

健康みらい

第2号

情報
かわら版
キノコ

現代健康事情

人間の体にもともと具わった 治るチカラを大事にしよう

NHKテレビ・クロージング現代
「統合医療とは何か」



西洋医療の欠点を補う
「代替医療」

二月九日、午後七時三〇分からのNHKテレビ「クロージングアップ現代」では、近年、急速に拡がりつつある統合医療の日本での現状と課題が紹介されました。

本誌前号の「サイト紹介」で、「日本統合医学研究会」についてお話しいたしましたので、すでに「承知の方も少なくない」と存じますが、もう一度、「統合医療」について簡単に説明いたします。統合医

療とは、一言で言うと、「西洋医学」以外の医療（これを「代替医療」と言います）を積極的に取り入れようという考え方のことで、「代替医療」としては、漢方、健康食品（アクチノンはこの分類に入ります）、アロマセラピー、マツサージ、ヨガなどがよく知られています。伝統から言っても、日本などは「統合医療」を広めるのに最も適したところだと考えられますが、残念なことにこの考え方を提唱したのは、アメリカの医学者アンドルー・ワイル博士（現ア

リソナ大学教授）でした。博士は一九八三年に刊行した著書『人はなぜ治るのか』のなかで、人間の体に本来具わった治癒力、治る力に医師はもっと目を向けるべきだと主張しました。

「私は多くの人々が伝統療法によって、病気から回復する姿を目にして来ました。こうした経験から、体の中には治ろうとする力が存在し、その力呼び起こすさまざまなスイッチがあると考えるようになった。抗生物質を例に考えてみましょう。抗生物質は病気を直接治しているのではなく、体のなかの細菌を減らしているに過ぎません。細菌が減ったことで、体が本来持つ治癒のシステムが働き始め、病気を治しているのです」

なぜ、統合医療が必要なのかという点については、特に、慢性の病いに苦しんでおられる方なら、よくお分かりのことでしょう。博士は番組のなかで次のように語っておられます。

「緊急性の高い患者に対して、西洋医療は非常に有効です。症状が重ければ重いほど威力を発揮します。しかし、ごく普通の病気の治療には効き目が強過ぎるし、体への負担も大きいのです。現在で

は多くの人々がなんらかの慢性の病気を抱えています。西洋医療はそれらにうまく対応できているとは言えません」

当初、アメリカの医学界でも異端視されていたこの考え方は、その後急速に広まり、全米二〇以上の大学で正式なプログラムとして導入されています。今やアメリカでは、国をあげて統合医療に取り組んでいます。一九九二年、政府は国立衛生研究所のなかに代替医療専門のセンターを設置しました。研究予算も年々増え続け、今では年間一億ドル以上上っています。二年前に政府が出した代替医療に関する報告書では「代替医療の普及が慢性的な疾患の予防になり、高騰する医療費の削減につながる」と見込まれています。 2面に続く



アリソナ大学 教授
アンドルー・ワイル博士

きのこのチカラ

きのこの世界

様々な機能性を発揮するきのこ達

健康博覧会2004での講演(静岡大学教授 河岸洋和先生)



三月一七〜一九日、東京有明の東京ビッグサイトで第二回健康博覧会2004が開かれました。健康に対する関心の高まりもあり、例年にも増して多くの入場者が会場を訪れました。次に、一七日、特設セミナールームで行なわれた河岸先生の講演の要旨をご紹介します。

*

キノコは世界中で一四万種、日本にも数千種あると言われていますが、いまでも毎年のように新しいキノコが発見されています。毒がありますが、猛毒は少なく、多くは食べられます(おいしいかどうかはまた別ですが)。ところが、研究対象となっていないのは数パーセントで、まだまだ未開拓の食料資源であり、医薬の資源でもあると言えます。

キノコは菌類の間で、他の植物とは異なった機能を持っています。一般的に、植物は生産者と言われていて、つまり、植物は光合成によって有機物をつくり、それを動物が消費しているわけです。キノコを含めて、菌類は何のために存在しているかと言えば、植物や動物が生命を終えたときに、それを地に戻す。したがって、還元者とか分解者と言われていて、化学的に言えば、菌類は



