

あなたといきいき ノーバビータ

NOVA VIDA

明るい人生、楽しい人生にしましょう!

合併号

読者の皆さまへ

『あなたといきいき』と『ノーバビータ』合併の『あいさつ』

平素は『あなたといきいき』(発行/キンダー出版)、『ノーバビータ』(発行/INF研究会)をご愛読くださいますありがとうございます。

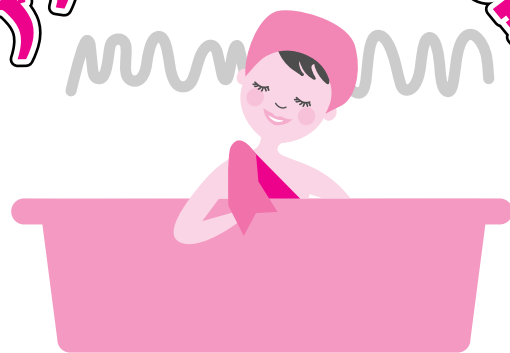
このたび両紙が合併し、『あなたといきいき』として発行させていただきますことになりました。

ノーバビータ(NOVA VIDA)とは、ポルトガル語で「明るい人生」という意味です。新しい紙名の通り、読者の皆さまといきいきとした明るく楽しい人生をモットーに、「信頼できる確かな情報・ほかにない有益な情報」の発信を目指してまいります。来年から紙面をいっそう充実させていきますので、今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

2006年12月1日

INF研究会

アルファ波のお話



リラックスした時に出る脳波。 プラス思考なら無意識のうちにいっぱい。

アルファ波をご存知ですか？

大脳の働きに伴って発生する電気の振動、つまり脳波の一種で、心身がともリラックスしている時に出る脳波のこと。お風呂に浸かって気持ち良くなる時などに出るそうです。

アルファ波状態になると、β-エンドルフィンというホルモンが脳内に分泌されます。このホルモンは、私たちの身体に絶大な効果を持つ物質です。ストレスを低減・解消するのに重要な役割を果たすとともに、脳を活性化させる働きもあり、身体の免疫力を高めて様々な病気を予防してくれます。

逆に、緊張や心配が長い間続くと、ベータ波が増えます。そして、どちらが多いかによって、健康が左右され、性格や生き方まで変わります。スポーツをしたり、趣味に打ち込んだり、リラックスする方法は人それぞれですが、上手に気分転換しながら、生活の中で無意識のうちに脳の中をアルファ波でいっぱいにしてほしいですね。

特集

2005年 第3回 INF健康セミナー(10月30日開催)
「聴きましよう!輝けるいのちのために!!」から

INF研究会から

2005年を振り返って 本物の商品・企業が生き残る時代へ

2005年は、水溶性アガリクス、即効性アガリクス、水溶性メシマコブなどのバイブル本(特定の健康食品の効果を解説し、間接的に、該当する商品効果を広告・宣伝するもの)を出版していた出版社や健康食品の販売会社が摘発されたり、その責任者が逮捕されたりして、キノコなどの健康食品業界に大きな嵐が吹き荒れた1年でした。

しかし、冷静に考えると、摘発された企業のやり方はあまりにも悪質で、数年前から予想されたことであり、また、厚生労働省が「科学的根拠(エビデンス)のない健康食品の広告に関しては注視していく」と表明している通り、摘発された商品群は「分子量を小さくしてβ-グルカンの吸収率を良くした」と謳っているような商品群で、それらについての論文や科学的データは見当たらず、まさに科学的根拠のない商品だったということに気づきます。

しかしながらその真実が報道からは伝わらず、残念なことに、本当に有効で安全なアガリクスを市場に提供している良心的な企業までが、逮捕された業者と同一ではないかと、お客様から混同されて迷惑を被るとい

うこともありました。

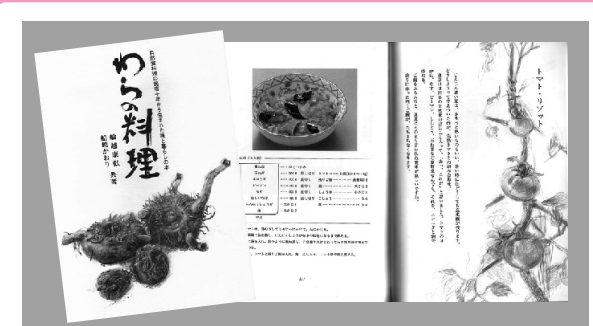
こうした誤解がないようにすれば、2005年に吹き荒れた健康食品業界の嵐は、悪質な企業・商品を市場から駆逐する、消費者にとってはまさに喜ばしい嵐です。きちんと法を遵守し、大学や研究機関との共同研究によって基礎研究やヒトにおける臨床試験といった地道な成果を積み重ねている企業との出会いを大切に、そこから送り出される、安心で、心から喜べる確かな商品を、健康維持のために役立てていきたいものです。



抽選で5名様にプレゼント!!

