

健康医療開発機構
ネットワークセミナー

未病への備え

修琴堂 大塚医院
健康医療開発機構理事
渡辺賢治

未病への備え

1. なぜ いま 未病か？
2. 未病改善の10の行動指針
3. 未病改善各論

未病という言葉を知っていますか？

- 1 よく知っていて未病改善を実践している
- 2 よく知っているが、実践できない
- 3 聞いたことはあるが、あまり内容を理解していない
- 3 聞いたこともない

修琴堂大塚医院 1931年開設 漢方専門医院

© Premium Japan

https://www.premium-j.jp/japanesesenses/20190719_2442/#page-1

漢方は日本独自の進化を遂げ、
いま世界の注目を集める

東京の中心部、四谷にこんな場所があったことが驚きだった。表通りの車の音は一切聞こえない、閑静な住宅地。懐かしい昭和の雰囲気を感じる建物は緑に囲まれ、どこからか鳥のさえずりまで聞こえてくる。引き戸の玄関から中に入れば、昔ながらの待合室と受付が。漢方の香りも手伝ってか、心と体が緩やかに安らいでいくような感覚を感じる。

大塚医院について

漢方の大家をルーツに持つ漢方医院

大塚医院は漢方治療を行う医院です。治療方針は伝統的な漢方医学の診断に基づき、生薬で治療することを掲げています。大塚医院は、頭痛、冷え症など日常よく見られる疾患から自己免疫疾患やがんなどの難治疾患まで幅広く診る漢方医院として治療を真摯に行って参りました。

漢方治療にける想い

「逃げない」「諦めない」「最後まで寄り添う」治療を目指して

大塚医院はこれまでの歴史の中で、様々な患者さまと向き合ってきました。

漢方医学の特長は病気ではなく、病気を持つ「ひと」の治療を目指すことです。その目的のために、病気に苦しむ患者さまのその時の状態に合わせた漢方薬を選びます。漢方薬の選択はオーダーメイドであり、患者さまの詳しい病歴と診察の上で、その人にあった漢方薬を選択します。

漢方薬が持つ複合的な成分の組み合わせが、生体システムに働きかけ、最善の状態からずれた生体システムを正常に戻すことで、治療を目指すのです。

大塚医院は創業以来、正統的漢方治療を目指してまいりました。様々なお悩みに対して、その人に応じた漢方治療をお届けしていく所存です。



緑に包まれた大塚医院の庭で。「この雰囲気が好きと言ってくれる患者さんは多いです」

2009年度厚生労働科学特別研究事業



漢方・鍼灸を活用した日本型医療創生のため調査研究

平成21年度厚生労働科学研究費補助金（厚生労働科学特別研究事業）



サイトマップ

概要

ニュース

第一回会議のご案内

第二回会議のご案内

第三回会議のご案内

第四回会議のご案内

研究紹介

提言

議事録・資料

概要

- 研究の概要
- 研究班の構成
- 研究協力者
- 検討課題

【研究の概要】

漢方・鍼灸の積極的活用を通じた「新しい日本型の医療」創生

1. 日本の医療の直面する諸問題

「漢方産業化推進研究会」設立へ-神奈川・富山・奈良を中心に自治体と企業が連携

[@yakuji_nippo](#)さんをフォロー

BI 0 [f](#) いいね! 16 [T](#) ツイート 7



会見する（左から）慶應義塾大学の渡辺教授、神奈川県の黒岩知事、奈良県の荒井知事、富山県の石井知事

神奈川県・富山県・奈良県、そして慶應義塾大学環境情報学部（大学院政策・メディア研究科）教授の渡辺賢治氏らが中心となって、漢方の産業化をテーマとした「一般社団法人漢方産業化推進研究会（仮

プロフィール

- 修琴堂大塚医院院長(漢方)
- 内科医(総合内科専門医、米国内科学会上級会員)
- WHO/医学科学諮問委員
- WHO/伝統医学分類委員会共同議長
- 日本臨床漢方医学会副理事長

