

北からの発信

NPO法人日本総合医学会 第3回北海道大会

こんなときこそ
健康第一

笑いと食で福来たる

10/11

日曜日

開場/12:00 開会/13:00 閉会/16:20

京王プラザホテル札幌

2階エミネンスホール



座長
吉木 敬先生



講師・パネリスト
済陽 高穂先生



コーディネーター
村松 弘康先生



パネリスト
伊藤 一輔先生



パネリスト
坂井美恵子先生



パネリスト
岩崎 輝明先生

基調講演

—食べ物を変えれば生活習慣病は予防できる その秘訣とは—

食事によるガンの予防と改善

座長

吉木

敬先生 北海道大学名誉教授

わたよう
済陽

高穂先生 西台クリニック院長 医師

『日本人だけなぜ、がんで命を落とす人が増え続けるのか』の著者

わたよう先生
札幌に来たる!

パネル・ディスカッション

笑いと食でいつも美しく!

—それは若く元気なあなたへのプレゼント—

パネリスト

伊藤 一輔先生

日本笑い学会理事 北海道支部長 循環器内科 医師

『よく笑う人はなぜ健康なのか』の著者

坂井美恵子先生

北ガスクッキングスクール統括主任講師 言語栄養士
NHK「ほっからんど北海道」レギュラー出演

済陽 高穂先生

西台クリニック院長 医師

岩崎 輝明先生

NPO法人日本総合医学会理事長

気になるアレコレに
専門家が
お答えします!

コーディネーター

村松 弘康先生

NPO法人北海道活性化センター Tactics代表理事 弁護士

大会終了後、ご参加の皆様との懇親会を開催しますので、是非ご来席ください。

時間/16:50~18:10 会場/ローズルーム(京王プラザホテル札幌2階)

会費/6,000円(当日申し受けます)

入場券:前売り2,000円

当日2,500円/65歳以上1,000円

お申込みはウラ面をご覧ください

第3回北海道大会

「一北からの発信一」

「こんなときこそ健康第一
笑いと食で福来たる」

財団法人北海道食と健康財団が後援した、NPO法人日本総合医学会第3回北海道大会が、2009年10月11日、京王プラザホテル札幌で開催されました。

済陽高穂・西台クリニック院長による基調講演『食べ物を変えれば生活習慣病は予防できる』

その秘訣とは—食事によるガンの予防と改善』と、5人のパネリストによる『笑いと食でいつも美しく!それは若く元気なあなたへのプレゼント』をテーマに进行了パネル・ディスカッションの模様をダイジェストでお伝えします。

私ども総合医学会は、正しい食育を通して未病を治す、病気にならないような予防法の実践を啓蒙しており、科学的なエビデンスをご提示して、皆様に参考にしていただきたいと思っております。

今回は実際に何千例も手術をやつてこられた済陽高穂先生に、食事を通してのガン予防や治療についてお話をいただきます。

パネルディスカッションは「笑いと食でいつも美しく!」。大声で笑うことは体にとって非常にいいことで、最近はサイエンスのレベルでも、体の免疫機構を活性化することが分かってまいりました。そのようなお話が出てくると思います。ではこれで開会いたします。本日はありがとうございました。

開演のご挨拶

NPO法人日本総合医学会 北海道総支部 総支部長 吉木 敬先生



吉木 敬
NPO法人日本総合医学会北海道総支部長
北海道大学名誉教授
1940年北海道生まれ。1965年北大医学部医学科卒業。1983年市立札幌病院中央検査科主任医長職を経て、1988年北大医学部病理学第1講座教授。2001年(株)ジェネティックラボ代表取締役会長に就任。国立大学(北大)発バイオベンチャー第1号。遺伝子受託解析研究で知られる。日本病理学会理事等歴任。レトロウイルスの病因論的研究を永年にわたって遂行し、2005年HTLV-I感染症のモデル動物の開発と解析で北海道科学技術賞を受賞。日本病理学名誉会員、日本癌学会名誉会員、日本免疫学会功労会員。