あなたのご意見・ご感想大募集!!
官製ハガキに、本紙のご意見・ご感想やINF研究会へのご質問・ご要望などを書いて、住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、下記のINF研究会「INF研究会編集部」まで送ってください。抽選で5名様に健康料理レシピが満載の『わらの料理』(美健ガイド社発行、定価3,000円)をプレゼントいたします。

宛先 〒101-0025 東京都千代田区神田佐久間町3-38 大陽ビル207
INF研究会 編集部



特集 2005年 第3回 INF健康セミナー

「聴きましょう! 輝けるいのちのために!!」開催!!

去る10月30日、2005年 第3回INF健康セミナー「聴きましょう!輝けるいのちのために!!」を開催しました。今回は、海外で常識化し日本でもますます関心が高まる「統合医療」をテーマにしたもので、講演3題とパネルディスカッションを行いました。世界の医療や健康食品事情に通じた先生方がお話をされ、また、統合医療を支持するフジTVキャスター・黒岩祐治氏が、全体の司会とパネルディスカッションのコーディネーターを務め、巧みに進行してくださったこともあり、密度の高い充実した情報発信と交流の場になりました。

開催要項

- 主催:INF研究会
- 日時:2005年10月30日(日) 12:30~15:30
- 会場:浜離宮 朝日ホール 多目的ホール

講演①

輝けるいのちのために、未病を治そう!

未病医学研究センター所長・医学博士 劉影(りゅういん)先生

「良い生活習慣を続け、 “気”にあふれた “快状態”へ

未病とは病気の一步手前の状態のこと。劉先生は「これを治すことでQOL(生活の質)が高まる」と、日頃の提唱を解説されました。例えば「大半の病気は悪い生活習慣の結果である」とし、生活スタイルを充実させるための「カキケケコ」を提案(下記参照)。これに「正しい食生活や良い水の摂取、適度の運動やストレスの抑制を加え、すべてを良い状態にすることが大事」ということです。

さらに、生命エネルギーである「気」と関連づけて、医学的根拠のある「免疫力アップの生活習慣」についてもご提示(下記参照)されました。これを実行し、生命エネルギー、免疫力を充

分な状態に保つことで、真の健康が得られるということです。そのほか、順天堂大学で行なった臨床実験成果として、キング・アガリクスに安全性や有効性(NK活性の測定)を確認したことなどを紹介されました。

生活スタイルを充実させる「カキケケコ」

- カ 感性を磨く**
氾濫する情報を左右されず情報を分析しよう。
- キ 教養**
情報を的確に分析できる知識を吸収しよう。
- ク 空白を埋める**
自分らしく生活しよう。「みんなと同じに」「普通に」は美德ではない。
- ケ 経済**
何十年後を心配する保険などに躍起になるより、現在の健康状態に投資しよう。
- コ 個性**
冷えやすい肩ひりしやすいなど自分の体質を知ろう。



劉影先生
北京生まれ。中国国立中医学大卒業。順天堂大学医学部に入学。現在、順天堂大学医学部非常勤講師、日本東方医学学会学術委員なども務める。未病(半健康状態)の段階から病気を発病させないことが人々の健康づくりに役立つ21世紀の健康思想だと提唱している。

講演②

がんの統合療法

東京衛生病院健康増進部長・医学博士 米国公衆衛生学博士

水上治(みずかみおさむ)先生



水上治先生
弘前大学卒業後、東京衛生病院内科勤務。1985年、東京医科大学で疫学専攻、医学博士。94年、米国のマリンダ大学院卒業、公衆衛生学博士。早期から西洋・代替の統合医療に取り組み、がんなど難病治療の権威として活躍。国際統合医学学会常任理事なども務める。

