

美しく輝く未来をあなたに

元気が出る健康・医療

令和元年 **10月6日(日)**

開場12時／開演13時／閉会16時30分

かでの **2・7**

札幌市中央区北2条西7丁目
(北大植物園前)



大会実行委員長 **加森 公人** 氏 加森観光株式会社 代表取締役会長

大会実行副委員長 **村松 弘康** 氏 村松法律事務所 弁護士

司会 **中田 美知子** 氏 札幌大学客員教授

座長 **吉木 敬** 氏 北海道大学名誉教授・医学博士



講演

あら! あなた なんか変よ

テレビで誰もが知っている名医
世界の至宝

匠の手を持つ脳外科医 症例数日本一

若々しく生きる生活習慣と脳卒中・認知症 — 全部助けたい、絶対あきらめない —

社会医療法人禎心会 脳疾患研究所所長 **上山 博康** 氏



講演

来年TOKYO、虹と雪のバラードSAPPOROへ

・食と運動・自然治癒力・統合医療・勝まけの理由・育児
・女性が働くこと・元気の源 北海道・理想と道標・運命を変える力

体格や健康に恵まれていない私でもオリンピックに 夢と情熱と、その力 オリンピック魂

2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会
組織委員会理事・参議院議員 **橋本 聖子** 氏



挑戦力があれば、夢は実現できる

長野冬季オリンピック・メダリスト **岡崎 朋美** 氏



元気 タイム
笑いヨガ体操

気分は爽快 健康増進 ストレス解消 細胞を爆発させよう

さあ 声を出し 笑い合いましょう

ほかほか笑うヨガクラブ代表 **植田 美之** 氏

入場券

1,500 円(税込)

懇親会

大会終了後、引き続き講師のお話と皆様との楽しい交流会です。
また北海道の雄大な物語、大地創造の叙事詩を映像でご紹介します。

時間／17:00～18:30 会費／5,000 円(税込)
会場／ホテルガーデンパレス 4 階平安 北1条西6丁目(道庁南側) 徒歩5分 電話／011-261-5311

大会の講師は都合により出演が出来なくなる場合もあります。また、ご入金いただいた入場料の払い戻しなどは出来ません。
以上につき予めご承知方お願いいたします。

主催／一般社団法人北海道健康医療フロンティア TEL011-211-0789
共催／北海道フロンティア・カレッジ TEL011-281-6783

美しく輝く未来をあなたに

元気がでる健康・医療

■と き 2019.10.6 (日) ■ところ がでる2・7

■主 催 一般社団法人北海道健康医療フロンティア

第1部 講演

若々しく生きる生活習慣と脳卒中・認知症

— 超高齢化社会に向けて今、すべきこと —

匠の手を持つ脳外科医

社会医療法人禎心会脳疾患研究所所長

上山 博康 氏



患者は命を懸けて医者を信頼する。
お前はそれに何で答えるのか
全部助けたい、絶対あきらめない

第3部 講演

体格や健康に恵まれていない私でもオリンピックに

夢と情熱と、その力 オリンピック魂

東京オリンピック・パラリンピック競技大会担当大臣、
女性活躍担当大臣 参議院議員

橋本 聖子 氏



オリンピックは国のメッセージを
世界に発信する舞台

第2部 元気たいむ 笑いヨガ体操 『さあ 声を出し 笑い合いましょう』

ぽかぽか笑うヨガクラブ 代表 植田 美之 氏



対談 挑戦力があれば、夢は実現できる



【総合司会】
札幌大学客員教授
中田 美知子氏



長野冬季五輪・メダリスト
岡崎 朋美 氏



【大会実行委員長】

加森観光株式会社
代表取締役会長

加森 公人 氏 (開会挨拶)



【座長】

理事長
北海道大学医学部名誉教授

吉木 敬 氏



札幌市副市長

石川 敏也 氏 (来賓挨拶)



【大会実行副委員長】

村松法律事務所 弁護士

村松 弘康 氏 (閉会挨拶)

懇親会 講師を囲んで、沢山の参加者がスピーチ・懇談・医療相談・ソプラノを満喫しました。

ご挨拶・スピーチ



日本総合医学会
副理事長
狩野 土 氏



札幌冬季五輪招致期成会
副会長
勝木 紀昭 氏



前北海道大学病院長
賽金 清博 氏



在オーストラリア領事
ロナルド・グリーン 氏



(株) 土屋ホールディングス
創業者会長
土屋 公三 氏

講師とのトークショー

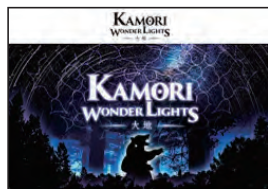
上山 博康 氏・橋本 聖子 氏・岡崎 朋美 氏
司会：専務理事 岩崎 謙司



家族の支え、医療・スポーツのチームプレー、札幌冬季五輪の目指すところについて

プロジェクションマッピング

北の大地創造の叙事詩



講師、大会参加者、経済界、医師など医療関係者、弁護士、女性団体、自治体首長、国会議員、北海道及び札幌市など議会議員の160人が出席

北の未来を讃えて

健康づくり応援として、札幌にご縁のある国際的ソプラノ・オペラ歌手が特別に出演してくださいました。オペラの曲や日本歌曲、ミュージカルなどを歌いました。
(お二人は社団の登録講師です。)



川島 沙耶 氏



後藤 ちしを 氏



【曲目】オーソーレミオ！／踊り明かそう（ミュージカル『マイ・フェア・レディ』より）／私のお父様にお願い（オペラ『ジャンニ・スキッキ』より）／花の街／ゴンドラの唄／花は咲く／タイムトゥセイグッバイ／花から花へ（オペラ『椿姫』より）／乾杯の歌（オペレッタ『こうもり』より）

アンコールは、1972年2月に開催された札幌五輪のテーマソング「虹と雪のバラード」を会場全体で歌いました。



会場入口では協賛企業各社によるブースが設けられました。

美しく輝く未来をあなたに

元気が出る健康・医療

2019年10月6日（日）

会場：かでる2.7 開場：12時 開演：13時30分 閉会：16時30分



来賓挨拶

札幌市副市長 石川 敏也 氏

司会 中田 氏

本日はご来賓として、札幌市長の代理として、石川敏也副市長にご臨席を頂いております。ここでご挨拶を頂戴いたします。副市長どうぞ宜しくお願いいたします。

石川敏也副市長のメッセージ

本日の橋本大臣のご講演タイトルに「虹と雪のバラード」というフレーズがございますが、その歌詞の一部「町ができる 美しい町が」、というのがまさに札幌でございました。

また、2012年には、ロンドンオリンピックが開催されましたが、その際にロンドンの街は大きくバリアフリー化が進んだと言われております。そして2020年、東京2020オリンピックでは様々なテクノロジーが、自動運転なども含めて、活用されることになっております。

ぜひとも、2030年冬季オリンピック招致を勝ち取り、その際には、スポーツ・食等を活か



しながら健康長寿のまちづくりに結びつけることもあわせて考えていきたいと思っておりますので、皆様方のご支援を賜りますよう、宜しくお願いを申し上げる次第でございます。