- 
- 健康医療開発機構 理事
 - 漢方産業化推進研究会代表理事
 - 神奈川県・奈良県 顧問
 - **慶應SFC元教員 (現SFC研究所上席所員)**

SFC 渡辺賢治研究会

- (社会)膨張を続ける社会保障費
- (個人)健康保険料・社会保険料の増加・年金の受け取り総額の減少

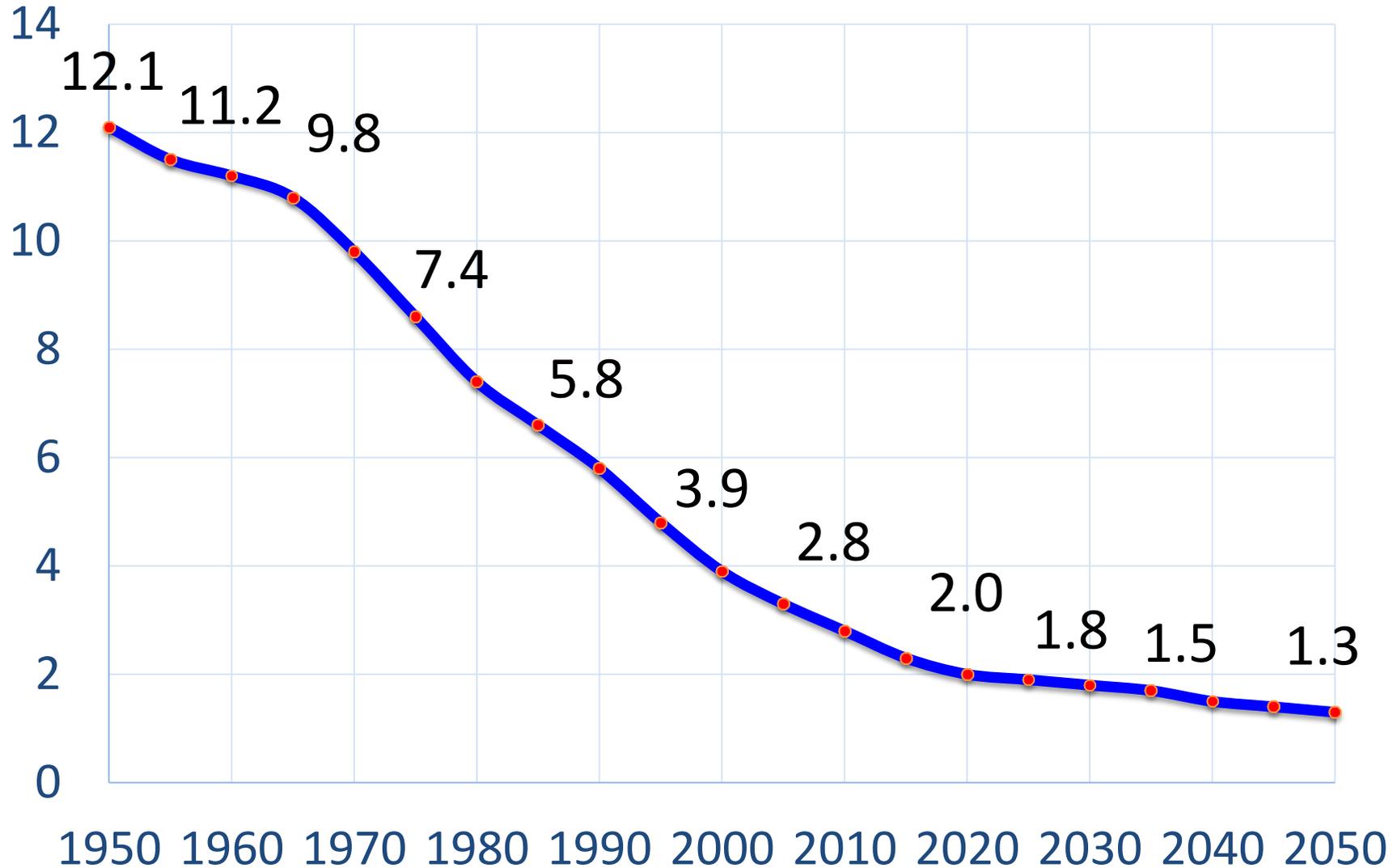
2050年に豊かな暮らしをするためには

、

健康こそ最大の財産

トウェンティ・フィフティ

65歳以上を15-64歳何人で支えるか？



病院にも薬にも頼らないカラダをつくる

「未病」

渡辺賢治

東京大学医学部
疫学・公衆衛生学
疫学・公衆衛生学
疫学・公衆衛生学



「鑑」

肩の痛み、手足の冷え、
原因不明のイライラ……
でもやっかいな
なんとなく不調を自分で治す!

腸の健康で 冷えを改善
血液と自律神経を整えて 免疫力アップ
心の安定には 睡眠サイクルがカギ

Discover

未病はカラダの
健康信号

学生と一緒に、
若者向けの本と
して企画

しかし . . .