ふつうの植物や動物とは違う化合物をつくっている。それが、ときとして、他のものにはない新しいもの、人によい機能を果たすものをつくりだすことがあるのです。

私たちはみそや醤油などのように、菌類などの微生物の働きによって植物が形を変えたものは食べますが、菌類そのものを食べるということはあまりない、例外はキノコだけだと言ってもいいでしょう。キノコの機能性を明らかにして、もっとキノコを食べてもらいたい、というのが私の研究の目的でもあります。

「機能性食品」ということを言

やり甲斐のある「統合医療」

日本でも、ようやく統合医療を取り入れようという動きが見られるようになり、昨年六月、東京女子医大に統合医療を取り入れたクリニックが設置されました。これまで西洋医学が主流だった医科大学が、多様化する患者のニーズに答えようとした試みとして注目されています。代替医療の問題点は「西洋医療に比べて根拠に乏しい」ということですが、クリニックの所長で、ハリ治療も手掛けている内科医の川嶋朗先生は、独自に治療効果を検証する試みを始めておられます。リンパ腺のはれや脱力感、筋肉痛や頭痛など、二〇



川嶋 朗 所長

いますが、これはどういう意味かと言いますと、食品はエネルギーをとる、味覚を満足させる、ということのほかに、健康の増進に役立つということがある。食品には体にいい機能というものがある。これを明らかにして、健康のためにつくったものが「機能性食品」(健康食品)なのです。

キノコには、アレルギー、肝障害、動脈硬化、骨粗鬆症、更年期障害、関節炎などに対する効果があります。では、そのなかのどの物質が効くのかを突き止めようとしても、実はなかなかうまくいかない。私の経験からでも、うまくいって、せいぜいイチローの打率程度でしょう。ひとつには、これらの物質がなかなか安定しないということ、もうひとつは、一つの物質だけではなく複数の物質が効果をあげているということがあ

るようです。私たちがキノコを食べてきたということには、なにか本能的なことがあるのではないのでしょうか。おいしいから食べてきたのでしょうか、もしかしたら体にいいものはおいしく感じるのかもしれない。チンパンジーなども、病気になると、決まった植物を食べて

病気を治します。

キノコと言えばやはり、抗ガン効果ということになりますが、実は、現在「アガリクス」という商品名で出ているキノコについて最初に論文を発表したのは私です。一九八九年に発表した論文で、

16グルカンの効果について述べたのが最初です。二〇〇〇年の売上げは四〇〇億円だそうです、もっとも私は一銭ももらっていませんが……。

二年ほど前から、カキシメジの毒についても研究を行なってきました。そのメカニズムはなかなか分からなかったのですが、結局、このキノコの毒が水の吸収を阻害するということから、下痢を起すということが分かりました。そこで、下剤の開発に結びつくのではないかと思っています。キノコというのは整腸効果があるものが多いのですが、毒キノコもうまく使えば、薬になったり、機能性食品になったりするということです。

*

「健康食品」の問題点といえば、まずは、なにが効いているのか、科学的な根拠がない、という点にあります。もっとも何が効いているかより、実際に効いてい



ることの方が大事だという意見もありましたが、近年は「エビデンス」(科学的根拠)が重視される傾向が強まり、この方面の研究もますます盛んになっていっています。

読者プレゼントのお知らせ

PRESENT

アクチノン試供品プレゼント

ご希望の方すべてにアクチノンの試供品(1週間分)をお送りいたします。

からだにいいものプレゼント

編集部にご意見、ご要望など、お便りをくださった方のなかから、年2回(9月・3月締切)5名の方に健康に役立つ品物(5,000円相当)を進呈いたします。

いずれも郵便番号、住所、氏名、年齢、職業を明記して、下記、本誌編集部まで、郵便またはFAXでお寄せください。

〒141-0022 東京都品川区東五反田5-22-37 1108
FAX 03-3445-0957

項目に及ぶ患者の症状がどう緩和されたのか、患者自身に四段階で評価してもらいます。患者の自覚症状の変化を治療の前後で比較しようとするこの試みで、すでに百人以上のデータが集まっています。代替医療の治療効果を数値化し、分かりやすいかたちで示せるようにするのがねらいです。

このたび東京で行なわれた国際統合医療専門家会議では、今後日本で統合医療を進めていくには、なにか必要なかが議論され、「統合医療に関する東京宣言」が採択されました。ワイル博士は日本の統合医療に将来について、次のように語っておられます。