結びとなりますが、日本総合医学会北海道総支部の皆様のますますのご発展、そして本日お集りの皆様方のご健勝・ご多幸をご祈念申し上げまして、簡単ではございますが、私のご挨拶とさせていただきます。

本日は、お招きいただきまして誠にありがとうございました。

第1部 講演

演目 若々しく生きる生活習慣と脳卒中・認知症 ～全部助けたい、絶対あきらめない～

講師 テレビで誰もが知っている名医 世界の至宝 社会医療法人禎心会脳疾患研究所所長 上山 博康 氏

講師からのメッセージ

僕の大好きな映画俳優のチャップリンは、ライムライトという映画で初めて肉声で、「死ぬことは避けられない。死と同様に避けられないことがある。それは、生きることだ」という言葉がありました。非常に意味が深く、ならばどう生きるかが大切だというコメントです。僕は、知識とか教養とは、病気や何かと戦う武器になると思っています。

喫煙が健康には百害あっても一利なしで、止めるべき生活習慣です。だからといって、「たばこを吸う人が肺癌になっても自業自得だから保険適用させない。」という米国での保険会社の見解が新聞に載ってました。「高血圧も塩分取り過ぎだったから、そういう人も診てあげない」とか言う医者もいます。

しかし、僕は思います。「病院っていうのは健康の落ちこぼれ塾です。その落ちこぼれ塾の講師が出来の悪いのをみはなしたら、誰が助けるんだと」。

これからの日本で一番大変なのは超高齢化社会の到来です。先進国で一番先に日本が突入します。これまでの日本は、文明開化以後、諸外国の先進国の真似、見習ってくれば良かった。ところが、先進国諸国で日本が最初に超高齢化社会に入ります。日本がどうなるか世界中が注目して見ていると思います。この超高齢化っていうのは65歳以上が21%を超えるのを超高齢化っていういます。

経済的には、日本はGDP（国民総生産）は世界三位です。しかし個人一人当たりの所得は29位です。すごく稼ぐけど、個人的には実はそんなに金持ちじゃない。

去年90歳まで生きるのに2,000万円必要だという報告がなされました。しかし、違う報告で4,200万円必要なようです。

老後破産っていう問題が出てきます。一昨年こんな怖い言葉がでました。下流老人。

怖いですよね。収入がない、十分な貯蓄がない、頼れる人間がいない。で、もう一つあります。健康でない。この問題が最も深刻だと思います。



平成28年厚生労働省の調査によれば、老後の不安なこと5個のうち、4つが健康に関することです。今こそ、医療界にかかわる人間が頑張らないといけない時期がきております。

僕は10年くらい前からテレビなんかに出るようになって、老化って「焦げると・錆びることだ」と。僕が言い出しました。そうしたら最近、わかりやすいので、みんなに使ってもらっています。

フリーラジカルっていうのは、活性酸素による酸化＝錆びると表現しました。これは活性酸素というのが体にできて、体を壊し出すという概念です。

最近、果物や野菜の皮が大事だということを聞いていますよね。動物と植物の大きな違いは、動物は寒い時や雨の時などは、岩陰へ逃げていきますよね。植物というのはその場にいなきゃならない。したがって外膜、外側に強力な鎧を必要とします。それをポリフェノールというような言い方をします。最近ワインを好きな人が、これはポリフェノールが入っているからいい、

なんて言い訳に使っています。そうしたらブドウジュースの方がいいですからね。ワインである必要はない。

一番わかりやすいのは、飲酒、ストレス、添加物、たばこ、激しい運動、紫外線なんでも活性酸素です。錆びます。

酸化を止められるかっていう意味では、さっきのポリフェノールが出てきます。ビタミンCも出てきます。でもね、結局は一回、息をするたびに錆びていきます。宿命です。

次は、「焦げる」。これが近年問題になっています。焦げるって何のことかって言うと、パンが焦げるのはパンにある糖が焦げるのです。炭水化物。この取り過ぎが、いろんなアミノ酸とくっついてアミロイドβという老廃物となった脳に蓄積された結果が認知症です。

糖が高いことの代表は糖尿病です。糖って言うのは厄介で、一般的に中毒という。ニコチン、アルコール、薬物って連想すると思うのですが、この糖って、無きゃ死にます。必須もののくせに中毒になります。



なんで、こんなことが起きたかという、これは人類が地球上に現れてから5万年経ちます。もう99%は飢えとの戦いだっただ。死なないためになんでも栄養のあるものを食べて凌いだ。食べて生き延びた。人間は知恵があるので、どんどんどんどん効率よく糖分を取るようにして、白米や小麦が出来たのです。

でも、これらは効率が良すぎる。それで玄米にしようって事になりますが、まずいですもの玄米。やっぱり、コシヒカリとかを食べている

人は無理です。だから量を落とそうって話が一番妥当な線だと思います。

そして運動をしようってことになります。僕はこのことわざが健康番組のすべての結論だと思います。「腹八分に医者いらず」。要するに食い過ぎです。



老化を促進する因子って言うのはね、生活習慣。食生活、ストレス、運動不足、気力の低下っていろいろありますが、人間の体って言うのは全部食べたものから出来ています。だから食べ物が大きい要素であると言えます。「身から出た錆、自業自得。因果応報」。嫌な諺ありますね。昔から言われる悪玉三兄弟。この中で長兄はやっぱり高血圧です。

昔は年齢プラス90を高血圧って言いました。今は、軒並み130、40以上は、高血圧にされてしまいます。それを高血圧って言ったら、みんな病人になっちゃうだろうって思います。いろいろ所説あるのですが、血圧っていうのは一番悪いのです。

でもね、この三兄弟で注意してほしいのです。高血圧が悪いのはわかります。でも思い切り薬で下げたら、ふらふらして歩けないですよ。低血圧でも症状でますよ。

次に低血糖、低血糖になったら、場合によっては痙攣、あるいは意識が無くなりますから、わかり易いですよね。

でも、どうでしょう。低コレステロール、何も症状がでない。ところがこれが恐ろしいのです。血管の壁を作るのにコレステロールがどうしても必要です。血管の壁がもろくなって脳出

血を起こす。若い女性が過剰なダイエットで、脳出血をおこして病院に運ばれてきます。怖いですよ。

それからうつ病、認知症、癌。これが、全部コレステロールが低いために起こるのです。それでね、コレステロール値だけ測ってね、すぐ薬をだす先生がいます。ものすごく効くコレステロールの薬があります。



だから、ハイって薬を出す先生、血圧でもコレステロールでも一回測定をただけでね、生活指導をしないで薬を出す先生がいる病院に行くのはやめてください。大事なのは生活習慣を変える事です。

今ね、コレステロールの話をしました。コレステロールが高いって言うのはね、体のあちこちが壊れているのです。だから、壊すのをやめればいいのですよ。わかり易いのはたばこです。たばこをやめただけで、コレステロールが30、40 ずっと下がります。