未病への備え

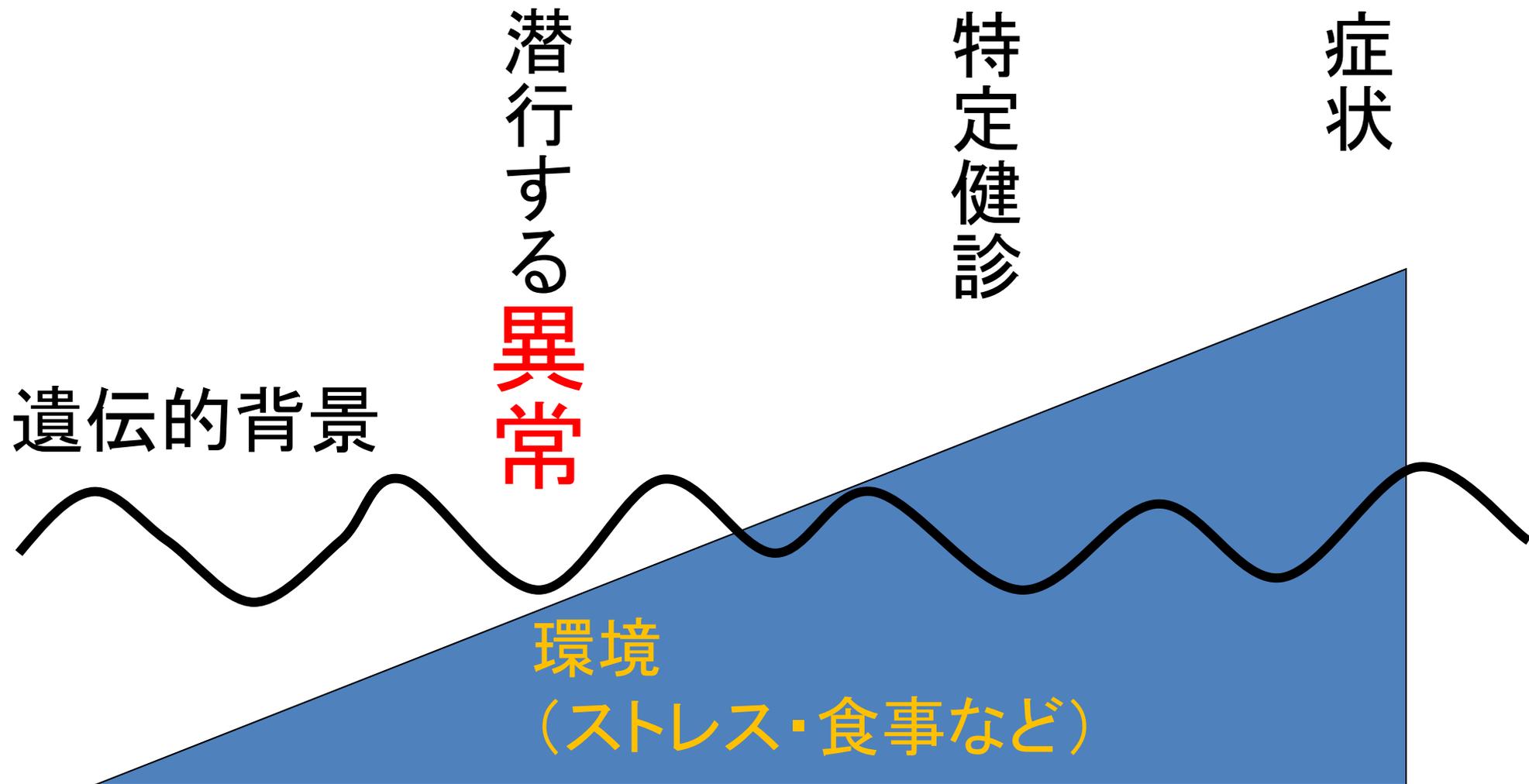
1. なぜ いま 未病か？
2. 未病改善の10の行動指針
3. 未病改善各論

このヒトは病気ですか？

- 68歳男性
- 不整脈で受診
- 会社社長として現役バリバリ
- 睡眠時間は4-5時間
- 尿酸値、コレステロール値、血糖値は薬でコントロール良好
- 両頸動脈にプラークあり

元気に働けているので、病気ではないと主張

病気になるまでの過程



未病とは

健康

病気

健康

未病

病気

『史記』扁鵲倉公列伝
「君有疾在腠理、不治將深」

未病治療は漢方の最高の治療

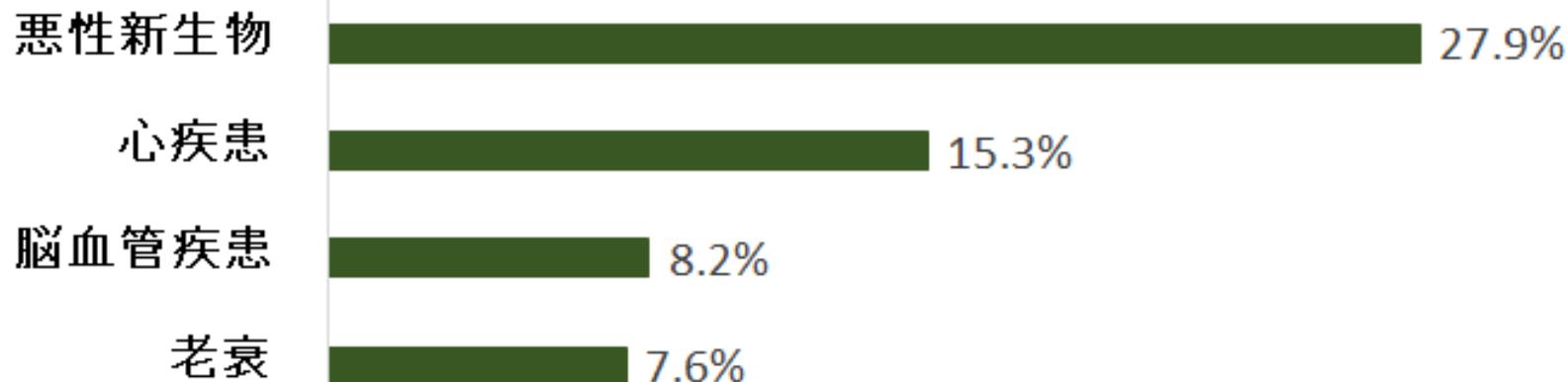
孫思邈「千金要方」(唐代)

