

代 表 者

研 修 報 告 書

平成30年12月4日

各 会 派 代 表 者 殿

呉市議会議員

谷 本 誠 一

次のとおり研修に参加したので報告します。

1. 研修期日

平成30年12月2日(日)

2. 研修項目

広島市 予防医療講演会

3. 参加議員

谷本誠一議員

# 研修報告書

平成30年12月4日

呉市議会議長殿

呉市議会議員 谷本誠一

次のとおり研修に参加したので報告します。

## ■研修項目

予防医療講演会

## ■研修団体及び講師名

一般社団法人・アジアファスティング協会  
海風診療所理事長 沼田光生 (医師)

## ■研修日

平成30年12月2日 (日) 午後2時～午後4時

## ■研修目的

予防医療の内容や意義を学ぶ。

## ■研修内容

海風診療所の沼田光生医師を迎えての予防医療講演会が広島市内で開催され、聴講しました。彼は、「この医者にかかったら治せない病気はない」を小学生から目標に掲げ、医療のオールマイティを目指しつつ、専門は脳・心臓外科です。

研修医の時に、自律神経免疫療法を唱える福田・阿保理論に感化され、現代の西洋医学における対症療法では炎症を抑えるだけで、病気を治せないことに気付かれました。

例えば偏頭痛は、ストレス続きで交感神経が過剰興奮するのが原因です。頭痛発作予防薬の殆どは交感神経刺激剤ですから、一時的に痛みを取ることはできても、投薬を続ければ交感神経優位の体調となり、頭痛の悪循環から抜け出せなくなるといいます。

また、腰痛治療で大切なことは、腰部の血流を回復することです。従ってコルセットや消炎鎮痛剤は使わず、自宅で安静することが大切です。痛みが落ち着いた段階で、漢方薬と鍼治療で治癒するそうです。

現在は、山口県周南市に海風診療所を開設し、医療、健康、美をモットーに、予防医療と終末医療を手掛けておられます。同診療所では「にここに」「てくてく」「かむかむ」と、即ち健康の3要素である精神状態(心)、血流(運動)、栄養(食事)をカウンセルしており、健康保険が利かない、医療点数にもならない分野に切り込み、病気にならないようにすることを追求し続けておられるのです。

さて、我が国は世界一の長寿国で、平均寿命は男性80.98才、女性87.14才です。ところが、健康寿命は男性72.14才、女性74.79才で平均寿命と健康寿命の差は世界一なのです。健康寿命とは、介護を必要とせず自立した生活ができる生存期間のことで、WHOが定義しました。つまり、ピンピンコロリとは程遠く、平均寿命と健康寿命の差、これ即ち寝たきり年数は我が国が男女共世界一ということです。具体的には、男性の寝たきり年数は8.84年、女性では12.35年にもなるのです。

そこで、平均寿命と健康寿命とを限りなく一致させるために私達がすべきことを3点挙げられました。①癌にならないよう、炎症体質に陥らないようにし、ミトコンドリア活性を高める②脳梗塞、心筋梗塞などの血管障害に陥らないよう動脈硬化を進ませない③筋肉と骨を丈夫に保つことです。

では、何故我が国では予防医療が進まないのでしょうか？例えばアメリカでは国民皆保険制度がないため、個人の医療費が嵩みます。そのため国民は予防に力を入れざるを得ない事情があるのです。これからは病気を治すのではなく、自己治癒力を向上させ、病気にさせない医療、すなわち予防医療を推進する必要があります。

一方、医学には5つの流派があり、それぞれが共存共栄していました。それは、①食事療法、芳香療法、植物療法、鉱物療法(ミネラル摂取)などのナチュロパシー(自然療法)②指圧、鍼灸、呼吸法、ヨガ、ストレッチ、カイロプラクティックなどのオステオパシー(整体療法)③瞑想、暗示、音楽療法、色彩療法などのサイコパシー(心理療法)④微量の毒を摂取するホメオパシー(同種療法)⑤薬品を投与するアロパシー(対症療法)です。この内①～④が自然治癒力を高める根治療法ですが、⑤のみが科学的根拠に裏付

けされた医学とされ、明治維新後、その西洋医学たるアロパシーが輸入されたのです。急性疾患ならいざ知らず、慢性疾患において根治療法を軽んじた現代医学が病気を蔓延させたとも言えましょう。

結局、病気の根本原因は、①マイナス的発想や思考、感情に代表される精神的問題②身体ゆがみ③ビタミン、ミネラルの不足や、食品添加物、農薬、重金属を含んだ水などの食事問題④運動不足や精神的ストレスによる血行障害⑤遺伝子の異常⑥タバコ、電磁波、土地の貧弱化、環境ホルモン、放射能などの環境問題一です。これらに起因して、①癌②痛み、炎症物質③細菌、ウイルス感染④抗体の異常発生⑤脳内物質の消失⑥神経伝達物質の消失などが起こるそうです。