そのほかストレスです。ストレスはね数値にならないです。

免疫はね、少し飢餓状態の方が上がります。ナチュラルキラーセルっていうリンパ球の一種、非常にありがたい存在です。実は僕らの身体の中では、毎日癌が何十個って出来ている。でも、このナチュラルキラーセルが全部殺してくれているのです。体の自衛隊。それが弱まっちゃうと癌になるのです。

私が今、最も深刻に考えていることっていうのが、脳卒中のリハビリが180日で切られてしまうことです。麻痺が出た人が180日で治

るならいいですよ。整形外科の骨折やなんかのリハビリと違うのでね。もっとその方を助けてあげてほしい。

それから認知症。ほとんど手の打ちようがない状況です。

次に、高齢者が増え大変なのがロコモティブ症候群。女の人に特に多いのです。

足の関節とかなんかがダメになる。筋力低下でダメになる。

健康寿命っていうのは、平均寿命から元気で一人で全部やれるまでの間を健康寿命として、何年あるか。男は9年、女は13年近く。不健康寿命、人の助けを借りなきゃ生きていけない。これを減らさなきゃいけない。超高齢化社会では介護する人なんていないのですから。

不健康寿命になる一番の理由は何かって調べていくと、半分が脳の病気ですが、次がこの運動機能の低下ですね。このロコモティブ症候群、簡単に言うと足腰が弱るということ。これを防ぐ方法っていうのは、運動しかないのです。要するに、もう弱まっちゃったら強くするのは無理なので、転ばぬ先の杖ではないのですが、弱らないようにすることが必要です。

代謝と筋肉は比例します。女性に冷え性が多いのは、筋肉量が少ないからです。しかし、運動をしないダイエットは有害っていう話をします。

ダイエットの落とし穴っていうのは、体重だけを問題視すること。ダイエットの初期の時って、脂肪も落ちますけど、筋肉も落ちるのです。リバウンドがきたときは、筋肉ではなく脂肪だけ増えるのです。それを繰り返していくのがサルコペニアっていう。サルコペニアになった人って筋肉が少なくて脂肪が多い。体重は同じですが、圧倒的に筋肉量が少ない。

マイヨカインっていう近年いわれている23種類の特異なホルモンのものが、下肢の大きな筋肉、大腿四頭筋とか三頭筋とか大殿筋とかですが、人間の筋肉の半分以上は下半身にあるのですよ。二本足で歩くから。有酸素運動をするとこれら下肢の筋肉から出るホルモンだと言われている。

今まで糖尿病では、血糖値下げるのはインス

リンっていう薬しかないって言われていたんです。このマイヨカインはダイレクトに糖を筋肉の中に引っ張り込んでくれる。したがって血糖値が下がるのです。糖尿病の人には御の字なのですよ。

スクワットね。近年、これがいいのではないかって見直されてきています。これなら簡単にできますから。机に掴まって、ゆっくりしゃがんだり、立ったり、しゃがんだり、立ったりすりゃいいことです。



認知症。怖いですね。半分以上は変性性の認知症です。血管障害性のものっていうのは諸外国に比べれば日本では比較的、多いですけど、やっぱりアルツハイマーって聞いたことがあるでしょう。認知症が今後、増えるだろうっていうこと。変性性認知症は、さっき焦げるって言いましたね。それがタンパクと結びついたら代謝できないのが、脳に蓄積していくのです。実はそれ、蓄積しても排除していく機能もあるはずで、排除機能が弱くなって、下水がダメになってどんどん溜まっていったって、脳細胞が、ぱん・ぱん・ぱんと、死んでいったってなるのです。だからなってしまえば、回復しません。もう死んでしまったのですから。だから初期段階でどうするかっていうことがすごく大事ですけど。

2002年にノーベル賞を取った、東北大学出身で島津製作所という民間の研究所にいる人。田中さんが一昨年すごいことをやってくれました。この人、質量分析のプロです。その質量分析を使って、少量の血液から、このアミロイドβっていう異常タンパク、脳に蓄積するタンパ

クがどの程度溜まっているかを調べることができるようになりました。

だからこれ認知症の初期段階で予防するのに、僕は、非常に有用な研究だと思います。この方は医者でないです。医者でないのにこういう立派なことをやってくれた人で、感謝しています。

認知症に有効な食べ物として玄米がここに入ってくるのです。大豆製品がいいのは誰だってわかります。きのこ製品、青魚がいいのはわかりますね。卵黄がいいです。こういう認知症にいいものって、いくつかあるのです。

脳卒中っていうのは、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血の3つの総称です。多いのは脳梗塞ですけど、脳卒中の原因を調べていくと、喫煙、喫煙、喫煙。あといろんなものが入ってきます。いろんなものが入ってくるのだけど、要は予防しなきゃだめ、予防するにはこれらを避けるしかないのです。

最近、増加しているなと思う脳梗塞があります。脱水によるものです。僕、旭川の日赤病院に20年いました。そこは第三次救急の重症ばかり来ます。意外と高齢の方が運ばれてくるのです。

僕なりに勉強して調べていったら、高齢者ほど干からびているのです、老人って。干からびた干物ですね。干物はですね余分な水分が全然ないので、更にこれからちょっと減るとね、あっという間に脱水による症状が出てしまうのです。

人間はいるだけで、特別なことをしなくても、水分を失います。おしっこからもです。

呼吸をするときの、北海道の人は寒いときは息が、はーと白くなります。あれは水蒸気が出ているのですよ。今でも出ているのですよ。だからそんなのからどろどろどろどろ水を失っていくのです。これを不感蒸泄っていう言い方をします。おおよそ2ℓ。1日何もしなくても無くなります。これがちょっと水を飲まないでいると、もともと予備の水分が無いですから、砂漠化の一手手前で生きている人たち、僕もそうですけど、みずみずしくない人たちが結構いらっしゃる。ちょっと脱水になるとすぐダメで

す。水が不足しているくせにすぐ溢れるのです。入ると溢れる、足りないとすぐに故障する。それが歳をとるという現実です。

それを知っておいてください。脱水なんかが中心になってくる脳梗塞の中に、ラクナという小さい脳梗塞があります。比較的大きい血管がアテロームっていうコレステロールの一部が蓄積して閉塞するのが脳血栓。最後に近年著しく増加してきている脳塞栓。心臓から飛んできた大きな血の塊が脳の血管に飛んできて脳梗塞になる。これはこの心臓から飛んできた血栓です。こんな陰影を見ることないでしょう。世界的にも直接摘出するところがあんまりないんで、見る人少ないですよ。



実は明日僕の誕生日で、明日 71 歳になります。44 歳の時、北海道大学を出た（出された？）あと、旭川赤十字病院へ行きました。通常は左遷される上司についてくる部下はいません。でも二人の後輩が北大を辞めて、私についてきてくれました。私の一生の恩人だと思います。そんなことから仕事がバンバン出来たのです。大学時代にやりたかったことを 3 人で一生懸命やりました。評判が上がったこともあって、NHK がやってきました。