上医 愈国 医未病之病

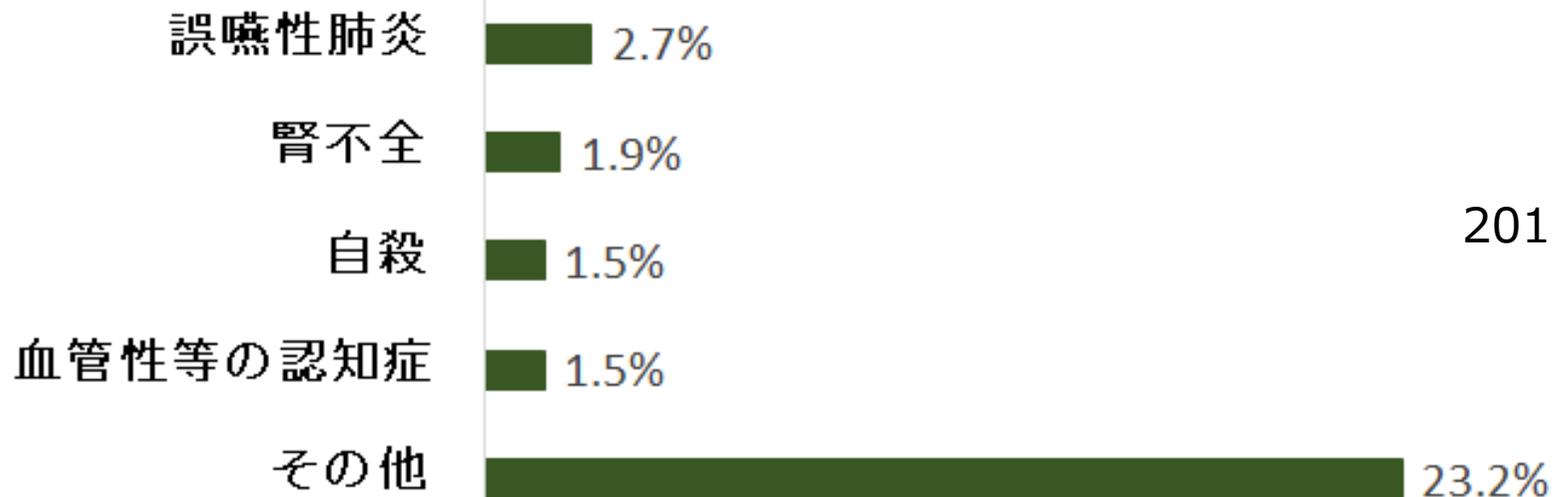
中医 愈人 医欲病之病

下医 愈病 医既病之病

日本人の死因



一生涯で認知症になる確率は50%



2017年人口動態統計

50代、60代が恐れる病

- がん
- 心筋梗塞
- 脳梗塞・脳出血
- 認知症

病気のはじまりはどこか？

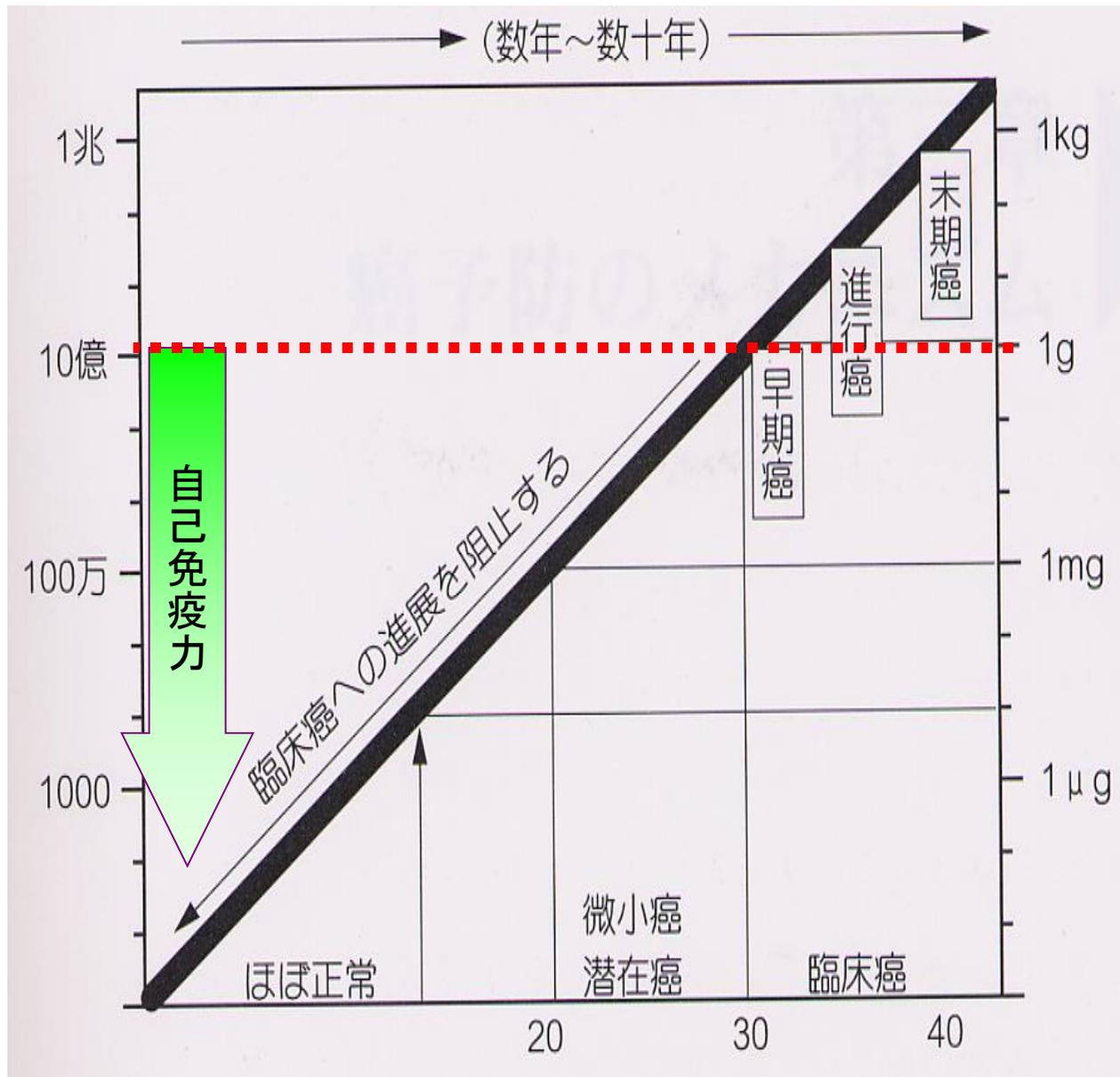
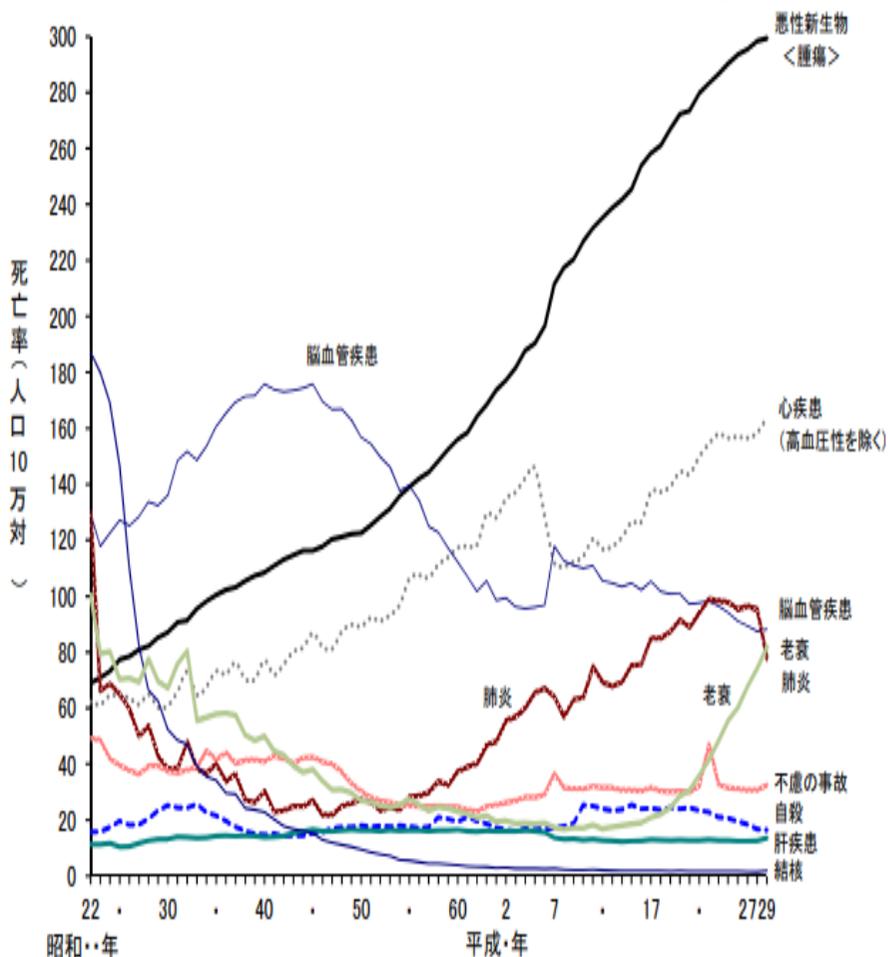
発癌の元は遺伝子変異