西洋医学と代替療法を結ぶ 統合医療は、 21世紀の医療

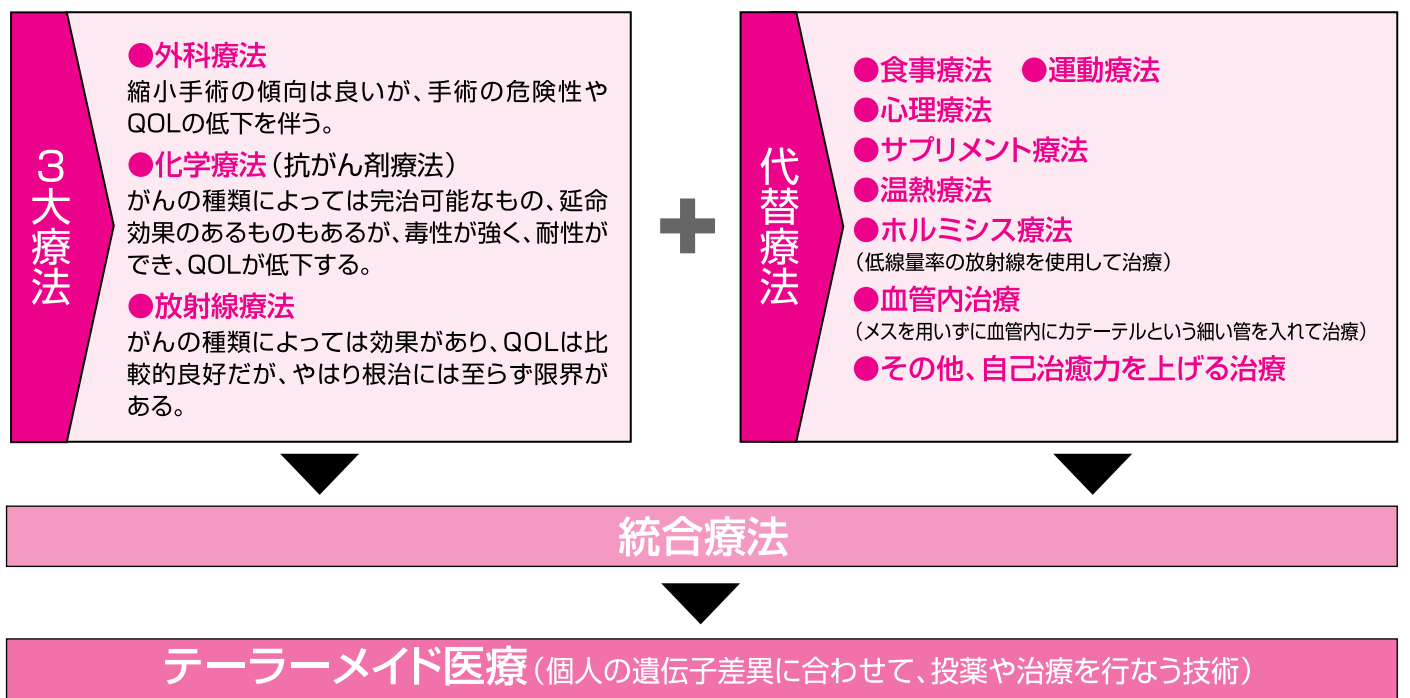
「1世紀前の乳がん生存率は、現在のそれと変わっていない」という文献をもとに、「西洋医学中心で来たこれまでの医療が、果たして進歩しているのか」と、問題提起された水上先生。がんの3大療法についての問題点を整理し、結局は「副作用が効いて生命力も免疫力も低下させている」という現状を指摘されました。

そして「がんの根治治療とは免疫を上げること」という強い信念のもと、「だから代替療法が有効であり、西洋医学と代替療法の良いところを組み合わせる統合療法が必要である」と主張。最新情報

を吸収・反映させなくてはならないので、双方を意欲的に学ぶ医師を探ることが重要になると述べられました。

先生のお話しされた統合療法のポイントは、下記にまとめた通りです。先生は、こうした統合医療こそ「本当に患者の立場に立ったテーラーメイド医療であり、21世紀の医療である」と結ばれました。

- ### ■がんの統合療法とは
- 西洋医学(がんの3大療法)と代替療法の良いところを組み合わせ、個々の患者にとって一番良い最適の治療をすること。
 - 西洋医学の効果増強と副作用減弱が期待できる。
 - 西洋医学と代替療法の最善・最新の知識と技術がドッキングして初めて成功する。