マスコミのおかげで、ますます手術困難と言われる人が全国から集まってきました。そして今があるのですが、二人の後輩は生涯の恩人です。

その間にも、遺伝子解析が進み、再生医療では IPS が注目を浴びてますが、IPS はね、癌の遺伝子を使っているのです。したがって発がん性っていつでも気になるのですね。

ところが STAP 細胞っていうのは、正常な細胞にある刺激を加えたらその能力を持つっていうのです。みんなトカゲの尻尾切りとかカニの爪って、もげてもまた生えてくるでしょう。人間だけ生えてこないでしょう。パラリンピックの宣伝で、私は生まれつき右手がないという水泳の選手が出ていますよね。あの子に右手をあげたくないですか？ 世界記録を出すかもしれない。本当にそういう人たちに、こういうのをあげたい。

IPS をつくった京都大学の山中先生だって、友達が脊髄損傷なのですよ。友達の脊髄を治したくてあの研究をしているのです。

最近、新しい考え方の医療が出てきています。虫です。線虫っていうこういう小さい虫ですけどね。患者のおしっこから逃げるんですね。癌の患者の。

それから、名古屋大学なんかで本格的にやっているのが、においだけで癌を見つける犬の研究。こういう研究をすると、より楽でしょう。レントゲンとか、MRI とかやらなくて済むしね。手術もより低侵襲になっている。脳外科の歴史をとっても、顕微鏡を使うようになって、ガンマーナイフだ、血管内だ、再生医療だってどんどん新しくなっています。

要するに低侵襲。低侵襲がうたわれるためにですね、弊害もあります。例えば、カンナ 3 年、ノミ 8 年っていう左甚五郎の世界があります。伝統的な技術の継承が難しくなっています。僕に言わせると、今は電動工具の時代だからノミなんかやらなくていいという若い先生がいます。でもね、左甚五郎が電動工具を使わせたのもっとうまいですよ。そういう事です。医者が都市に集中しちゃう。北海道なんかもろに大変です。それで僕は日赤に 20 年いて、後半の 10 年くらいはね、ヘリコプターを日赤に常駐させたいって、かなり頑張りました。今はヘリが常時います。北海道はヘリでないと意味がないのですよ。

それから EBM っていうのですけど、エビデンスがないと、過去に成果がないと、新しいことをやれない時代です今は。

モンスターペイシエント、モンスターペアレントでもですけど、やたら苦情の言うクレーマーが多い。医療訴訟がやたら増えた。その為に外科医がびびって、もう安全な手術しかしない。絶対に助かるのしか、しなくなるのです。

境界領域のやつっていうのは、みな死ぬしかなくなるのです。でも皆さん、華岡青洲の妻って、有吉佐和子の小説ご存知ですよ。華岡青洲は自分のお母さんと妻に麻酔の実験をしたのです。奥さんは失明しました。またジェンナーは長男に種痘を打っています。野口英世は自分に打っていますから。現代医学では3人とも逮捕です。

でも医療っていうのは、そういう境界領域を情熱で助けたいっていう、情熱で進歩してきています。

多くの病院で難しい症例では、様子を見ましよう。経過観察。あのね、心筋梗塞とか脳動脈瘤とかね、様子を見ていてどうなります。助からないですよ。でもね、僕たち医者の中にちょっとあります。難しい患者、非常に治療が難しい患者が来たとき、やっぱり難しい話をせざるを得ませんよね。すると患者がね、それだったら手術は待ってほしいと、やりたくないって。あ、死ぬなっかわかります。背中を見ながら。でもほっとする自分がいることも事実です。手を下さなくて済むって。でもこれは本音の話です。

でも、私の師匠の名言、最後の遺言です。「俺たちが諦めたら、誰が助けるんだ」。

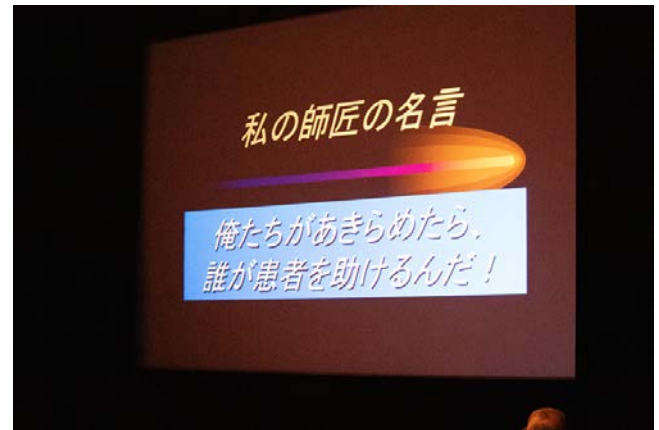
もう僕が70過ぎてもまだ頑張っているのは、この遺言に縛られているからです。

でも、他院で無理と言われた患者さんを助けるとね、本当の話ね、感謝されるのです。泣いて喜んでいただける。これ以上やりがいのある仕事はあんまりないと思います。

患者さんにとっては、3.11の、あの場面の被災者なのです。人生の3.11。そこに助けに行くレスキュー隊が、チャラチャラいい加減なんて済みますか？

私たちは、すごく恵まれた環境で仕事をしています。でも、そういう技術を伝えないとだめだという思いからです。

私は本当に手術上手ですよ。だけど僕がすごいというわけではないのですよ。僕はすごい環境にいたのです。研修医の時から日本で一、二を争うくらい症例数の多い旭川赤十字病院で研修できたし、すごい先生に教えてもらったし。



そういう恵まれた状況でやってきてね、よく僕の手術を見て、先生すごいですねって言われるのですが、僕に言わせるとね40年も同じことをやっていて出来なきゃ馬鹿だろうって。でも僕自身、今、痛切に感じるのは、このことです。

もう70過ぎてね、本当に感じるがあります。僕は人に負けないだけの手先の器用さと、いろんなものを親からもらいました。才能ですよ。この才能っていうのはね、みなさんもいろんな才能をお持ちだと思いますけれども、必ず、相続税、贈与税がついているということに気がついてますか？「その能力っていうのは、より弱い人の力になって助けてあげなさいって神様がくれた力なのです」。僕はそう思います。

だから僕は70過ぎた今でも、英語の論文なんかを読まなきゃとか、人の何倍も、朝、6時台に起きて病院に行って、夜中まで働いています。人よりずっと勉強をして来たのに、さらに勉強しています。

一生懸命にそれをやるのが、神様のくれた才能に対する税金だと思っています。でも僕は良かったと思います。この程度のちっぽけな才能で。

もし、ゴッホとかモーツァルト、ベートベンとか、あんなすごい才能・財産もらったら、相

続税を払うのに、大変だったはず。彼らは人として幸せでなかったですもの。

でもそういうことで神様から使命をもらって頑張っている人たち。芸術の世界でも、すべて神様はそういう使命を、才能をただはくれないと思います。だから、私なんてたいした才能ではないのですが、運も味方したと思います。いろんな運がね。僕は脳外科医になって、また、この次生まれ変わっても脳外科医でいいと。こんなわかりやすい仕事はないし。今日のこのメッセージでお伝えしたいことは、例えば塩分をやめる、適度な運動をする、もうわかりきったことです。