- 人体の細胞数　今は37兆個と言われている
- その2%が毎日細胞分裂するとすると7400億回の細胞分裂
- そのうちの1億分の1に遺伝子変異が起こると仮定して、1日に7400個の癌の元が生まれている
- ただし、ほとんどは体が備えている修復・免疫により、癌化しない

癌は長時間かけて発症する

厚生省「人口動態統計」2017年

図6 主な死因別にみた死亡率（人口10万対）の年次推移



細胞の生育は癌腫によって異なるが

膵癌については

- 正常上皮から癌化に約11.8年
- 癌の増大に約6.8年
- 癌の転移に約2.6年
- 癌が発見されるのは多くは10mm前後です。消化管癌のダブリングタイムは1~4か月であることが多いので
- 1個の癌細胞とそれを取り巻く間質の直径 = 10 μ m
- 10回ダブリング = 2^{10} = 1024倍 \div 1000倍 (= 10^3)
- 30Dだと直径10mm 1gになります
- 40Dだと直径10cmで細胞数は1兆個 1kgの癌になる

亀田総合病院 消化器内科 平田信人先生

http://www.kameda.com/pr/gastroenterological/post_4.html

第13回健康医療開発機構シンポジウム

「がん」と医療機器 —「人生100年時代」を生きる—

【講演3】「リキッドバイオプシーによるがんの早期発見—
血液1滴でがんを診断—」

落谷 孝広先生（東京医科大学医学総合研究所分子細胞治療部門 教授）



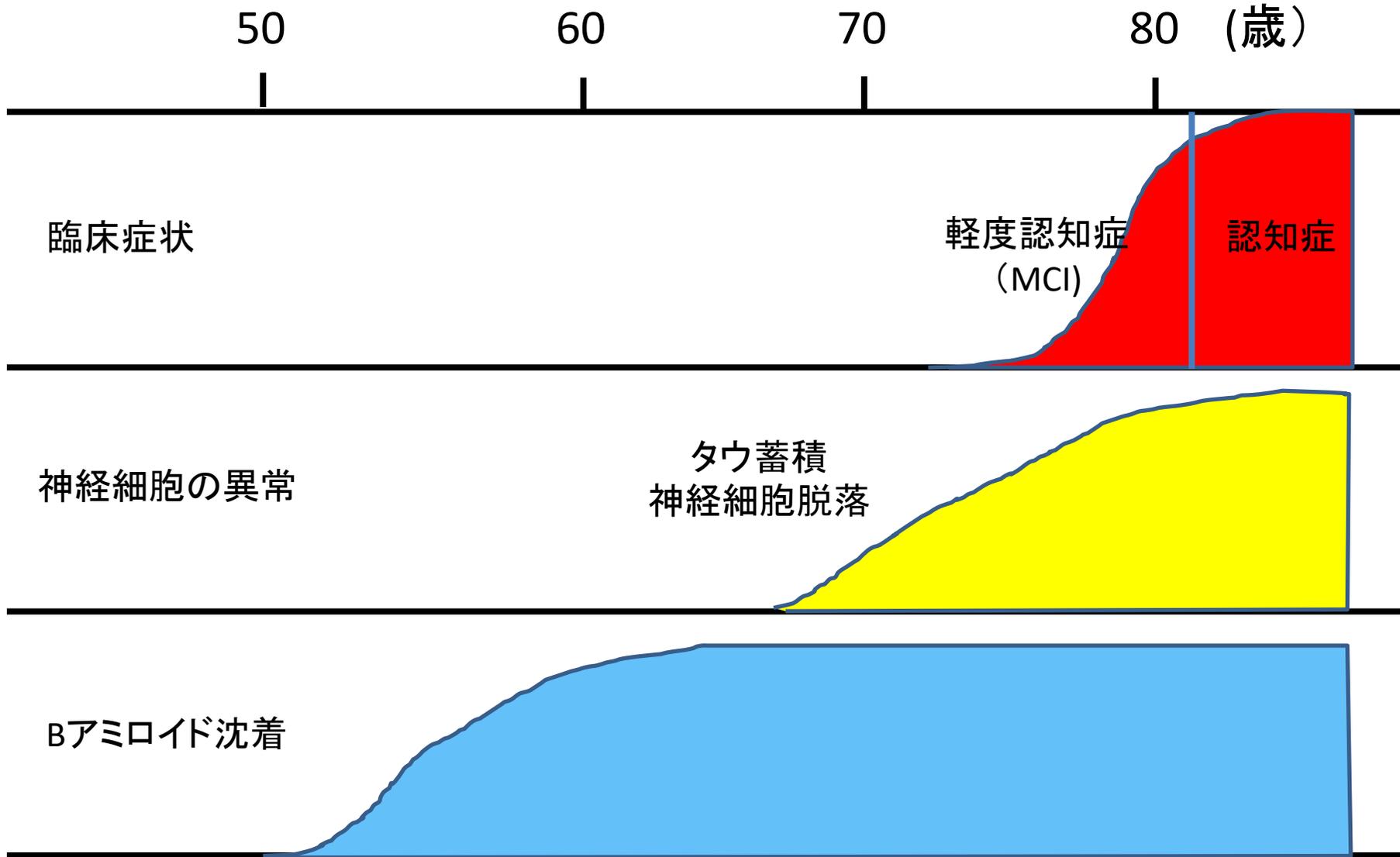
時計遺伝子

2017年度のノーベル生理学・医学賞

Jeffrey C. Hall、Michael Rosbash、Michael W. Young

- 概日リズム（サーカディアンリズム）を司る
- ヒトの概日リズムは24時間10分
- ヒトの主な時間遺伝子は、Clock, Bmal1, Per, Cry
- Bmal1は脂肪合成に関与。Bmal1の活動が一番低い、午後2-3時くらいにおやつを食べるのは**時間栄養学的に重要**
- Per2遺伝子は癌抑制、P53も概日リズム（**がんの時間治療**）
- シフトワーカーには前立腺癌や乳癌が多いという報告あり（Kubo T, et.al. Am.J.Epidemiol 2006;164:549-555）

認知症の進行



生活習慣改善で 認知症の3分の1が予防可能

少年期

15歳までの教育

中年期

高血圧、肥満、難聴

高齢期

うつ病、糖尿病、身体不活動(運動不足)、