※水上先生のお話をもとにまとめたものです。

※劉先生のお話をもとにまとめたものです。

講演
3

日米欧における サプリメントの位置づけ

財団法人日本健康・栄養食品協会
栄養食品部長

伊藤 仁(ひとし)氏

日本のサプリメント認可も、いずれ欧米並みに進展へ

日米欧のサプリメント事情に精通する伊藤氏は、サプリメントの

対象成分であるビタミン、ミネラルの認可種類が、欧米よりも日本は少なく、表示制限も日本のほうが厳しいこと、またアメリカではサプリメントを含む統合医療の研究を国家予算で行なっていることなど

を紹介し、日本の遅れた現状を指摘されました。

しかし、「日本もいずれ欧米並みに認可種類が増え、表示もエビデンスベースで許可範囲が広がるだろう」と予測。そして、WHO（世界保健機関）も毎日の食べ物健康維持の基本としているものの、「現在の野菜等はハウス栽培などで栄養が落ちてきているので、サプリメントで補うべきだ」と述べられました。



伊藤 仁 氏

1966年、早稲田大学卒業後、日本ロシユ株（スイス大手製薬会社ロシユの日本法人）に勤務し、各種ビタミンなどの医薬品や食品等への開発試験・マーケティング等のほか行政担当などに従事。それまでの経験を活かし、2000年より同協会にて活動している。

「デイスカッション」と 「質疑応答」

コーディネーター

フジテレビジョン報道局解説委員・
「報道2001」キャスター
国際医療福祉大学客員教授
黒岩 祐治(くろいわ ゆうじ)氏

パネラー

劉 影 先生
水上 治 先生
伊藤 仁 氏

望まれる統合医療の普及を巡って、 熱く語り合う

統合医療の必要性・重要性を巡り、それぞれの立場・経験から貴重な意見が出され、興味深い討議が展開しました。

腰痛をカイロプラクティックで治療したことから統合医療へ関

心を抱くようになったという黒岩氏は、アメリカが西洋医学の絶対的信仰から離れ、東洋医学などのエビデンス(科学的根拠)を集めている時代なのに、日本ではなかなかそうはいかない

現状について、「日本の医療が、患者中心と標榜しながらも実はそうはなっていないことに根本の問題がある」と指摘されました。



がん経験者など参加者との やりとりも活発に展開

「EBM」はもちろん、患者一人ひとりのナレーション(物語)に医師が耳を傾ける医療「NBEM」が、車の両輪となって進むことの大切さを強調されました。

劉先生は「東洋医学は患者個々に即した医療であり、目の前に居るその人がイキイキするために真剣勝負する」と語り、医師に望まれる「人間的な成長」を力説されました。

一方、伊藤氏は、サプリメントの正しい情報を得る一手段として、国立健康・栄養研究所が提供するWebサイト「『健康食品』の安全性・有効性情報」(<http://hfnet.nih.go.jp>)の活用をご提示されました。

感動的な経験者のお話とやりとりなどがありました。また、「患者中心の医療」データーメイド医療としての統合医療が日本で当たり前になるには、黒岩氏のようなメディアの方の後押しが期待されるということ、黒岩氏も「ずっとフォローしていきたい」と力強く述べられました。



黒岩 祐治 氏

日曜日の朝の「報道2001」でお馴染みだが、自ら企画・取材・編集まで手がけた救急医療チャンネルが救急救命士誕生に結びつき、また人気ドキュメンタリーシリーズ「感動の看護婦最前線」「奇跡の生還者」のプロデュースキャスターを務めるなど医療問題に詳しく、統合医療についても追究・情報発信している。



2005年度INF健康セミナーを 振り返って

健康に関する情報が氾濫する今日、INF研究会では、より多くの方々正しい情報を発信し、健康管理に役立てていただくとともに、個々人の抱える疑問や悩みに少しでもお応えしていきたいと考え、セミナーを開催しています。

2005年度は、3月に第1回「がんでも大丈夫! がんの免疫治療法」、6月に第2回「女性のための健康セミナー」、そして10月に、本号でご報告の第3回「聴きましょう!輝けるいのちのために!!」を開催しました。

第1回では今回の水上先生のほか、東京薬科大学の大野尚仁先生が自然露地栽培アガリクスの最新研究成果をご報告。第2回では今回の劉先生のほか、がんを克服し最年長の国際ラリードライバーとして挑戦し続ける能城律子さんから、勇気あふれるお話をいただきました。

毎回、講師陣から最新の専門的情報や元気づけられるお話を聞くことができ、また、参加者との質疑応答ではがんと共に生きる感動的な体験談も聞くことができ、大変有意義な集いとして、好評を博しています。

2006年度も、新企画のもとセミナーを継続してまいりますので、皆さまのご参加をお待ちしております。