—北からの発信—

こんなときこそ健康第一 笑いと食で福来たる

—食べ物を変えれば生活習慣病は予防できるその秘訣とは—

食事によるガンの予防と改善

西台クリニック院長 医師
済陽 高穂 先生



済陽 高穂

西台クリニック院長 医師
1970年千葉大学医学部卒。1973年
米国テキサス大学外科教室留学、消化
管ホルモンについて研究。帰国後、東
京女子医科大学助教授、2003年より
都立大塚病院副院長を経て、2006年
より千葉大学医学部臨床教授、2008
年11月より西台クリニック院長。先祖
は、明朝末期に渡来、九州都城の島津
氏に仕えた薬師。

著書「日本人だけなぜ、がんで命を落
とす人が増え続けるのか」(主婦と生
活社)、「今あるガンが消えていく食事」
(マキノ出版)など。

皆様こんにちは。日本綜合医学会北海道
大会でこのような講演をさせていただくこ
とを大変光栄に思います。

私は外科医で今でも毎週手術をしていま
す。なぜ、外科医が食事にこんな考えを抱
いたかというのが皆さんのお聞きたいところ
でしょう。ガンの三大療法である手術・抗
ガン剤・放射線治療。これは現代医療でや
るべき治療です。それをはき違えると駄目
ですね。それをやりながら、その限界を超
えるものは何かというのが食事なのです。

私が何故食事に注目してきたかというと、
私が7年間に1400例の消化器ガンの手
術症例を検討して、5年生存率がなんと52
%で半分近くの人が5年生存していないこ
とが分かったからです。手術が出来ない症
例もたくさんありました。それを何とかし
ないと現代の医療、医師不審を払拭できな
いという思いから10年あまり一生懸命研究
してきた訳です。その一端を今日はお話し

たいと思います。

日本人の死因は昭和56年からずつとガン
が第一位を独走しております。年毎に6千
人7千人増えています。こんなバカな国は
日本しかない。アメリカもイギリスもフラ
ンスも21世紀になつたらガンで死亡する人

は少しづつ減っているのです。だから何と
かしないといけないと思つております。

ガンの原因は何か。アメリカの国立ガン
研究所でリチャード・ドルが1982年
に誤った食事とたばこをやめればガンは8
割は防げるという発表をしました。

北大の小林博先生の「がんの予防」(岩

波新書）にこのデーターが出ています。また、日本人の食材の変遷を厚生省統計でみると1965年からの40年でお米や野菜が半減し、肉・乳製品・油が3~4倍になりました。これが大腸ガンが増えた原因であろうといわれています。

私は15年前からガンは生活習慣病であると言つてきて、そういう観点から患者の指導をしてきたのですけれども、おまえは医学者ではない、ペテン師だ、ガンが生活習慣病だなんて嘘だとずっと言われてきました。でも5年ほど前に岐阜大の学長として活躍されている黒木登志夫さんの著書が出て、ようやく認知されできました。

食物のガン危険因子は何でしょう。どういう食物がガンになりやすいか。まず塩分のとり過ぎ。胃粘膜が塩分でただれると、胃の中のピロリ菌が繁殖します。そのピロリ菌の中に発ガン遺伝子が組み込まれているのです。また人間の体の60兆個ある細胞の中にはカリウムという元素（ミネラル）が多く、ナトリウムはその14分の1くらい。ところがリンパ液や血液など細胞外のこところはナトリウムが非常に多くカリウムは少ない。非常に微妙な電解質のバランスがとられています。だから細胞の中のカリウムが減つたりナトリウムが増えたりすると細胞が傷んでガン化すると考えられています。

秋田県はかつて塩分をたくさんとつている県で、脳卒中が全国一多かった。196

0年には1日22グラム塩分をとつていました。それを県民運動で45年かけて11グラムまで半減させた。そうすると脳卒中は確かに半分になつた。ところが男性の胃ガンは3分の1、女性の胃ガンの発生は4分の1に減つたのです。いかに減塩運動が胃ガンの撲滅によく効いたかということがわかるのですね。

それからビタミンBの不足。ビタミンBは玄米の胚芽成分などですね。それが不足すると、クエン酸回路が障害されて細胞のエネルギーが不足しガン化する。

それから脂肪やタンパクの過剰。悪玉コレステロール、LDLが増量すると動脈硬化になつてマクロファージがどんどん使われるので、人間の体の防衛隊が減り発ガンしやすくなります。特に4足歩行動物、アニマルのタンパクをとるとガンはできやすいです。