喫煙、社会的孤立

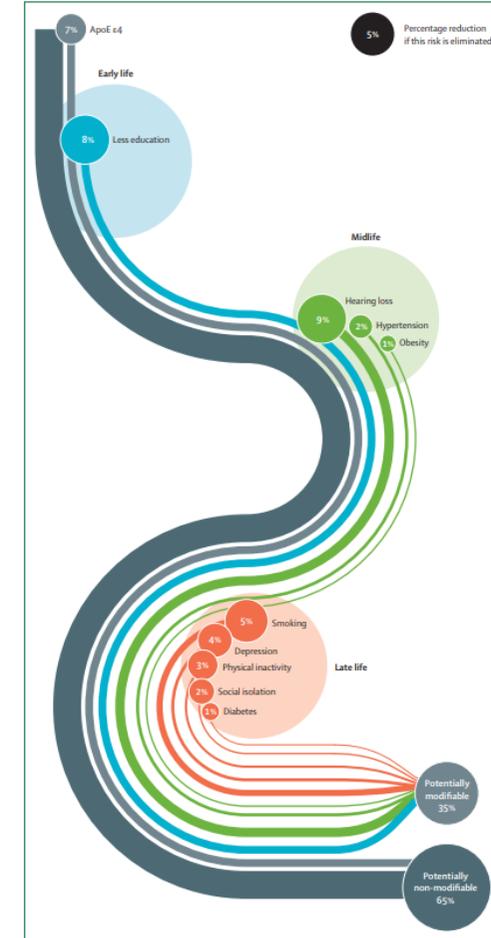


Figure 4: Life-course model of contribution of modifiable risk factors to dementia
Numbers are rounded to nearest integer. Figure shows potentially modifiable or non-modifiable risk factors.

Livingston G, et al. "Dementia prevention, intervention, and care" Lancet (2017)

Barnes DE, et al. "The projected effect of risk factor reduction on Alzheimer's disease prevalence" Lancet Neurol (2011)

生活習慣改善で抑制できる病気



1



カラダの
声を聞こう

2



質の良い
睡眠を取ろう

3



食べるに
こだわろう

4



カラダを動かそう

5



入浴しよう

6



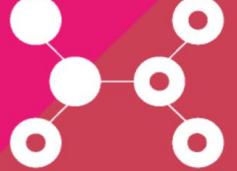
呼吸を意識しよう

7



姿勢を整えよう

8



ナナメの
関係を作ろう

9



上手に休もう

10



プレコを
実践しよう

MSS10 ▶ 未病を改善する 10 の行動指標

何となく不調



自分が完璧に健康だと胸を張って言える人はどれくらいいますか？



自分は健康だと胸を張っていえますか？

1. はい
2. どちらとも言えない
3. いいえ

100%のパフォーマンスで活動できる日の割合は？

1. 8割以上
2. 5割から8割
3. 2割から5割
4. 2割以下

何となく不調を放置しない

当てはまる症状はありますか？

疲れやすい・朝起きづらい

いらいらしやすい

月曜日がつらい のどが詰まる

月経痛、月経時の腰痛

爪が割れやすい

雨が降ると頭が重い

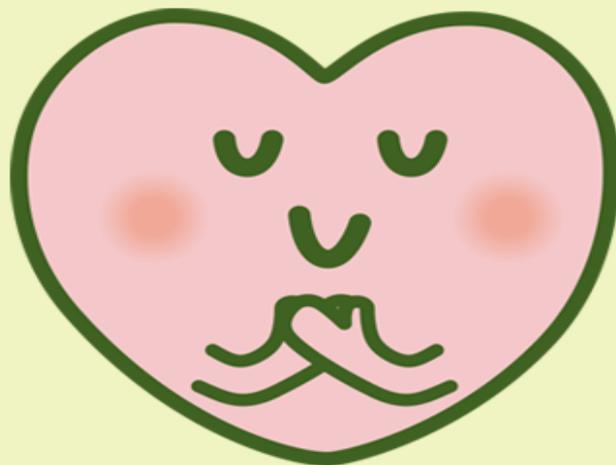
腰が重い、目が疲れやすい

漢方の治療対象

疲れやすい・朝起きづらい	→	気虚
いらいらししやすい	→	気逆
月曜日がつらい のどが詰まる	→	気うつ
月経痛、月経時の腰痛	→	瘀血
爪が割れやすい	→	血虚
雨が降ると頭が重い	→	水毒
腰が重い、目が疲れやすい	→	腎虚