「日本の医学界はアメリカに比べて権威主義的です。しかし、一方で東洋医療の伝統もあります。ですから、障害はありますが、統合医療が発展する可能性は十分あります。統合医療は患者が望む新しい試みであり、医師にとってもやり甲斐のある医療なのです」

統合医療について、さらに詳しく知りたいとお考えの方は、次のホームページにアクセスしてみてください。

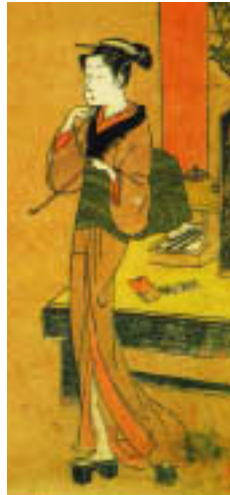
日本統合医学研究会(JAIM)

http://www.jaim-net.org/

極上 上吉

第2回

江戸のアイドル 笠森おせん ファッション&メイク



前回に続き、笠森おせんのお話です。おせん以前で江戸を代表する女性ということになる、これは八百屋お七以外に考えられません。明和期よりおよそ百年前の天和二年、「お七火事」と言われた大火がありました。お七はこの火事の原因となった少女ですが、この可憐な放火犯が江戸市民のアイドルとなったのは、もちろん江戸の街を燃やし尽くすほどの情熱が江戸市民の共感を得たからでしょう。そして、彼女は恐ろしい火の精霊となりましたが、また災厄から江戸市民を守る守護

は、女性のファッションの面で大きな変化が起こっていたという点を見逃すことはできません。江戸の中期までは、少なくともおしゃれをする女性といえ、まずプロの女性か、身分の高い公家や武家の女性以外に考えられません。この頃になって初めて庶民の女性が日常的に着飾ったり、化粧をしたりするようになったわけですが、そこには次のような事情もあったのです。おしゃれということになると、まずは絹織物ということになりますが、この頃までは、絹織物も化粧品もほとん

紅を入れていますが、あれも元は上方の廓から始まった化粧だそう。江戸中期になると、現地生産が一般化したこともあり、おしゃれの大衆化がすすみます。デザインやメイク・ヘアスタイルなどにも江戸独自のファッションには現代の少女たちにも通ずるような、ちよっと下品でイテるところがあるのではないしょうか。この時代は「江戸」がブランドになる時代の始まりだったのです。およそ三十年ほど後の文化年間、「江戸の水」

神ともなりました。その点で彼女は江戸を代表する女性ではあっても、いささか古代的な容貌を帯びているようです。これに対して、笠森おせんの方ももっと現代人に近い感じ。お七に言い寄ろうなどという無謀な男はめつたにいないでしょうが、おせんには、できるものならなんとかしたいと考え、現代でも少なくないでしょう。

ど上方下りでした（高級ブランド品ということになりますか）。京都や堺などから送られてきた品物が江戸店で売られていましたが、なりよりの上得意は大奥の女性たちでした。これらの消費は江戸の景気に少なからず貢献していました。一方でこれが政府の財政赤字を生む大きな原因だったよう。それまでは上方風をまねるといのがおしゃれの基本だったよう、上方でこういのが流行っているという情報が、すぐに江戸に伝わっていたと言われています。歌舞伎の女形がまぶたに

という化粧水が江戸土産の定番となりましたが、これ売っていたのは滑稽本作者式亭三馬です。彼は日本橋に薬品・化粧品販売店を開いていたのですが、自分の作品のなかで、自社製品の宣伝もしました（メディア・ミックス戦略ということになりますか）。おせんはこのような時代の先駆けとして、江戸に突然出現し、わずか数年で人々の目の前から姿を消したのです。おせんは旗本の妻となり、五人の子供をもつけ、穏やかで幸せな家庭生活を送ったといわれています。



アクチノンは、エノキタケおよびブナシメジからの熱水抽出物（EEM）を主原料とする植物性多糖類加工食品です。健康な毎日のため、1日2錠を目安にお召し上がり下さい。

東京生活医学研究所
TEL 03-3445-0944
FAX 03-3445-0957

*ご意見、ご要望など何でもけっこうです、編集部あてお寄せ下さい。

〒141-0022 東京都品川区東五反田 5-22-37-1108 FAX 03-3445-0957

健康みらい 編集部

発行 平成16年4月25日