが、もともと持っていた岡田式浄化療法に対する問題意識というのがベースにありました。私は、浄化療法の専任療法士として、浄化療法の実践、普及、拡大ということにずっと取組んできました。浄化療法の創始者である岡田先生の論文を読むと、浄化療法は一言でいえば「腎臓医術」だと言われていますし、腎臓萎縮を起こさないようにすることが健康の第一条件だと、はっきり書いてあるわけですね。このことを中心に浄化療法の施術を進めてきたことが、この研究につながるベースになっています。

木村 浄化療法を研究し、極めたいというベースがあったところに、赤木先生との出会いがあったのですね。

江副 そうです。2017年9月に、福岡県久留米市で日本統合医療学会九州ブロック大会が開催され、浄化療法について発表の機会をいただいたんですね。そのとき赤木先生から免疫の研究のお話を伺って、免疫は岡田先生がいわれる自然治癒力と、非常に関係が深いなって思っただけです。浄化療法によって免疫細胞も変化するのではないかと考え、岡田式健康法に関する研究実績の豊富な牧院長に報告したところ、

「岡田先生の考え方を証明する第一歩になると賛同され、研究を計画しました。」

木村 これまでにも浄化療法と免疫の関係について、研究した成果がありません。たとえば、浄化療法の前後にNK細胞の活性を調べた研究がありました(注:福士・杉岡ほか、「クロスオーバーデザイン研究による岡田式浄化療法の免疫系および気分への影響評価」MOA健康科学センター研究報告集第16巻(2012年)に掲載)。今回の研究は、NK細胞ではなく、P D-1発現CD8⁺T細胞という一般の人にはあまり知られていない免疫細胞が使われています。なぜ、P D-1のT細胞にされたのでしょうか。

江副 免疫機能は、自然免疫と獲得免疫という二つのシステムで動いているわけなんです。自然免疫は、貪食細胞である好中球、単球、マクロファージや樹状細胞など、いろいろと種類があるんですけど、ウイルスとか細菌などの異物が侵入すると、それらを食べてくれるのです。NK細胞もがん細胞に対する自然免疫の一つです。自然免疫だけでは十分に対応できないとき、そのウイルスや細菌などの異物を攻撃しようということで、T細胞やB細胞に応援を頼むわけです。これらが獲得免



木村主任研究員と江副看護師(右)

疫と呼ばれるものです。今回の研究では、赤木先生の提案もあり、獲得免疫のT細胞を調査しました。がんに対応するためには、T細胞がしっかり働くことが重要です。ただ、免疫が活性化しすぎると、病気が治っていても自分を攻撃してしまうことがあるので、それを止めようとする働きが抑制性免疫です。その一つが今回調べたPD-1というもので、免疫が過剰にならないように抑制するといったような働きをしてくれるものです。しかし普段からPD-1の抑制が強い異常なケースもあり、その場合は免疫力が低下して様々な病気発生につながると言われています。

木村 先ほど言われた獲得免疫の一つの代表として、それを研究されたということですね。2017年に赤木先生に会われて免疫の研究をしようと考えられて、実際にスタートしたのは2018年からですね。その年に本庶佑先生がノーベル賞を受賞されました。本庶先生のグループがPD-1を発見されたというふうに言われているんですが、ノーベル賞受賞の年に研究がスタートしたというのは、非常にタイミングとしては……。

江副 そうですね、すごく意義があるなど、タイミング的に。これは後押しがあるなと思いますね。すぐに赤木先生にも連絡して、すごいですねという話をしましたけど。

木村 それでは、結果の確認をさせていた



当院で実施した免疫療法の概要について

医療法人財団光輪会理事長・光輪会鹿児島クリニック院長、医学博士 牧美輝

今回、私達が実施した浄化療法の効果に関する研究は、自然免疫だけでなく、獲得免疫であるT細胞免疫の活性にも影響を及ぼしていることを明らかにしました。

また、鹿児島大学の名誉教授である園田俊朗先生から岡田式浄化療法や自然食品がオプジーボ等になるような働きができれば、こんな良いことは無いと助言もいただきました。

免疫は私達の身体を様々な病気から守ってくれており、治療だけでなく、予防や健康増進にも係わる重要なものです。ウイルスや細菌が侵入すると、最初にマクロファージや樹状細胞、NK細胞などの自然免疫が対応し、その病原体の情報はサイトカインを通して免疫システムの司令塔であるT細胞に伝えられます。T細胞は攻撃隊であるエフェクターT細胞(細胞傷害性T細胞：キラーT細胞)や、抗体を作るB細胞に指示を出し、病原体の排除に向かいます。