アメリカのキャンベル教授は著書『チャイナ・スタディ』の中で世界での健康食、ヘルシーダイエット・ヘルシーフードは「中華料理・和食・地中海料理」ということを証明しました。共通するのは魚介類と野菜です。そういうものが人間の健康を保つ食べ物ですね。

1週間に1回肉を食べる人と毎日肉食する人の大腸ガンの発生率は倍違います。

動物性の脂肪をとると、悪玉コレステロールが増えて、しかもそこに活性酸素が存在すると酸化LDLになり、非常に毒性が

強くなります。そこでそれを消去する防衛隊のマクロファージという免疫細胞が出てくる。これがコレステロールを食べてやがて泡沫細胞となり死滅してしまふと、その死骸が動脈硬化のアテローム、粥状腫瘍になって血管の中にどんどんたまつて血管を狭くし動脈硬化をつくり血流が悪くなる。そしてマクロファージがどんどん使われててしまうと、防衛隊が減り、ガンの細胞の芽が発生しやすくなるのです。だからメタボは危険だという事です。

人間は草食動物です。唾液のアミラーゼ活性、歯型、体型、消化器官の構造などで、肉食か草食か分かります。

今106歳の日本女医会の元会長、三神美和女子医大名誉教授の朝ご飯は野菜の摺り下ろしだけです。大根・にんじん・山芋・きゅうり・れんこん・セロリ・タマネギ・リンゴ・トマトをどんぶり一杯摺り下ろして、それをスプーンで食べるのが朝ご飯。昼はそばか何かをちよつと食べて夜だけ食事らしいものをとる。これで106歳。三神さんは二木謙三さんから玄米2食を教わり、75年ずっとそういう生活。だから病気をしない。こういった健康法というのは日本にも伝統的にあつたということですね。

なぜ野菜・果物が必要なのか。活性酸素を減らすからです。これを抗酸化力といいます。ブルーベリー・ぶどうやにんにく・いちご・ほうれんそう・レモンなどをとると血

—北からの発信—

こんなときこそ健康第一 笑いと食で福来たる



液の中の活性酸素が減るので。そうすると血液ドロドロがさらさらになるのですね。魚の油もの（オメガ）3系で血液がさらさらになる。魚をたくさん食べる人に比べて肉食の人は4割方アルツハイマーの発症率が高かったことも分かっています。

ここで実際の症例をみてみましょう。転移のある直腸ガン患者。肝動注ポートという肝臓の血管に細い管を入れて薄めの抗ガン剤を入れると並行して2ヶ月半食事療法を徹底的にやさせていった。そうしたら半年後のCTで全く正常化。ガンの医者は「そんなことあるか」「奇跡だね」と言います。しかし、私の肝動注ポートの症例は今15、6例だけれども、8割くらいこういう現象が得られています。

それから去年私が胃全摘手術した患者。再発したのですよ。そんな馬鹿なはずはないと思って「どういう食事していたの?ちゃんと玄米3食にジュース一日1リットル、はちみつヨーグルトを食べたの」と聞いたらジュースを飲んでいなかったのですね。これも静脈にカテールを入れて24時間抗ガン剤をごく微量投与したら1ヶ月

半で1センチになつた。再発や手術不能の患者でも、ちゃんとした食事療法をやりながら、うまく抗ガン剤を使つたら恐るるにたりません。乳ガンの全身再発患者も放射線をかけながら徹底的な食事療法をやらせたら、4ヶ月半で全部消えましたね。

でも勘違ひしたら困る。食事療法だけでなんとかしたい。その気持ちはわかるけれど、それだけでは治らない。いろいろな知恵を総合して、全知全能を使ってやることが大事です。

私が食事療法研究でお世話になつたのは甲田光雄先生です。残念ながら2008年84歳で亡くなりました。手術できない状態のガン患者に甲田療法をやらせてみたら、全部改善した。2年半で。びっくりして甲田さんに話を聞いたら玄米、生菜食でした。

一日2食。ビタミンCが多い柿の葉茶を1・5リットル、それから青汁。甲田医院は薬や点滴を一切使わない。患者はすりこぎとすり鉢、おろし金を持って入院し、昼と夜、どんぶりいっぱいの野菜を摺つてそれを飲むのですよ。そのほかに大根おろし250グラム。玄米粉と豆腐一丁。これが患者さんの診療。