監修：慶應義塾大学 渡辺賢治教授

未病チェックシート



me-byo.com

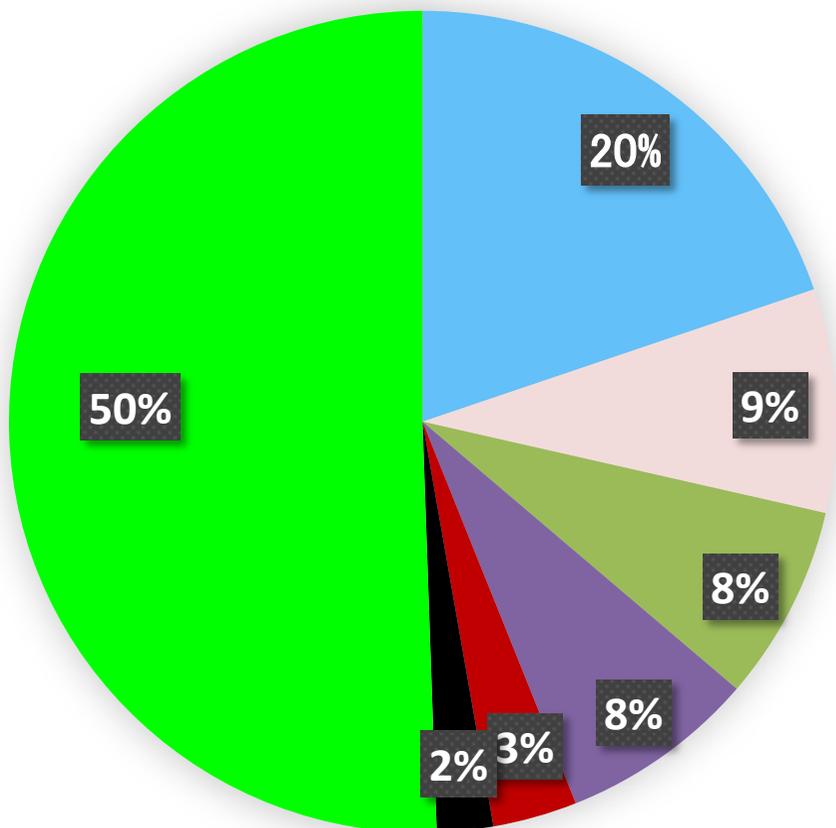
自分のタイプを知って
未病を治す



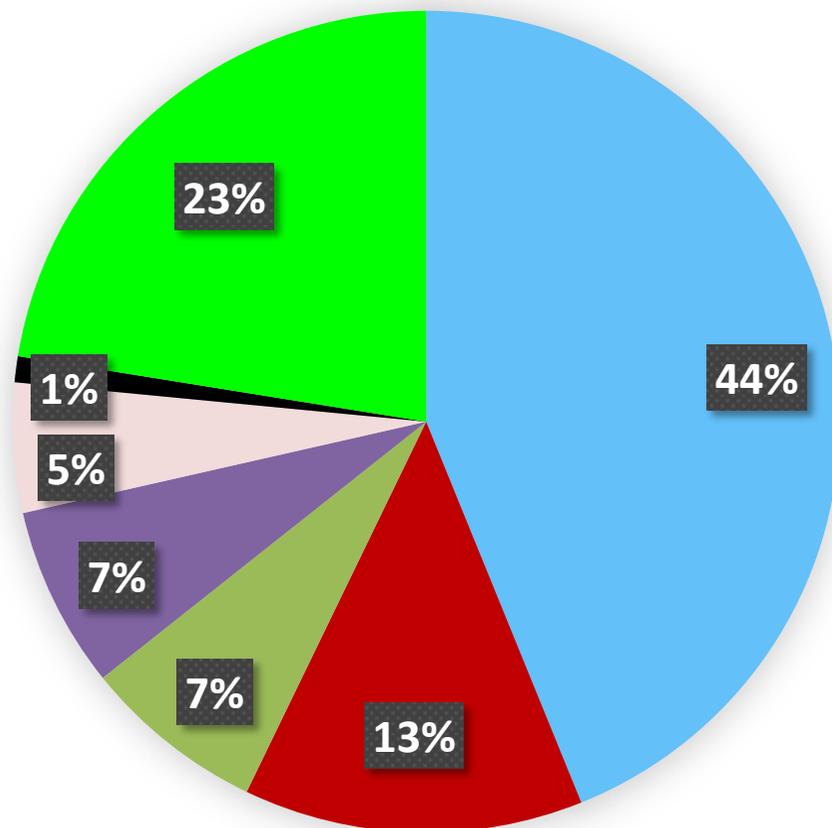
スタート！

2018年度東西医療受講学生

男子学生 91名



女子学生 99名



- 水毒
- 血虚
- 気虚
- 気うつ
- 瘀血
- 下焦の虚
- 健康

すい どく しょう

「水毒証」編



～水の偏りを直す～

自分に合った未病対策を

- 「未病の改善」には、食や運動など生活習慣を改善することが重要です。
- 「未病の改善」にむけた取組内容は未病のタイプ(証)により異なります。
- 自身の「証」を把握し、自分に合った未病対策を実践しましょう。

食事や運動など日常生活で実践できる「未病の改善」ポイントをいくつかまとめました。「未病の改善」にむけた取組みの参考にしてください。



「未病を治すかながわ健康」イメージキャラクター ミビョーナ・ミビョーネ

水毒証(すいどくしょう)とは

体の水の量が過剰・偏在している状態です。水毒証ではむくみ、頭が重だるい、めまいなどが見られますので、水の偏りを直すことが重要です。

水毒証改善のポイント

食 水の偏在を修正する食材や温かい料理法を取り入れましょう。体を冷やす食材は気の生産を低下させ、水が滞り水毒を悪化させる可能性がありますので、食べる場合には量を調整したり、温かい料理にするようにしましょう。おすすめの水の偏在を修正する食材はきゅうり、玉ねぎ、昆布、あさり、小豆などです。



運動 体の水を巡らせたり、発散させるためよく体を動かしましょう。また、下半身を冷やさないことも重要なので、冷たい水中や寒中での運動はできるだけ避けるか、冷やさない工夫をしましょう。