また免疫が活性化しすぎると、自己を攻撃してしまう恐れがあるので、攻撃を止めさせる働きを担っているT細胞も存在しており、制御性T細胞(Treg)と呼ばれています。このような免疫の働きによって私たちの身体は守られ、健康を維持しています。

岡田式浄化療法はこの免疫に働きかけて自然治癒力を高める働きがあると言われており、以前から免疫との関係をテーマにした研究が行われてきました。

私どもの光輪会鹿児島クリニックでは、免疫力・自然治癒力を高めるために、統合医療としての岡田式健康法を取り入れた、浄化療法、岡田式食事が健康の維持増進を行うよう推奨しており、実際にその効果を示しながら、様々な症例報告も行ってまいりました。

しかし、免疫の研究はまだまだ発展途上で分からないことも多く、多くの医学者、研究者によって日々様々な研究が行われているのが現状です。今後さらに研究が進み、今まで分からなかった免疫の働きが解明されることで、岡田式浄化療法をはじめ岡田式食事が人体に及ぼす作用もさらに明らかになるのではないかと期待しています。

最後に、今回の研究は、くまもと免疫統合医療クリニックの院長である、赤木純児先生の、多大なるご協力があって実現したものであります。また、研究計画を立案するにあたり、鹿児島大学名誉教授の園田俊朗先生から貴重なご助言を賜りました。ここに、心より感謝申し上げます。

だきたいんですが、当初の仮説としては、PD-1プラスのCD8⁺T細胞が高い人は下がり、低い人は上がるのではないかと考えていたわけなんです。が、いかがでしょうか。

江副 PD-1プラスには有意な変化はなく、PD-1マイナスに変化が見られました。浄化療法が免疫に影響を与えているということは、はっきりとしましたが、浄化療法がすべての人のT細胞を有意に誘導できるということには、まだ課題があると思います。個々の例を見ていくと、よく誘導できているケースというのあれば、うまく誘導できてなかったケースというものも出てきているんですね。その違いが何なのかというのを今後はつきりしていく必要があると思いますけど、おそらく岡田先生の考え方から言えば、本人の浄化力の程度によつてずいぶん違いがあるわけですね。対象者44人の中の25人(56・81%)が、免疫の基準値6・0%に近づいていくような変化が見られました。また、極端に高い人、基準値6・0%の倍以上、13%以上の高値群ですね、逆に免疫が過剰気味になっている2・0%以下の低値群の人など、こういう極端な人は改善するケースが多かったです。真ん中くらいの数値の人は、上がったり下がったり

という変化が見られるんですね。

木村 やっぱ個人差が大きいということですね。それでPD-1マイナスの細胞には一部有意に変化したところが見られて、赤木先生も浄化療法によって免疫に影響を与えているのは確かだというふうにコメントされたんですけど。統計的には有意差は出なかったのですが、個人個人で見た場合、劇的に変化した人はおられましたか。

江副 身体的な痛みで歩けないくらいの苦痛が改善したという方や、膝の痛みが完全になくなって1年半振りくらいに正座ができるようになった人もいらっしゃると思います。また、詩吟をされている方が、数年前から声が出なくなってきたところ、今回毎日浄化療法を受けることで、だんだん音域が出るようになってきて、息切れもなく好きな詩吟が歌える喜びとか、前向きな気持ちがどんどん高まってきたそうです。これらの人は、QOLやスピリチュアリティに改善が見られました。
木村 今ちょうどQOLの話も出しましたが、今回の研究は浄化療法がこのT細胞の免疫だけでなく、QOLとスピリチュアリティにどういう影響を及ぼすかということもテーマなんです。統計的な有意差はPD-1プラスのT細胞では出なかったんですけど、QOL

とスピリチュアリティは有意に改善しています。

江副 反対に免疫が低下したケースもありました。ベースラインの最初の数値が6・51%で、まあまあ普通だったのに、3カ月間施術して、8・55%まで上昇しました。この人の場合、QOLの得点も下がっていましたし、スピリチュアリティの合計得点も87点から81点に下がっていました。このケースでは、免疫の低下とスピリチュアリティの低下というのが関連していました。