私のアメリカの恩師が前立腺ガンになり余命半年と言われた。すぐに甲田さんに相談をしたら、先ほどの食事をさせるように言われました。そしたらアメリカから「こんなものできるか」って返信が来たのですよ。しようがないからフルーツとヨーグル

トと玄米成分のシリアルをとりなさいといつてやつたら半年でよくなりました。

私の恩師が私みたいな異国の若造の意見を取り入れてやつてくれて治つた。非常に自信を得てそれから食事療法を本格的に患者さんに勧めるようになりました。

ただ、熱心に続けなければ駄目ですよ。よくなつたからやめるとか、適当にやつていたのでは埒があかない。それで食事療法なんかもつとも効かないと言われても、それは話が違うのですよ。まじめに取り組んでしかもちゃんとした指導者がいないと駄目なのだということです。

ソン療法、食事療法を始めたちどころに治りました。食事療法で肝臓癌も肝硬変まで治してしまつた。肝炎ウイルスを撲滅するには玄米菜食治療法が非常に役立つたということですね。

今までの手術の症例を統計でみてみました。プログラムは126でしたが、30例くらいまた増えましてこの統計をとりました。

改善率は61%。5割は食事療法だけの症例。もちろん半分は抗ガン剤をわずかに使つたり、放射線を4分の1くらい加味しております。症例の内訳は胃ガンが20例、大腸ガンが45例。特に前立腺ガンや乳ガンは7、8割改善する。リンパ腫もかなり改善



こんなときこそ健康第一 笑いと食で福来たる

します。

病気の原因は三大栄養素のでんぶん・タンパク・脂肪とビタミン・ミネラルなどの欠乏が大きな原因になっているということが分かります。それと毒物。病原微生物や農薬、カビ毒。安全な食物を求めてどちらないと、病気を治そうにも治らないです。それと安全な水。水道水はフッ素や塩素が入っているので活性酸素が増えます。病人や老人はミネラルウォーターを沸かして飲むということが必要です。

安全な食物・天然水・無農薬・低農薬の野菜、北洋海藻、まぐろなどの天然魚介をとりましょう。



私の昼ご飯はりんごとヨーグルトだけです。だから非常に健康です。週2、3回は野菜です。とにかく野菜・果物をたくさんとる。普段はグレープフルーツ2個とレモンと蜂蜜でジュースを飲むのですけれども、この日だけはリンゴとかいろんな野菜ですね。にんじんとかキャベツを半玉くらいいどんごん刻んでジュースにして健康を保っています。

世界の潮流を見てみましょう。2500年前、ピタゴラスは黒パン・蜂蜜・野菜の食事で90歳まで生きた。ヒポクラテスは食べ物は薬だと唱えて83歳まで生きた。アメリカのガン研究所ではフードファイト計画

を立てて国民栄養の指針を作成した。国民がそれに従つたら92年からガンの死亡が減つていて。日本では水野南北、貝原益軒、石塚左玄と二木謙三が玄米二食を唱えています。甲田さんも同じで、玄米二食でガンは半分、リュウマチや自己免疫は8割治るよと言つてらした。

食事療法だけでよくなる。そんなのは駄目です。ちゃんとトップレベルの診断法できちっと病態を把握してから始めなくては。腫瘍マーカーや画像診断をして、医学的治療をまず検討する。それる物は手術をしてもらう。それから話し合う。手術ができるとなつたら他の方法を考えながら食事療法をやりなさいよということです。

ハリウッドから3年前に僕のところにドキュメンタリーを撮りに来た。日本でも食事療法をやつている。それで、患者が治つているということがわかつた。私もそんな取材を受けたが一応外科医だよ。ただ食事だけの工夫ではなくて、ちゃんと科学的に診療しているというので評価されているのですね。食事療法がどういうふうにされて治つていったかがDVDになっています。もうひとつは患者さんの免疫機能ですね。リンパ球数と白血球を週2回くらいチェックしています。食事療法でかなり改善します。きちんとやれば免疫機能が向上し防衛隊も増えてガンも改善するということが分かります。ジュースが一番ですね。食事療法の半分は野菜からのジュースです。

ドングリキツツキという鳥をご存じですか？このキツツキは木に穴をあけてドングリを埋め込むのです。500個くらい。冬場に食料が無いからこれを1日10個ずつ食べる。50日で生き延びて虫や新芽などの春の食材にありつく。こういった習性を何千年つてやつてきている。ですからドングリはキツツキにとつて完全食品のはずですよ。越冬食も大事だなと思います。人間にも完全食は恐らくあるでしょう。越冬食がヒントです。

