

代 表 者

研 修 報 告 書

令和2年5月25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

令和2年5月24日(日)

2. 研修項目

国光美佳×小倉謙コラボレーション講演 on Zoom
発達障害に薬はならない～精神障害からの回復に向けて～

3. 参加議員

谷本 誠一

研修報告書

呉市議会議長殿

令和元2年5月25日

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

国光美佳×小倉謙コラボレーション講演 on Zoom
演題＝発達障害にクスリはいらない～精神障害からの回復に向けて～

■研修団体及び講師名

主催＝小倉 謙（市民の人権擁護の会日本支部長、薬物対策協会講師）
講師＝国光美佳（子どもの心と健康を守る会代表、指ヨガインストラクター）

■研修日

令和2年5月24日（日）午前9時30分～12時37分

■研修目的

発達障害児を抱える保護者は、エビデンスの伴わない向精神薬の処方を安易に受け入れ、児童に投与し続けている。これは発達障害を一生治癒しないものと信じ込ませている風潮も問題である。
そこで、薬剤処方からの脱却と共に、食の改善等を通じての精神障害からの回復事例を勉強し、啓発に資する。

■研修内容

メイン講師の国光女史は、結婚して幼稚園教諭を退職した後、NPO・食品と暮らしの安全基金の影響もあって、2008年にミネラル不足が病気の元になっていることに気付かされました。内山葉子内科医師との出会い後は、共に発達障害児への対応実績を積み重ねて来られました。近年は、同女史との共著「発達障害にクスリはいらない」を出版。指ヨガインストラクターの有資格者でもあります。

先ず、近年発達障害バブルと揶揄される如く、小中学生の内15人に一人の発達障害児がいると国が発表しました。医師の診断という名の下、発達障害のラベルを貼られ、安易にクスリの処方なされます。ところが、未だエビデンス（科学的根拠）は存在していないのが現状で、その症状が特性なのか、個性なのか、その線引きは極めて曖昧のままです。実際診断の目安として75項目のチェックリストがあるだけで、その中には落ちてきかないとか、偏ったテーマによる物知りチビッコ博士も入っており、発達障害に仕立て上げられて来たと言っても過言ではありません。

その上で、劇薬指定された向精神薬または抵精神病薬と言われるリスパダール、ストラテラ、エビリファイ、コンサータ、インチュニブが発達障害の兆候や種類に応じて、処方されているのです。保護者は医者信仰・薬信仰として政府やマスコミに洗脳されていますので、わらをもすがる思いで我が子にクスリを吞ませ続けるのです。その際処方した医師は、副作用の説明を一切しません。

ところが、ホームページで公開されている医薬品添付文書を見ますと、例えばADHD（注意欠陥多動性障害）対応薬「コンサータ」の副作用の中には、行動障害の悪化や突然死が記載されているのです。抗精神病薬「エビリファイ」においても、自殺念慮、自殺企図、うつ病、幻覚と記されています。しかもこれらは覚せい剤と同じ成分ですから、中毒症状に陥り、断薬は簡単ではありません。

結局、発達障害とのレッテルを貼り続けることにより、誰が得をしているのか押して知るべきで、クスリ。

しかも、クスリ信仰は保護者に止まりません。パニックに手を焼く学校教諭が、母親に対して、「クスリを吞んでから登校して欲しい」と注意喚起するのが教育現場の実態です。これは厳密には、医師法違反行為と言えましょう。例え医師（いし）から処方されても、それを服用するかどうかの最終意志（いし）決定は、本人若しくは保護者が有しているのです。

保護者自らが向精神薬等の副作用を学習し、その資料を担任教諭に提示して、理解を求める努力は必要です。

では、クスリに頼らない解決策とは何があるのでしょうか？

先ず発達障害とは脳の機能障害が原因ではなく、代謝障害と呼んだ方がより正確だと言

います。代謝機能を回復するには、酵素の働きを活性化する必要があり、そのためにはミネラル補給が欠かせないのです。ホルモンやドーパミン、ノルアドレナリン等の神経伝達物質を作っているのが酵素であり、人体には3千種類以上あります。

人体に必要なミネラルは100種類程あり、それが私達の食生活においてどれだけ不足しているかを、食品と暮らしの安全基金が調査分析したグラフを提示して解説しました。主なものはカルシウム、リン、カリウム、ナトリウム、マグネシウムがあります。微量ミネラルではありますが人体にとって必要なものは、鉄、亜鉛、銅、マンガン、ヨウ素などです。