西洋医学に頼り切っている我が国民ですが、先の寝たきり年数に加え、①農薬食品を食す②添加物食品を食す③化学物質を利用④薬を愛用⑤アトピー、花粉症などアレルギー発症⑥コンビニ利用一全てが世界一なのです。

この内、農薬や添加物、そしてコンビニや外食が問題で、食事を根本的に変えていかねばならず、予防医療と相通じます。割り箸を使うのさえ危険だということです。防腐剤、漂白剤、防カビ剤が使われているからです。是非マイ箸を持つべきと論されました。

食材への拘りを徹底したホテルも現れました。それは山陽小野田市にあるナチュラルグリーンパークホテルです。白米、精製食塩、白砂糖（とうきび由来）を使用した食材は納品を拒否しているといっています。

血糖がタンパク質と反応する糖化は、高血糖が続くと老化の元となります。だから精製糖質制限食を海風診療所では提供しているのです。脂肪酸の内、多価不飽和脂肪酸でもオメガ3系は炎症を抑制しますが、オメガ6系は炎症を助長するという事です。

現代日本人の栄養状態は、①糖質（炭水化物）過多②タンパク質不足③ビタミン不足④ミネラル不足一になっているそうです。そこで杉本恵子先生が提唱されている食材5色（赤、白、黄、緑、黒）を毎日摂取することです。漂白・着色された食品、調味料、菓子、ジュース（100%野菜・果物ジュース以外）は5色には加えません。

一方現代人は、バランスよい食事摂取や、農薬、添加物食品を避けるのは極めて困難と言えましょう。そこでエビデンスに基づくファスティング（断食）は健康寿命を延ばす効用があります。断食と言っても全く栄養を摂らないこととは違うそうです。ダイエット効果もあるし、脳を活性化し、心臓疾患の予防に繋がり、癌治療にも有用だそうです。

血行をよくするための正しい姿勢や、簡易な運動、即ちスロースクワットやプランクのやり方にも触れられました。

そして、現代人が陥り易いコミュニティの不足が指摘されました。1979年のアラメダ研究によると、人と人との繋がりが希薄な方が死亡率が高いという結果が出ました。男性で2.3倍、女性で2.8倍も死亡率が高くなるというのです。

海風診療所では、心理カウンセラーも採り入れ、健康増進マイスター資格を取得した方と医療チームがタッグを組んで治療に当たっているそうです。

ところで、人類史700万年で癌細胞が繁殖し続けて来たことに対し、癌の正体について触れられました。生物の二大特徴は「自己複製」と「物質交代」ですが、これらは正常細胞より癌細胞の方が有利だということです。その癌細胞は、己の生存に固執するあまり、単細胞生物に近い性質を持ったのではないかと、言わば細胞の先祖返りです。

その上で、癌と診断されながらも手術や治療に一切頼らず、食事療法と高濃度ビタミンC点滴療法のみで癌を死滅させた3つの実例を説明されました。

最後に、光市の離島・牛島（うしま）で進めている牛島プロジェクトが紹介されました。自然の中で自然エネルギーと共に調和し、健全な健康体を取り戻すためのリトリート（避難施設）建設です。

或るデータ分析によると、自然は人間の副交感神経を優位にするリラクゼーション効果があり、逆に都会では交感神経を逆なでして、副交感神経による落ち着きが減退する傾向がみられたという結論を出しています。

真の地方創生は、経済競争社会の中から脱皮する田舎暮らしのよさを理解する国民が増えてこそ成り立つ、と思いました。

併せて、現代の西洋医学に頼る我が国医療行政、農薬や化学肥料にたよる我が国の農政、添加物に頼る我が国の食産業、これら全てが少子高齢化、医療費増大を招いていることを、改めて強く認識させられたところです。予防医療分野を伸ばしていくためには、国の在り方を抜本的に改める必要があること、我々消費者が変わっていかねばならないことを痛感させられも致しました。

そして、これら食や環境を重視する種々の団体が連帯することこそが、改革の鍵を握っているのです。

■ 質疑応答

- ① 保険診療は利かず、医療点数に換算されない療法があるのでは？憲法に納税、勤労、  
【答弁】  
利く場合と利かない場合、医療点数にならない療法もあるが、それぞれ使い分けて  
営業を行っている。

■ 呉市での展開の可能性

- ① 国の医療点数制度を変えなければ予防医療の普及は、余程意欲のある医師がいないと  
できないと感じた。  
② ただ、呉市が導入した乳幼児医療費助成制度（通院は小学生まで、入院は中学生まで）  
は愚策であって、弱い体質の児童を世に送り出すことになり、即刻廃止すべきである。  
③ 県の乳幼児医療費助成制度に乗っかって、呉市が協調補助をしている部分（入通院は  
共未就学児まで）も、勇気を持って廃止すべきである。  
④ 介護保険の地域支援事業たる予防教室に予防医療の考えを導入すべきである。それに  
は健康増進マイスターを招聘することが肝要  
⑤ 健康増進マイスター資格取得のための研修制度を構築すべき