でも、わかりきったことを、誰でも出来ることを落ち度なくやるのが、どんなに難しいことか。多くの人が、サポートしてくれたから、



後輩たちがいて、僕が大学を追い出された時についてきた二人の部下がいてくれたおかげで今日の僕があるのです。

そのことを世の中の人には忘れがちなのです。私は忘れたくない。今後も頑張りますので、今日は本当にどうもありがとうございました。

第2部 元気たいむ 笑いヨガ体操

さあ 声を出し 笑い合いましょう

気分は爽快 健康増進 ストレス解消 細胞を爆発させよう

日本笑い学会北海道支部 笑司 植田 美之 氏

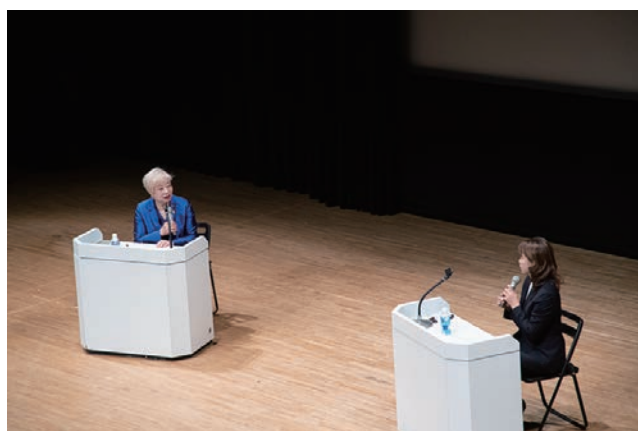


第3部 対談

演目「挑戦力があれば、夢は実現できる」

講師

長野冬季オリンピック・メダリスト 岡崎 朋美 氏



ー 岡崎さんの忍耐力・挑戦力について一言。

岡崎 朋美 氏

私の人間力とか挑戦力に関しては、橋本先生のおかげということが一番だと思います。私もスタートの時から高みを狙っていきました。高いポジションにいた橋本先生のところに、弟子というか呼んでいただいたものですから、そこでやるしかないということで、富士急行スケート部に入門させて頂きました。

ー 橋本聖子さんがスケート連盟の会長の時に、表彰状を差し上げて、すごく有名な話で。表彰状 岡崎朋美殿 35歳。年齢まで言っていたという。

岡崎 朋美 氏

多少若手が伸びてはきていたけれども、35歳に負けるなという意味で表彰の時に言われたと思います。

ー アスリートとして苦しかったことで、どんなことが思い出されますか。

コーディネーター

札幌大学客員教授 中田美和子 氏

岡崎 朋美 氏

楽な練習はまずありません。今、自分が目標にしていることを達成するためには、何をしなきゃいけないかっていうことを考えました。あの聖子さんでさえ脈拍180くらいまで上げつつ、またインターバルの休息时间も少なく、次のメニューをこなしていくっていうのを見て、やはり自分はまだまだだなっていう思いでした。

筋肉は、パンパンで筋肉痛とかにすごく襲われて、また熱くなりすぎて、なかなか寝ることができない。でも1回寝てしまえば忘れるので、達成感のほうがやっぱり大きかった。



ー 富士急行の監督が見込んだのが太ももの筋肉だったっていう話を聞きましたが。

岡崎 朋美 氏

高校生の時ですね。腿がすごく発達していました。

ー インターハイは4位ということで、あまり周りから注目されてなかったようでしたね。

岡崎 朋美 氏

やっぱり運命というか、出会ってやっぱり大切だなって思いました。運を手の内に入れるっていう意味では、すごく私は運もちなのかなって思います。

ー 椎間板ヘルニアを患ったことがあるって伺いましたけど。

岡崎 朋美 氏

スケートの姿勢をするので、腰痛はすごく持っていました。疲れてくるとやっぱり腰にきたものですから。そこが30歳になって一気に爆発してしまって、5センチくらい切りました。2000年に椎間板ヘルニアの手術をやって、2002年にソルトレイクシティーオリンピックが開催、2年のうちに治していけないといけないう段階でした。最初1週間くらいは病院でリハビリをしましたが、先生に退院して富士急に帰って独自のトレーニングをしていいですかって話をしました。手術をして3か月は休ませていただきましたけれども、その後は氷のあるカナダでトレーニングをしました。



ー 過剰なダイエットは危険であるっていう話もありましたが。

岡崎 朋美 氏

やはりスポーツですね。汗をかくことがメインです。まずランニングをしながら、ジムでトレーニングの自転車をしていました。スクワットとかも今もしています。

ー 病気の予防とか治療なんていうのは。

岡崎 朋美 氏

当時はドーピングもあるので、むやみにお薬飲めなかった。寒いところでトレーニングをしていたので、喉がすぐに痛くなりますし、乾燥とかでやられてしまうので、マスクとか必ず夜はしていました。あとは加湿です。

食事に関してはしっかり本当に栄養の高いものを、しっかり食べながらトレーニングをすることが大事です。好き嫌いなく、いっぱい食べる人はやはり持久力もすごく高いですし、やっぱり食だと思います。海外で試合をする人はなんでも食べることが大事です。お米は持っていて、主食として現地のおかずと一緒に食べます。

今はお味噌汁もレトルトでありますけど、それもスープとしていただきます。米はやっぱりエネルギーになるものですから、運動しているアスリートたちは必ずやはり米、ライスパワーですよ。絶対に必要だと思います。

ー 変わらない魅力的なスタイルを保つための努力は。

岡崎 朋美 氏

午前中は家のことを全部片づけてから、ジムの恰好をして室内で出来る腹筋とかします。小さいランポリンを使って汗をかいています。ジムは週に3回は行きたい。

ー スポーツの世界で先輩・後輩って大きいですね。

岡崎 朋美 氏

縦社会もすごくいいことがあります。愛があるというか。私は先輩・後輩のあるべき姿っていうのはあっていいのかなって思います。

ー 皆さんに、こんなことを実践してもらいたいということがありましたら。

岡崎 朋美 氏

笑いです。やっぱりストレスっていうのが一番よくないと思いますので、ストレスを溜めない為に笑うのが一番だと思います。また、だんだん干からびてくるということを、上山先生が先程、言っていましたが、水分補給も大事です。節々がやはり痛くなってからではちょっと遅いと思うので、痛くなる前の対処法としてはストレッチです。お尻とかお腹もそうですが重心がかかる場所なので、伸ばしてストレッチとかをやった方がいいと思います。もし痛いと思ったら、違う部分からアプローチをしたら、だんだん筋力も伸び縮みとかできてくるので楽になると思います。体をまずは動かしてもらいたいです。