ミネラルの影響としては酵素や代謝以外にも、神経機能、毒素の排泄・分解、筋肉弛緩、骨格形成、血液形成、消化作用、抗酸化、免疫、ホルモン等多岐に亘ります。

これらミネラルがコンビニ弁当、駅弁、ファミレス、粉末スープ、冷凍食品、スーパーの惣菜等の実測値で、厚生省が定めた推奨量はおろか、推定平均必要量も悉く欠乏しているといえます。因みに、この推定平均必要量を満たさなければ、発病リスクを50%抱えるとされています。ミネラル欠乏の要因には化学調味料や食品添加物の影響もあるようです。

次に、良質オイル摂取の意義について触れられました。人体の脳の60%は油でできているためオイルは必要不可欠ですが、非精製のオイル、オメガ3系脂肪酸がよいとのこと。具体的にはDHA、EPA、ごま油などです。これら不飽和脂肪酸は常温で固まり難いので、代謝を促進します。

そこで、代謝を阻害する避けたい食品として、6点を挙げました。

第一は水煮食品です。これは外食メニューの原材料となっています。例えば中国で栽培した野菜を現地でカットし冷凍したものを輸入し、解凍して安価に販売しているのです。ゴボウを例に採ります。生野菜をゆでて水煮すると、その仮定で320mgあったカリウムが8mgに激減してしまいます。逆に18mgあったナトリウムは水煮段階で浸透圧を維持するため41mgとなり、本来の栄養バランスが逆転してしまうのです。つまり水煮すると、栄養計算値の半分から1/3になるといいます。

第二はリン酸塩です。これは透明感を演出するための食品添加物の一種で、代謝を阻害するため折角摂取したカルシウム、リチウム、モリブデン等のミネラルを体外に排出してしまうのです。

食用肉をふっくらさせるインジェクション加工にも使用されていて、本来1.1kgのものも2.2kgにして販売し、冷凍トンカツなどに使われます。他には精製小麦や精製白米にも注入されます。

第三は過剰精製した油です。高温での化学処理を行うと、ヒドロキシネノールという神経毒物が生成されるので、摂取過剰は健康リスクが伴います。これらはオメガ6系脂肪酸と言われ、サラダオイル等が該当します。本来非精製油のオメガ3系脂肪酸とオメガ6系脂肪酸の摂取バランスは1:1なのですが、厚生省は現実に即して1:4までに基準を許容しています。しかし実態は、1:50程度にまでなっているようです。

第四はカット野菜です。これは塩素に漬け、その後洗浄し脱水するため、栄養素が逃げてしまいます。ミネラルは3割減、ビタミンは7割減になるということです。

第五は砂糖、パンを初めとする小麦製品、牛乳を初めとする乳製品、そして加工品です。リッキーガットの如く消化不良で腸が炎症を起こすと、脳のグリア細胞や免疫細胞にも悪影響を及ぼし、脳のフィルターが破壊されます。

第六として、ネオニコチノイドを初めとする農薬や殺虫剤が降りかかった作物、遺伝子組み換え作物、人工甘味料、合成着色料、防腐剤、化学調味料等があります。食品外ではワクチン接種もそうです。

結局何を摂取するのがよいかといえますと、先ず化学肥料や農薬で穫れた作物を避け、有機肥料や無農薬土壌から穫れる作物に転換することです。土中には微生物やミネラルを豊富に含んでいるからです。ニンジン为例に取ります。市販減農薬の場合に比べ雑草による土作りで収穫されたそれが、カルシウムで1.8倍、亜鉛で2.3倍も含有しているとの分析結果が出ています。

加えて、ミネラルが豊富な食材を紹介しました。魚類は煮干し、目刺し、シシャモ、海藻類は海苔、ひじき、タネ類はごま、そば、玄米、マスタード、雑穀、木の実は栗、くるみ、アーモンド、カシューナッツ等です。

また我が国はだし文化が古来から発展して来ました。鰹節より煮干しの方が圧倒的にミネラルが豊富です。市販の鰹節には、風味やうまみを出すための酵母エキスや小麦タンパク発酵調味料が含有しており、化学だしではなく、煮干し、昆布等で作った完全無添加の自然ダシを使うとよいでしょう。

そのほかブレインバランスといって、左右脳のバランスの崩れを感覚運動機能を利用して取り戻す療法も有力な手段です。

ところで、これらを実践するには強固な意志や決意も入り、なかなか大変なことです。特に発達障害児の養育に明け暮れている母親から見れば、「それどころではない。日々パニックで精神的にも疲れている」と言われるのは至極当然のことです。おまけに、発達障害児は拘りが非常に強く、味覚に変化があれば許容できず、偏食が多く、一部でアレルギー