癒 シャワーだけで済ませるのではなく、浴槽にゆっくり浸かり、手足の先から体幹に向けてマッサージをすると効果的です。



き きょ しょう

「気虚証」編



～気を補う～

自分に合った未病対策を

- 「未病の改善」には、食や運動など生活習慣を改善することが重要です。
- 「未病の改善」にむけた取組内容は未病のタイプ(証)により異なります。
- 自身の「証」を把握し、自分に合った未病対策を実践しましょう。

食事や運動など日常生活で実践できる「未病の改善」ポイントをいくつかまとめました。「未病の改善」にむけた取組みの参考にしてください。



「未病を治すかながわ健康」イメージキャラクター ミビョーナ・ミビョーネ

気虚証(ききょしょう)とは

気(エネルギー)が不足している状態のことです。気虚証では全身のだるさ、食欲不振などが見られますので、気を補うこと・消耗しないことが重要です。

気虚証改善のポイント

食 気を補う食材や温かい料理法を取り入れましょう。体を冷やす食材は気の生産を低下させますので注意しましょう。

おすすめの気を補う食材は米、じゃがいも、鶏肉、アジなどです。



運動 ハードな運動よりもウォーキングや、気を養う太極拳、ヨガなどのゆったりとした運動がおすすめです。

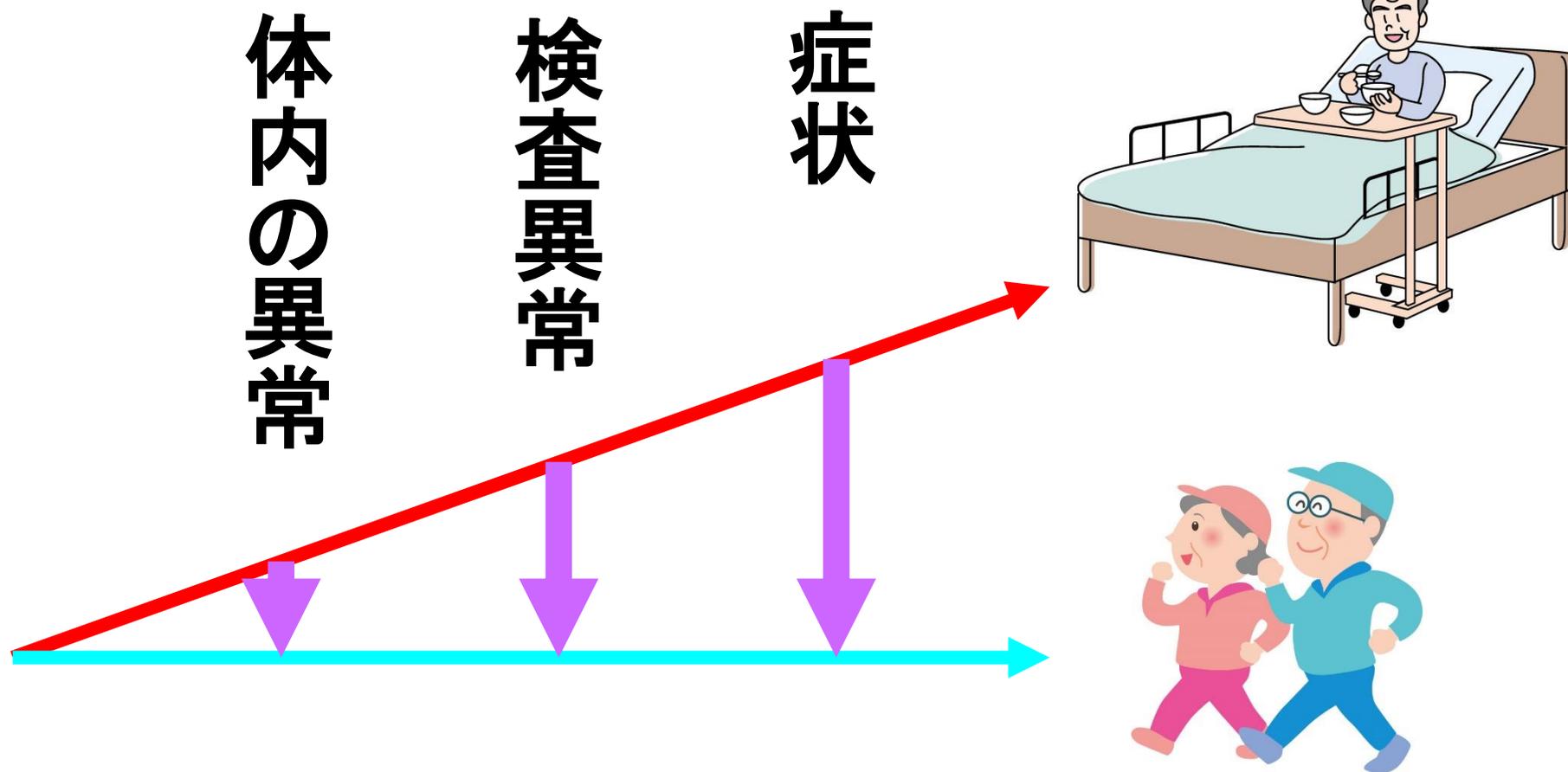
疲れてしまうほどの運動は気を消耗させますので、自分に合った運動量を心がけましょう。



癒 体の芯から温まるように、お風呂にゆっくり入ることが効果的です。ただし、疲れるまで入浴すると気を消耗してしまい逆効果です。長湯にならないよう気をつけましょう。



早ければ早いほど楽に改善できる



貝原益軒(1630-1714)

『養生訓』 1712

- 病気になってから薬を飲むよりも、病気になる前に自ら防ぐほうがよい。
- 慾を欲しいままにし、身を亡ぼし命を失う事、愚なること極まりない
- 病気がない時に病気のことを常に思いを馳せ、養生する。



本日のまとめ

- 症状が出た時が病気の始まりではない
- 三大生活習慣病（がん、心血管疾患、脳血管疾患）
および認知症は同じような生活習慣に注意することで、予防ができる
- 病気（症状）がない時に病気のことを常に思いを馳せ、養生することが肝要

未病への備え

1. なぜ いま 未病か？
2. 未病改善の10の行動指針
3. 未病改善各論

乞う ご期待