ー 今日はお忙しいところ、ありがとうございました。

岡崎 朋美 氏

どうもありがとうございました。

第4部 講演

演目 「来年 TOKYO、虹と雪のバラード SAPPORO へ」

体格や健康に恵まれていない私でもオリンピックに 夢と情熱と、その力 オリンピック魂

講師 東京オリンピック・パラリンピック競技大会担当大臣・女性活躍担当大臣 参議院議員 橋本 聖子 氏

私は長くアスリートとして活動をしてきました。その間、一番気を付けていたこと、それは、まさに体をつくるために大切な食の問題でありました。ずっと食を追求し、正しいと思われることは徹底してやりました。子供の頃から、オリンピックを目指していましたが、小学校の3年生の後半に、急性腎炎にかかり、そして苫小牧の市立病院に2か月間入院しました。退院してからも、再発しないよう約2年間、学校の体育の授業や運動会など、全て見学していなければならませんでした。アスリートのイメージがある橋本聖子を知っている方は、まさかと思われるかもしれませんが、小学校生活の後半は、ほとんど病気との闘いでした。その後、健康のためにも、またスポーツをしてもいいと言われて、中学校からまた懸命にオリンピック選手を目指して練習を始めました。しかし、激しい運動は、当然体に

は良くありませんから、高校3年生の秋口に、腎臓病が再発してしまいました。幸い、すぐに自覚して、小学校の時に入院をしていた苫小牧市立病院に検査に行きました。再発しかけてるよと言われて、もうオリンピックを諦めざるを得ないのかと絶望しました。

ここで、なぜ、私がオリンピックを目指すようになったかをお話します。55年前の10月10日はオリンピック東京大会の開会式でした。私の父は祖母を連れて、その開会式会場に行っていました。オリンピックは平和の象徴でありますので、広島あるいは長崎の出身者から平和の灯をともしてもらおうという当時のコンセプトによって、最後のランナーに抜擢されたのが、原爆投下された日に生まれたという広島県のランナー、坂井義則さんでした。父と祖母の席は、彼が聖火を掲げて、駆け上がっていく階段のすぐそばだったそうです。

実は私、10月5日に生まれたのです。父は10月5日に千歳空港から羽田に飛んで、5日間祖母に東京見物をさせるという予定でした。10月5日の朝、元気な女の子が生まれましたという知らせを病院から受け、父は、ほっとしたそうです。母としては、娘の顔を見てから国立競技場に行くのかと思っていたらしいのですが、父は病院には寄らず、祖母とともにまっすぐ千歳空港に向かい、飛び立ったそうです。これは私、運命だと今も思っているのです。



10月10日、開会式会場、誰もが待ちに待った聖火が、聖火台にともされました。父は今、95歳ですが、その父に小さいころから言われ続けたのは、「聖火台から炎が燃え上がる瞬間、炎の中にお前の顔が浮かんだ」って言うんですね。母は長く言っていました。顔も見ないで行ったくせに、どうして炎の中に子供の顔が映るのかしらと。でもその時、父は、「そうだ、生まれてきた子にオリンピックの選手になるように、名前をつけよう」と思い立ち、聖火の聖の字を取って聖子と名付けてくれたのです。だから、人生の選択肢はこれしかありませんでした。「大きくなったら何になるのと聞かれたら、『オリンピック!』と答えろよ」と、父は口癖のように言っていました。生まれ育ったのが山奥の牧場でしたから、送り迎えが大変だったことも

あり、幼稚園に通ったのは1年でした。ある時、先生から、「大きくなったら何になりたいかという夢をお絵かきしましょう」と言われて、私は誰よりもはっきりと「オリンピックの選手になるの!」と言えました。でも、絵に描けなかったのは、私だけだったそうです。何故か。「オリンピック」の意味がわからなかったからです。でもラッキーなことに、小学校2年生の時、札幌で開催された冬季オリンピックを見ることができました。父が札幌まで連れてきてくれて、真駒内のスケートリンクの開会式場で聖火台に灯がともる、その場面を見ることができました。父は、その時も「聖子という名前は、あの聖火からつけたのだ」と言ってくれまして、大変感激しました。そしてスピードスケートが、オリンピックの競技種目にあるのだということも知りました。私はスピードスケートでオリンピックの選手になるのだ、と明確に、そこで決めたのです。ただ、その時は、自分が出たいと思ったら、出ることができるのだろうと思っていましたが。

そこから少しずつトレーニングを始め、1年後には、オリンピックに出るためには練習を重ねなければならないと認識し、誰にも負けないくらいの練習をしようと決心していました。しかし、その翌年、発病してしまったわけです。さらに、高校3年生になって、また腎臓が再発しそうになり、初めて聞かされたのが、続発性慢性腎炎という病名でした。生まれもった体質で、ストレスや過労で腎臓の機能が低下しやすいということでした。その時は高校生ですから、小学校の時とは違って、自分で病気のことを調べることができました。自分で調べましたら、知れば知るほど腎臓病が怖くなりまして、どんどん落ち込んで、いわゆるPTSD、自分自身の心をコントロールすることが出来なくなり、私の場合は胸の筋肉に回復不能な障害を負うまで自分の体を追い詰めてしまいました。病名はストレス性呼吸筋不全症です。この病気は苫小牧市立病院では症例がなく、札幌の呼吸器専門の病院に転院をしました。そして入退院を繰り返すことになるのです。

しばらくしたら呼吸筋不全症は小康状態に落ち着くようになりました。それまで考えたことも無いような心身治療のおかげでした。音楽を聴いたり、あるいは自分自身の心をコントロールするために自己催眠だったり、お花を生けたり、音楽はもちろんですが、あらゆるリラックスするための治療を受けました。今でいう心療内科ですね。当時は精神科の先生方がついでさって、1日に色んなカリキュラムを組んで、治療を続けました。そして、このままだとストレスも溜まるだろうからと言って、整形外科病棟を紹介していただきまして、腎臓に負担がかからない程度の筋力トレーニングをリハビリ用の機械を使って行うようになりました。そこには、私の他にもリハビリをしていた子供たちがいました。手足が不自由だったり、失ってしまった子供達ですが、みんな明るく頑張ってリハビリをしていました。その様子を見ていて、自分自身が、とても小さな人間だということに気づかされました。偶然が重なった出会いでしたが、その子供達と過ごす時間がなければ、私は立ち直ることが出来なかったのではないかと、今でも思っています。諦めず、焦らず、色々な心身治療を繰り返しながら、私なりに腎臓病を克服するための勉強をしました。食の改善、運動生理学的な観点から腎臓・肝臓の負担をどうすれば軽くできるかを追求しました。そして、絶対に克服できるはずだと、自信を持てるようになった矢先に、今度は、医療事故でB型肝炎に院内感染してしまったのです。それ以来、キャリアとしてずっと病とつきあっています。今だからこそ笑って言えますが、当時はなんとか立ち直れるかと思った矢先に、B型肝炎に感染ですから、1年半後のオリンピック出場なんて、とても無理だろうと思いました。

そして、諦めるか諦めないかという選択肢、これをまず自分の中で考えました。病気は心底怖かったのですが、諦めることもできませんでした。そして悩んだ結果、克服していこうと決意しました。たくさんの先生方や、あるいは家族にも心配をかけ、迷惑もかけましたが、夢を貫いていくことに賛成をしてくれて、力を貸し

てくれました。そして病気は治らないままでしたが、シーズンインしました。もちろん成績は全然よくありませんでしたが、なんとか翌年のオリンピックに繋がる成績を残すことができました。