人間にとっての完全食は何かと思つて探

して、貝塚の貝がそうではないかと思いました。貝塚は古代の食品工場でした。越冬食の食品工場だったのです。シーフードは完全食品だろうし、それに野菜。数千年にわたつて摂られてきた食材が恐らく健康食品だろうということです。こういうのが縄文人、我々の祖先の生きる知恵だった。

健康の食事の基本というのは総体摂取。内臓まで食べるとか肝まで食べるとかが大事です。

北海道の古代アイヌ人も産卵の為に遡上した鮭を一網打尽で捕まえて保存食にしていました。塩漬けとか乾燥とか。とにかく古代人というのは知恵者ですね。これで今のがあるわけですね。

スペースシャトルの食材も和食や中華食です。昔は宇宙食というのは錠剤とチューブ食でした。ところが今やいなり寿司とかそばとかパスタ。いかに健康を守るかとい

う、それが食事だということがこの宇宙時代でもいわれているわけです。

では健康の秘訣は何でしょう。これは免疫機能をいかに維持するか、ということにつきます。だから快食・快眠・快便です。快食、玄米菜食それから塩抜き・肉抜き・油抜き。病人だつたらこれくらい我慢しないという事です。運動や入浴も大事です。カロリーを使つたり血流やリンパ流をよくします。

そしてガン治療の心構え。食事による予防は大事です。それから検診を受けて早期診断をしてもらうこと。ガンになつたら三

大療法。そして早期治療と共に食事を改善する。再発・晚期ガンでは他の治療ができません。食事療法しかないのですよということがいえるでしょう。

最後に食事療法の意味合い、真髓をお話します。「あなたの食べ物を薬にしなさい」。これは2500年前にヒポクラテスが言った言葉です。2500年間全世界の人が忘れていた。これを21世紀になつてまた思い返して実践していく。これが私の今日のお話の趣旨です。

ご静聴ありがとうございました。



笑いと食でいつも美しく！

—それは若く元気なあなたへのプレゼント—

一北からの発信一

こんなときこそ健康第一 笑いと食で福来たる

パネリスト

国立病院機構函館病院副院長

北ガスクッキングスクール

夕張市長

西台クリニック院長

NPO法人日本総合医学会理事長

コーディネーター

NPO法人日本総合医学会

北海道総支部理事 村松

弘康先生

伊藤 一輔先生

坂井美恵子先生

藤倉肇先生

済陽高穂先生

岩崎輝明先生

伊藤 一輔先生



伊藤 一輔

国立病院機構函館病院副院長 医師
1947年北海道大樹町生まれ、十勝・陸別町育ち。1971年弘前大学医学部卒。専門は、循環器内科、循環器心身医学。北海道大学医学部循環器内科、東京女子医大付属日本心臓血管研究所、国立病院機構西札幌病院などを経て2005年より現職。日本笑い学会理事と同会の北海道支部長を務め、笑いと健康に関する講演を各地で行っている。医学博士。著書に「よく笑う人はなぜ健康なのか」(日本経済新聞出版社)など。