木村 家庭や仕事に、なにかストレスになるようなものがあつたのかもしれないですね。

江副 そういうストレスが強い状態と

QOLおよびスピリチュアルな態度の変化†

	ベースライン		3か月後		有意差
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
MQL-10 合計	28.5	5.73	31.5	4.86	***
身体的健康	11.5	2.89	12.5	2.72	*
心理的健康	14.1	2.82	15.7	2.72	***
SS-20 合計	87.1	7.39	89.2	6.72	**
社会	36.6	3.01	37.0	2.72	ns
信仰	36.0	3.34	36.6	2.95	*
満足	14.6	2.95	15.6	2.68	**

† Wilcoxonの順位検定の結果を示す。

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

というのは一般的にも免疫にすごく影響してくると言われています。こういうケースでは、この3カ月という短期間では、浄化療法単独でT細胞を有効に誘導することができないと考えられます。だから、そういう人に対して、その人の免疫を上げるような何か手当をしてはどうかと考えています。ストレスの軽減効果のある健康法を組み合わせたリ、食生活に課題がある場合には、その見直しを図るなど、オーダーメイドの統合医療的なアプローチを提供することが大切です。免疫と腸との関係も言われているので、当然食事は重要なポイントになります。つまり、岡田式浄化療法だけではなく、三つの岡田式健康法が免疫にどれくらい影響するかということが今後の研究テーマになってくると思っています。

木村 長時間、お話いただき、ありがとうございました。今日は、免疫の論文を執筆した江副さんから、論文の背景とその内容、論文には書かれていない個々の事例などについて貴重なお話を伺いました。さらに詳しい内容を知りたい方は、ぜひ論文を読んでいただきたいと思っています。(注…この論文は、MOA健康科学センター研究報告集第27巻(令和6年2月発刊)に転載される予定)

日本応用心理学会第89回大会で研究員が発表

令和5年8月26日および27日に「ポストコロナとデータ社会の応用心理学」をテーマに日本応用心理学会第89回大会が亜細亜大学武蔵野キャンパスで開催された。

当財団からは木村友昭主任研究員が大会企画シンポジウムを担い、内田誠也主任研究員および田中英明研究員はそれぞれポスターによる研究発表を行った。

大会初日に木村主任研究員の司会進行による「ポジティブ心理学の潮流と応用」ポストコロナ時代における健康で幸福な生き方を考える」と題した大会企画シンポジウムが開催された。パネリストとして、日本大学の伊坂裕子教授は「日本の文化とポジティブ心理学」、流通科学大学の銅直優子教授は「SOCの形成について考える」、最後に亜細亜大学の柏木仁教授は「働くことにおけるコーリングの意義と弊害に関する考察」と題した発表をそれぞれ行った。ポストコロナにおいては「人生の意味」に関わる研究が増えてきており、持続的なウェルビーイング

を得る上で人生の意味を保有することと同時に探索することの意義などが述べられた。パネリストによる発表後にパネルディスカッションならびに会場からの質疑応答が行われ、盛会に終わった。

大会2日目、内田誠也主任研究員は「花を用いた心理療法で作成された生け花画像の評価に関する検討」と題した研究の発表を行った。東京療院の心理カウンセリングで実施されているセラピーの写真画像の分析によって、患者とその保護者の心理状態が生け花の配置など客観的な情報により分析できる可能性を示唆する内容を報告した。

田中研究員は「心的外傷後成長に関連するライフスタイル因子について」と題した研究発表を行った。つらい出来事の体験を通してそこから人間として成長を得る上でスピリチュアリティや宗教性、食への意識が関連する事を示唆する内容を報告した。多くの研究者がポスター会場へ立ち寄り研究に関する意見交換が活発に行われた。



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。

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 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。

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



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2-7-45-4
TEL／06(6685)7718



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)7811



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



明成警備保障株式会社

住所／〒413-0011
静岡県熱海市田原本町9-1
TEL／0557(84)2405



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



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



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)6941



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108
TEL／076(267)0751

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



株式会社エム・オー・エーグリーン・サービス

住所／〒413-0011
静岡県熱海市田原本町9-1熱海第一ビル9階
TEL／0557(84)2055

医療法人財団 瑞泉会

住所／〒981-3135
宮城県仙台市泉区八乙女中央2丁目3-8 東北療院2階
TEL／022(739)8035

医療法人財団 愛和会

住所／〒564-0053
大阪府吹田市江の木町16-6 愛和会ビル2階
TEL／06(6388)0160



末広温泉

住所／〒547-0034
大阪府大阪市平野区背戸口2-1-19
TEL／06(6703)5356



エステイメート株式会社

住所／〒047-017
北海道小樽市若松2-7-20
TEL／0134(25)8525



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。