シーズンが終わった3月、すぐに入院して、体のケアをしました。5月半ば、岡崎さんも後に入社してくれた富士急行株式会社に入社しました。病気のケアのため、他の社員より1か月半以上遅れての入社でした。そして翌年、今はありませんが、当時のユーゴスラビアのサラエボで開催された大会で、初のオリンピック出場を果たしました。ただ、病み上がりであったため、成績はあまり良くありませんでした。でも情熱だけは誰よりも強いものを持って臨みました。ある意味、自分自身の力で出場権を勝ち取ってオリンピックの代表になれたのだという自負もありました。

そして、やはりサラエボの空に燃え上がる聖火の炎は美しく気高く、大変感激しました。同時に、こんなに素晴らしい聖火からもらった名前なのに、この程度の成績では許してもらえないはずだと、新たな闘志が沸いてきました。この時、私は、サラエボの聖火に誓ったのです。これから試合だというのに、開会式の日「何とか、4年後のオリンピックでメダルを取りたい！その為の準備に入ろう」と決心したのです。サラエボに行くまでは、実は、参加することに意義があると思っていました。当時19歳でしたが、もうこれで最後のオリンピックだろうから、という気持ちでした。でも、素晴らしい聖火に励まされ、全部の競技をやり遂げました。そして帰国して、スポーツドクターに相談したところ、「気持ちはわかるけど、もう無理ですよ」と言うのです。自分でもわかっていたことですが、服用しなければならない薬の量や内容が半端ではなかったからです。実は、私はオリンピック出場の1年ほど前に、呼吸筋不全症のため、4日間意識不明で、呼吸ができずに、ものすごく苦しい思いをしたことがありました。あとから聞かされたのですが、救命に必要な処置としてステロイドを投与せざるを得なかったという

のです。これはドーピング検査では一発アウトの薬です。でも瀕死だったから仕方なかったのです。その薬が1年後もまだ体内に、少しでも残っていたら大変なので、申請を出していました。世界アンチ・ドーピング機関に問い合わせたところ、私のような病気治療の場合、診断書を提出すれば、薬の痕跡が見つかって大丈夫ということでした。

その間、腎臓や肝臓の数値はよかったり、悪かったりでした。また、呼吸筋不全症というのは、完治することはありません。だから、ずっと深呼吸はできないのです。私は18歳の時から腹式呼吸だけで生きてきていますが、肺活量が2,400ccしかありません。トップアスリートとしては、考えられないような少ない肺活量です。でも、それは後遺症ですから、もうその薬は使えませんかと言われました。なるほど、確かにその通りだと受け止め、では、3年間で体質改善をしようと考えました。

薬を減らすために、省エネの体を作る努力をしました。例えば、当時のソビエトのマラソンのコーチが書いた文献を取り寄せ、水分摂取について勉強しました。なんと、マラソンランナーの理想の体づくりは、「マサイの人々の体にあること」っていうのです。赤道直下の草原に住むマサイの人々は、飲んで体に入ってくる水分と、出ていく水分のコントロールが出来ているというのです。マラソンランナーは42.195kmを全力で走っていますが、だから汗をかいている人はいません。マラソンランナーは、自分自身の体の水分をコントロールすることを訓練していますから、何キロ地点で、どれくらいの水分を補給するか、決まっています。そうやって入ってくる水分と出ていく水分をコントロールして、42.195kmを走ります。これは、全てのアスリートにとって、理想の状態です。今は、どんどん水分を補給しなさいと言いますし、水分を飲むことは必要ですが、タプタプお腹にたまるとなると、余計な汗になりますから、疲労の原因になります。入ってくる水分と出ていく水分をコントロールできると、汗はにじむだけ、皮膚表面から

蒸発させるだけになります。そして大体それをしっかりとマスターできると、普通に汗をかいている選手より3割以上プラスのトレーニングができます。富士急行スケート部はこれを目指しました。岡崎選手もよく耐えて、ついてきてくれました。そうやって高地トレーニングもできる富士山麓で練習するわけです。あらゆる問題に果敢にチャレンジし、自ら創意工夫して、誰もやったことのない練習をしました。結果的に連続7回のオリンピックに出場することができたということは、私にとって大きな財産になりました。



アスリートの時から、ずっと病気と向き合いながら、試行錯誤を繰り返しました。ダメだと諦めるのではなくて、病気が何を言っているのか、臓器は何を求めているのかを理解して、仲間だと受け入れて、一緒になって努力をしようとして常に呼びかけていくことによって、私自身の期待に腎臓や肝臓も、答えてくれました。そういう積み重ねで持続可能な身体を作り上げることができなのではないかと考えています。当時のスポーツ界は、世界のトップといわれるわが国の医学・医療との結びつきは、まだありませんでした。でも世界に目を向けると、世界のスポーツ先進国は医学・医療、スポーツメカニズムが連携して大変な進歩を遂げ、地域の医療とも連携しながら、スポーツから医療に貢献するという姿を見てきました。そして、これだと、思い至りました。

スポーツ界の念願だったナショナルトレーニングセンター、そして国立の医科学研究所。こ

れをやっと12年前に東京北区で設立をすることができて、今はその合宿所と研究所が両輪のように回って、やっとトップクラスの選手を育て上げることが出来るようになりました。今日は実は私、上山先生のお話を聞きたくて、聞きたくてしょうがなかったのです。残念ながら午前中に公務が入り、フライトが遅くなりまして、午後一番の上山先生の講演を聞くことができず、残念でした。

何故かというと、先生に是非お聞きしたいと長年思っていたのは、スポーツ医科学、脳科学の研究が進み、一気に選手たちが強くなったことについてです。これはドイツが最先端をいつていると思うのですが、あらゆるアスリート達の脳にセンサーを付けてトレーニングしてもらいました。そうすると、超トップアスリートでない限り左脳ばかりが活発に活動していました。運動をつかさどる左脳が活発に働いて運動しているのです。しかし、パラリンピアンに選手たちに、脳にセンサーを付けて同じように運動してもらおうと、右脳も左脳も前頭葉もすべてに均等に活発に働いているということがわかりました。私たちにとって、これは大きなヒントでした。当時私は御JOCの強化本部長でした。優秀なアスリートであっても五体満足なことに甘えているということを、医科学的な観点から示すことができた瞬間でした。そしてパラリンピックの選手たちに、どうして脳全体を活発に活動させることができるのか、と問いかけましたが、本人でも、その理由はわかりませんでした。

さらに医学的研究を進めると、事故や病気で、例えば、腕を失う、脚を失うということがあっても、脳はずっとあった部分の感触を覚えているそうです。だから、その部分が何を求めているかがわかります。そうすると結果的には、その失った部分の機能を、他の機能で補うために、その情報を他の部位に伝える。そのため、スピリチュアル、芸術性、感性、そういったところに働きかけることが得意な右脳を刺激しなければ運動ができないらしいのです。さらに、冷静な判断をするための前頭葉が成長してくるということでした。