村松 これから「笑いと食でいつも美しく」

をテーマに皆さんと考えていきたいと思

います。忌憚の無い意見をいただきまし

て、今日来て良かったなと思ってお帰り

いただけるように努力したいと思います

ので宜しくお願ひいたします。伊藤一輔

先生からお願ひします。

伊藤 笑う生命体は人間だけです。笑い療

法の研究は、ノーマン・カズンズという

人が笑いで膠原病を治癒したことから始

まりました。その後、乳ガン患者に笑い

を含めた心理療法を加えると平均生存期

時間が大幅に延長したり、笑うと免疫機能

が高まり、ナチュラルキラー細胞が増え

ることなどが発表されました。

笑いはストレス解消にもなり、脳内ホ

ルモンのドーパミンやβエンドロフィン

という体内麻薬も出ます。

人は生老病死から逃れることはでき

ません。困った時には笑ってみることで

す。皆さんの笑顔が何よりのお薬です。

どうかこれから何かの時に笑いの力を思

い出して、元気で長生きしてぽつくり幸

せに笑って死ねるようになります。

済陽 睡眠中は副交感神経が賦活されて人間の免疫力や抵抗力を増やします。笑いもそういった副交感神経の賦活になるかなと思っておりますね。

村松 先ほどヒポクラテスの話がでまして食事は薬だと。その薬をおいしくいただく実践編を坂井先生お願ひします。

坂井 わが国の食生活は、伝統的な主食であるご飯を中心には、魚や野菜、大豆から作る豆腐や納豆などを副食とするものでした。第二次大戦後、畜産物や油脂などの摂取が増加し、昭和50年ごろには、カロリー摂取量がほぼ満足すべき基準に達しており、たんぱく質、脂肪、炭水化物のエネルギー比率のバランスがとれた「日本型食生活」ともいうべき理想的な食生活を達成していました。これが日本人の平均寿命を2009年の発表でも過去最高にまで伸ばし、健康寿命世界一を支えている最大の原因です。

ところが食生活が豊かになり好きな物を、好きなだけ、好きなときに、食べられる時代になり、近年では高脂肪・高エネルギー食の「欧米化」をきたし、このような偏った食習慣が生活習慣病を増やしてしまったわけです。大切なのは健康のまま寿命を延ばすということです。そ

のためには食生活の改善が重要です。

日本型の食事は低脂肪で食物繊維が多く含まれています。注目は野菜と果物。抗酸化力があり免疫力も高まります。視覚的に赤・緑・黄色の信号の色は毎日とつてください。赤と緑はビタミン・ミネラルになり、緑色はリラックス効果もあります。これにカブや大根など根菜類の白い色、黒豆や黒ゴマなどの黒い色も取り入れ、「サビないからだ」をつくることが大切です。

食は心の栄養そのものです。日本型の食生活を見直しましょう。



坂井 美恵子

北ガスクッキングスクール統括主任講師
管理栄養士

北見市生まれ。病院の主任栄養士を経て、北ガスクッキングスクール勤務。

道内各地の特産品メニューの開発を手がける他、栄養セミナーや各種イベントの講師など多方面で活躍中。現在NHK「ほっからんど北海道」(第1・3水曜日)にレギュラー出演中。日本抗加齢医学会指導士、特定保健指導実践者育成研修修了。フラワーセラピスト(内閣府認証NPO法人「フラワーセラピー普及協会」)

張に笑いをどうにか起こしたい。長生きの秘訣は笑いとおしゃべりです。「じいちゃん、ばあちゃん。夕張年齢は年齢から18歳引けよ。借金返すのに18年かかるから、若返ってくれ」って言つてるとだんだんみんな若返る。とにかく笑いで夕張を再生させようと頑張っています。

私自身のストレス解消法、私はいつももう一人の自分と一人二役やっているんです。「行ってくるぞ!」「行ってらっしゃい!」「今日怒つたらダメよ」「怒らないぞ」これを役所の中でも、寝る前にもやっています。声を出してやっています。あとは体力。朝、手足にウエートをつけて山の中を歩きながら大きな声で演説をする。(一人言の効果は抜群です)

とにかく私は皆元気で笑うということをもつと研究していきたいと思つています。

村松 では藤倉夕張市長、お願ひします。

藤倉 今夕張の人口は1万1千4百人。65歳以上が43・7%、それで353億の借金をどうやって返すか。そういう中で私は夕

一北からの発信一

こんなときこそ健康第一 笑いと食で福来たる

岩崎 日本総合医学会は昭和29年に創始されました。西洋医学は対処療法として優れていますし、医者の診断は非常に有効です。しかし生活習慣病の原因や理由の大半は食生活習慣なので高血圧とか糖尿病、ガンなどは根本的にはなかなか治せないんですよ。

日本総合医学会は食医学です。玄米医学といつてもいい。私たち人間は食べ物と水でできています。だからどんな食べ物を選んでいくかで健康も運命も一生も決まってしまうといえます。

村松 楽しいお話で会場も免疫が相当上がっているんじやないかと思います。食事で健康を維持しよう、もっと日本食を見直していく、という考え方で設立された日本総合医学会理事長の岩崎さん、今日のお話をうかがつていかがですか。