一も重なっては、食の改善は一筋縄ではありません。

そこで、創意工夫してミネラル食材や自然だしを子どもに分からないよう少なめに注入し、日々少しずつ量を増やして、味に慣れさせる手法が有力です。これを「ステップ1」と位置付けました。具体的には「かける、混ぜる」だけで、簡易に済ませることができず。主催者である小倉氏も「天然だし調味粉」を愛用しておられ、何度も実物を掲げ紹介されました。

例えば自閉症やアスペルガー症候群で、平衡感覚が弱く自転車に乗れない微細運動障害児がいました。少しずつ天然だしを混ぜて与えた結果、16日目で握力がつき、45日目では描く絵に輝きや自尊心が読み取れるようになり、減薬にも挑戦できました。3ヶ月後には落ち着きと心に安定感が出始め、絵画にも現れました。1年後には絵画に幸福感が現れ、自己中心から他者への思いやりが見て取れる絵になりました。そして、ついに完全にクスリを断ち切ることに成功したのです。

オーム返しを繰り返す小学4年生男子の場合、偏食がひどく、白米しか食べませんでした。そこで母親が白米にそば粉を入れて炊き、小麦や牛乳を避けました。その間エビリファイを処方され、その効果でおとなしくなったものの、母親としては副作用が心配でした。転校先では教育委員会に入院を勧められたりしましたが、医療品添付文書を読み、クスリによる自殺念慮の副作用の恐れがあることを知り、病院や学校との話し合いで、半年後にクスリから解放されたのです。

これらの例から分かるように、ミネラルを徐々に増やしつつ、子どもに無理強いをすることなく、自然な形でクスリから脱却することが賢明な道筋です。そして保護者自身がストレスを感じることなく、ミネラルを補給することが、子どもにも通じるということです。

一方、化学物質過敏症という症状は、しばしば発達障害と診断される傾向がありました。ある3歳児は、市販のふりかけをかけるだけで意識不明になったことがありました。化学調味料に異常反応を示すのです。蕁麻疹、呼吸困難、イライラ、切れる等の症状が多発し、集団生活は不応でした。そのほか一般的に新築住宅の壁とか、床のワックス、柔軟剤、教科書のインクの臭い、保健室の薬品の臭い、トイレボールなどにも気分を悪くするケースが見受けられます。

ミネラル補給を強化することで、切れることがついになくなりました。しかも幼少にして、環境の大切さをかみしめていました。

国光講師による講演後は、小倉氏とのトークです。

さて、今回の仕掛け人で進行役の小倉氏は、普段全国のみならず、海外にも講演活動で飛び回っておられます。向精神薬の中でも特にストラテラは、4歳までの乳幼児への処方が近年急激に伸びていることに警鐘を鳴らしました。このような年齢で診断すること自体が問題であり、人権蹂躪にも繋がっているというのです。

清涼飲料水やグラニュー糖、砂糖依存の危険性にも触れられました。腸内はカビだらけになっているのだそうです。おやつに甘いお菓子は御法度で、芋や寒天、煮干しが適しています。甘味はシロップ、蜂蜜、黒砂糖で済ませるとよいことです。

これまで風邪の症状に対し、医者は安易に抗生剤を投与して来ましたが、昨年医学界で抗生物質残留が話題に上り、今後慎重にすべきとの論調が増えて来つつあります。

抗生剤は豚、鶏等家畜にも投与されており、抗生剤不使用の肉を食べる方が安全だといえます。

小倉氏は、「向精神薬は一錠たりとも必要なし、危険極まりない」と、きっぱり断言されました。

また、ミネラル摂取を勧めると、エビデンスを求められる保護者が多いですが、そうではなく、「結果や実績が最も大切である」と説かれました。そして、「知識には責任が伴う」ことから、知ったからには行動に移そう。行動しないとその知識は無責任に陥ってしまう」と、まとめられました。

■呉市での展開の可能性

- ①保健所の乳幼児検診において、発達障害の早期発見やアフターフォローに係るマニュアルを見直し、保健師や療法士等への研修を充実させる。
- ②福祉保健部が策定した呉市自殺対策計画改定に当たって、向精神薬や抗精神病薬の服薬の危険性を啓発する項目を追加する。
- ③障害福祉課において、発達障害の認識を深め、市民に対し、啓発講演会を開催する。
- ④教育委員会において、栄養士と連携して自然だしを使用した学校給食メニューを作成し、児童生徒に提供する。
- ⑤子育て施設課において、公立保育所の給食メニューに自然だしを活用する。
- ⑥学校や保育所給食において、有機食材活用にシフトして行く。