そうした成果を踏まえ、現在は、疲労物質を溜めない為にはどのようなすればよいかという、脳の研究をしています。つい先日、過労死の白書がでました。例えば、アスリートたちは毎日、何時間も練習して、筋肉が疲労しています。筋繊維を傷つけ、睡眠と栄養で修復することによって、筋肉は太く成長します。眠っている間に筋肉は出来ていくわけです。ところで、疲労困憊になるまで毎日トレーニングをしても、筋肉疲労で過労死した人は一人もいません。働いていて過労死をする人たちは運動をしていないそうですね。デスクワークであったり、人間関係で悩んでいたり。精神的に悩んで、脳が疲労していったって、どうにもならなくなって、結果的に体のコントロールが効かなくなるわけです。では、それを逆手にとって、スポーツ医科学で活かすことができないのだろうかという研究してもらいました。そうすると面白い結果が出たのです。試合のことや私生活のことで悩んでいる選手が、眠りについたときに、翌朝の筋肉の中にある乳酸などの疲労物質はどれだけ除去されているかということ調べました。また、どういう質の眠りであったかということも、脳やマットレスの中にセンサーを付け、寝返りの回数を調べ、脈拍と血圧を24時間定期的に測れるようにして、比較しました。そうすると悩みながら寝ている選手は筋肉の疲労回復により多くの時間を費やしていました。

どんな状況でも一生懸命練習し、しっかりと栄養を取り、そして次に向かって意欲的な気持ちでその1日を終えて眠るということも、才能であり、経験や訓練で得ることのできる技術とも言えます。そうした選手たちは疲労物質が除去されるのが早いのです。こう考えると、脳の疲労と筋肉の疲労は完全に一致するということですが、スポーツ医科学的な観点からわかってきたのです。そういった研究をもとに、選手達に医科学的な根拠を示しながら勉強してもらい、そして信頼できる監督、コーチやトレーナーとチームを組んで、世界の最高の舞台に立ちてもらおうと努力しています。また、スポーツ界は2020年東京大会以降、こうした経験やノウハウ

ウを社会に還元すべきだと考えています。心豊かで持続可能な社会を作り上げるために、エビデンスもしっかり示しながら、広く発信すべきです。



現在、大臣という立場でありますので、2020年東京大会に向かって、どのように、この部分を発信し、新たなレガシーとして作り上げていくかが大事だろうと考えています。オリンピックやワールドカップのラグビーもそうだと思いますが、大変盛り上がっていますが、それを一過性のものにするのではなくて、その夢や希望、感動を凝縮させて、そしてもっと政策的な部分で見える化を図り、新しい価値のある産業にして、市場を拡大し、世界に発信すること。これが2020年オリパラ大会のホスト国であるわが国の役割だと思っています。オリンピック・パラリンピック大会はスポーツのイベントですが、巨大な舞台を作り上げるのは、国家の威信をかけた経済力と文化力の闘いです。成熟した国家がやる、責任ある闘いだと、私は思っております。

いよいよ2020年を迎えるにあたり、スポーツをキーワードとして、医療・福祉・介護、そして食文化や、あるいは芸術文化、教育、そして地場産業と観光を結びつけて、日本独自の素晴らしい先進技術により、新たな医療産業、新たな食産業や観光産業として、発信していきたいと考えています。私は、そこで日本が、誇りを持って持続可能な社会を作り上げていくためのスタートラインにたてるのではないかと考えております。

今回の2020年東京大会では、選手村に4万食くらいの食事を提供します。初めての取り組みとしては、選手村のダイニングの横に、日本食だけを提供するダイニングを作ります。素晴らしい生産工程を経た農産物を食材にして、そして今までのオリンピック、パラリンピックでは一度もやっていないのですが、産地をしっかりと表示します。そして自信と誇りをもって、日本の素晴らしい食産品と食産業を、世界に発信する拠点を選手村につくっていかうとしています。食を追求してきたアスリートたちとメディアが集まる場所ですから、日本の素晴らしい食文化を世界に発信する大きなチャンスになるのではないかと思います。

また、企業と組んで、持続可能で環境に優しい取り組みにも注力しています。例えば、水素バス。廃棄物は水だけという、あの水素バスを選手たちの輸送、ボランティアのツールとして、しっかりと利用していただくための準備に最終的に入りました。

さらに、感染症対策が大事です。これを機に、日本は、ワクチンの先進国になるべきだろうと思います。バンクーバー大会の時も、あの新型のインフルエンザのワクチンで大変苦労しました。その時、私は選手団長でした。さらに、リオ大会の時も選手団長でしたが、ジカ熱が流行していました。感染症対策では、指導者が発信を間違ってしまうと、大変なことになるということも勉強させていただきました。

そして、暑さ対策やテロ対策はもちろんです。今は目に見えないサイバーテロをどのように防ぐか、こういったことも、他の国にはない技術をしっかりと駆使しながら、最先端の技術によって2020年東京大会をしっかりと支えて、そして発信していかなければいけないと思っております。

ただ単に大会運営して通り過ぎていくというのではなくて、しっかりと日本の素晴らしい医療、命を守ることができる防衛、そして、おいしくて安全な農林水産物、そして教育、安心・安全・清潔といったものを世界に発信していかなければなりません。

令和元年の今年の予算ですね、この国の一般会計予算は 101 兆円です。31 年前の平成元年の予算は 60 兆円でした。31 年間では 41 兆円のびたのです。注目すべき点は、60 兆円の一般会計予算に対して、当時の医療費は 10 兆円でした。31 年経って 101 兆円の予算に対して、予測される医療費は 42 兆円を超えるだろうと言われております。この部分だけ 1 年間に 1 兆円ずつ増えているのですね。だからこそ健康寿命を延伸させて、生涯寿命と健康寿命の差を短くして、誰もが QOL の高い生活をしていくということによって、この国の未来が変わると思っています。

統合医療推進議員連盟を立ち上げて 6 年目に入りました。270 人を超える先生たちが入会いただいております、WHO 世界保健機関の定義する健康というものは何なのかということを追求する議員連盟です。私はここでの成果を法律化していこうと頑張っています。キーワードは、ソーシャル・ウェルビーイング。WHO が掲げる健康という定義は、体と心が健康なだけで、健康とは言っていないのですね。心と身体とそして社会的な部分においての環境や食、街全体を取りまくコミュニティというものが、健全で良質でなければ本当の健康にはならないと、WHO の健康という定義は唱えています。例えば、食の素晴らしさ、そして見る人たちの



心を和ませる農村地帯の景観。こうしたものに私達は癒やされますが、これは一種の医療だと思います。様々なものを統合して、この国を健康にするために、追求していくべきだと思います。2020 年東京大会を追い風として、2020 年以降のこの国の幸福度がどの国よりもしっかりと増していくように、全力を尽くして頑張っていきたいと思います。是非そういった観点からも、オリンピック、パラリンピックを見て頂ければと思っております。

子供たちが日本って本当にすごいんだと誇りに思えるオリンピック・パラリンピック大会、そして、世界に胸を張って発信できる大会にしていきます。そのことを心からお誓い申し上げます。本日は、本当にありがとうございました。