藤倉 肇

夕張市長

1941年夕張市生まれ。1960年夕張炭鉱生活協同組合入社、翌年、横浜ゴム入社。同社で働きながら1966年日本大学経済学部(二部)卒業。1981年ウイングスコーポレーションジャパン常務取締役、2001年北海道ヨコハマタイヤ販売代表取締役。2007年4月、夕張市長就任(一期目)。

私は食事にも食事の道、食事の真理、法則があると思い、それを「食事道」と提唱しています。道に外れた食習慣がガンなどの生活習慣病を生む原因や理由です。そういったことを医学にとり入れているのが日本総合医学会です。

食事は非常に大事です。健康の基礎の7割は食事です。それを認識して健康長寿を自分の食生活で全うしていい人生を送っていただきたいと思います。

私も今後ともガン患者さんに、食事を変え、医療の手を尽くして治癒率をあげていきたいと思います。今後とも宜しくお願いします。



岩崎 輝明

NPO法人日本総合医学会理事長

1944年、札幌市生まれ。1972年(株)玄米酵素設立、代表取締役就任。玄米酵素と正しい食事の指導に乗り出す。更生保護法人北海道地方更生保護協会副理事長、財団法人札幌がんセミナー理事、社団法人北海道日中経済友好協会副会長などを歴任。1993年財団法人北海道食と健康財団設立、理事長就任。2007年NPO法人日本総合医学会理事長に就任。著書に「食事道のすすめ」(毎日新聞社北海道支社)など多数。

村松 最後にこれだけは今日、皆さんに持ち帰っていただきたいというメッセージをお一人ずつお願ひします。

一北からの発信一

こんなときこそ健康第一 笑いと食で福来たる



村松 弘康

NPO法人北海道活性化センター

Tactics代表理事 弁護士

1946年北海道足寄郡陸別町生まれ。1970年、早稲田大学法学部卒業。1977年4月弁護士登録、1995年4月札幌弁護士会副会長。1999年北海道大学大学院法学研究科民事法専攻修士課程修了。札幌弁護士会司法改革推進委員会委員長、同司法改革推進本部本部長代行、日弁連司法改革実施対策会議委員等を歴任。日弁連と札幌弁護士会において司法改革問題に取り組んでいた。主な担当事件として、市立病院救命救急センター事件、日本投資者保護基金に対する補償金請求事件（南証券事件）、他所見の乏しい高次脳機能障害患者について、高次脳機能障害を認めさせた事例（最高裁）、等多数。論文として、「法曹一元論議、ここが足りない」（週刊法律新聞2001年1月5日）等多数。

坂井 毎日の食事が健康を支えています。食の原点を省みて賢い食べ方をしましょう。無理が無いように一つ一つできるから毎日の食生活を変えていっていたときたいと思います。

たとえば食卓に醤油さしだけではなく、手作りのだし、酢なども容器に入れ、置いておき、醤油と合わせ割り醤油にして使うと非常に塩分が調整できると思います。

それから食品を買う時に成分表示を見

てください。何が含まれているか。食材選びにも注目していただきたい。そして毎日笑って楽しく食事をすることはとても大切なことです。今日は皆さんたくさん笑つてくださったので細胞がすごく刺激されたと思います。

伊藤 馬鹿を言い合って許せる仲間と楽しく笑いながら一緒に食事をすることがとても大切だと思います。

私は患者さんに「笑いの笑方箋」を出しています。1日5回1分笑つてもらうものです。笑えない時は鏡に向かって作り笑いでもいいから口角を上げるようにして。両手であげても結構ですから。そやつて笑つていただければなと思います。

岩崎 生活習慣病はガンも含めて自分が痔いた種です。それを食事から治すのが東洋医学です。東洋医学では病は善知識、ありがたい教えなんです。病氣をしてはじめて正しい食事や健康のありがたみがわかるわけですから。

藤倉 夕張は高齢者が多いでしょう。色々話を聞くの。なかなかしゃべらないんですよ。そこで大道易者の話を引き出すやり方を勉強して、3回イエスと言わせる。「元気か」「元気」「寂しいべ」「寂しい」。そしたら話しだしてくれる。これが手。そして締めくくりは夢と希望を与えること。「父ちゃん、いい日がくるぞ。だから元気で頑張るべ」。そんなことでとにかく市民の皆さんと話し合うことを大事にしてやっています。ありがとうございます。

村松 ではこれで終わります。ありがとうございました。