

# もっと、ずっといい日

隔月刊「もっと、ずっといい日」  
発行 / 2019.11.25  
株式会社MOZU 東京都新宿区西新宿3-17-7  
Tel / 03-5755-3150  
企画・編集 / スタッフHMNS  
無断禁転載・非売品(会員誌)

【監修】



一般社団法人  
**温熱療法協会**  
Hyperthermia Association

## 米国の統合医療に「鍼(はり)治療」の市民権を 確立させた医師が追い求める「理想の医療」

西洋医学の視点で鍼治療の  
作用機序を解明

「よく日本に戻ってきてくれましたね」

「いえ、そんな…」

この会話は、先生が米国での大学教授生活に区切りをつけ日本に帰国したことに、安堵(あんど)にも似た筆者の気持ちを率直に表した言葉です。

近年、優秀な人材が海外に渡りその国に定住する、いわゆる「頭脳流出」が話題になっています。日本にとつて大きな損失です。

そんな思いが思わず過(よ)ぎるほど、先生は輝かしい業績と経歴を持つドクターです。「大学を出て10年ほど消化器外科医をやってきました。その間、鍼治療を習得しそれを慢



### 高橋 徳

たかはし とく

ウイスコンシン医科大学名誉教授。統合医療クリニック徳院長。関西の病院で消化器外科を専攻した後、渡米。ミシガン大学助手、デューク大学教授、ウイスコンシン医科大学教授を経て、現在ウイスコンシン医科大学名誉教授。2016年名古屋に『統合医療クリニック徳』をオープン。主な研究テーマは『統合医療』と『オキシトシンの生理作用』。著書『人は愛することで健康になれる』『あなたを選ぶ統合医療』『オキシトシン健康法』など。

性疼痛の患者の治療に応用してきました」

その後、勉学の目的で渡米しています。27年前のことです。西洋医学の在り様に疑問や限界を感じての渡米だったようです。例えば、がん治療の現状。「手術をし、抗がん剤を投与する。いわゆるそのゴールドスタンダードを

信じていましたが、抗がん剤を投与しても副作用ばかりで全然効かない。西洋医学はこれでいいのかと思いました。米国に行つて医学の勉強をもう一度やり直そうと思いついて…」

米国の大学では、主に鍼治療を教えながら膨大な臨床実績を重ねたに違いありません。

せん。ちなみに鍼治療は中医学に古くからある医療分野です。

しかし、「鍼はよく効くのですが、なぜ効くのかいろいろ調べても納得がいく理論がない」分野でもありました。それに問題を感じたのでしよう。

「なぜ鍼が効くのか。どんなメカニズムで効くのか。西洋医学的なアプローチでしらみつぶしに徹底的に調べました」作用機序の解明研究に10年の歳月が掛かったといえます。その研究をまとめた論文が医学界で認められ、その後米国で鍼治療ブームが起きています。

先生は謙遜しますが、その優れた功績が「火付け役」になったに相違ありません。後年、米国で生まれ世界に定着した「統合医療」という新しい医療概念の分野に、「鍼治療」という分野の市民権が確立できたのも、先生の論文が多大な影響を及ぼしたことは容易に想像できることです。

理想の医療を求めて  
心と体の同時ケア

現在、先生は名古屋に『クリニック徳』を開所し、「心と

拠点に米国で研鑽した20余年にわたる最先端の研究の末に行き着いた「理想の医療」とする統合医療を広めています。

「人は愛することで健康になれる」。

これは先生が著した書籍名です。この書題に先生の医療と向きあう姿勢や人柄、あるいは医療人としての哲学や唱える統合医療の精神が表れているように思われます。

それは「心と体の両面から同時にケアする」医療を意味しているものと考えられます。その医療概念を支えている物質が、同書の副題にある「愛のホルモン」オキシトシン、いわゆる視床下部から放出されるホルモンだということです。紙幅の関係で詳細は書けないのが歯痒い限りですが、物書きを生業とする筆者としては、一冊の本にできるほど実に奥深く興味深い視点です。

遠赤外線温熱ドーム『日だまり』は先生の医院に導入されています。「心と一緒に働いている皮膚科の先生が、東京でたまたまその製品を知り使つてとてもいいので、それならどこでも

と思ひ……」

それが導入の動機で、もう半年以上前から「活躍」しています。先生によれば「鍼治療をした部位に被(かぶ)せておくと、鍼と温熱の血流促進効果との相乗効果があり評判はいい」と評価してくれました。単に温熱効果だけではなく「体に良い親和性のある特別な波長も関係してくれているのかもしれない」と、先生はその未知なる機序の作用の可能性も示唆してくれました。

### 誰でもわかる薬機法入門講座⑦

#### 知らないではすまされない関連法規 ～法令遵守精神で正しい製品普及を～

医療機器の種類はその使用目的から大きく分けると治療機器群と診断機器群、分析機器群などに分類されることは前号でふれましたが、診断機器群には本来の生理検査機器群のほかに、生体情報モニターなどのモニター機器群なども含まれます。

これ以外にも、設備機器類や衛生用品、家庭用医療機器、また従来からの心電図などの医療機器と呼ばれるものなどもあります。

MOZUの製品の多くは、医療機器ではありませんが、管理医療機器「遠赤外線温熱治療ドームレインボー」が医療機器認証を取得していることから、前号と今号では法律が定める医療機器にはどのようなものがあるのかを学んできました。

これまで薬機法(薬事法)とはどのような法律なのか。「遠赤王」シリーズの製品は、それを用いることで期待される作用が医療用機

器の分野と比較的近似している点もあることから、医療機器とはどのようなものかを見てきました。「遠赤外線温熱治療ドームレインボー」をお使いになっている方以外は、あまり関心がないように思われるかもしれませんが、しかし薬機法は体の健康に関わる点が多い法律であることから消費者にとって、実はとても身近で関心の高い法律なのです。

# 今年も危険な「冬の病気」が増える季節がやってきました 大切な高血圧、高脂血症などの危険因子のコントロール

## 心筋梗塞は防げる

病気を「冬の病気」「夏の病気」と単純に季節で分類するには無理がありますが、でも、そういう季節変動によって罹患者が増減する傾向の強い疾病があります。この分類の括りは、国立循環器病研究センターのホームページに出ていた表現です。

循環器系の「冬の病気」の代表といえば、心疾患と脳血管疾患があります。日本人の病別死亡の2位と3位を占めます。いずれも血管が原因で、これからの寒い冬(12月~3月)に発症が多い病気です。

この季節は、虚血性心疾患で亡くなる人が増えます。特に多いのが心筋梗塞です。心筋梗塞は防げる病気です。予防のためにはその前段階の狭心症を進行させないことが大切です。

狭心症とは、心臓に酸素や栄養を送る冠動脈の内側(内腔)が狭くなったか詰まったりして、その先の心筋に十分な血液が行かなくなる血液不足状態のことをいいます。血流が途絶えると心筋が壊死します。これが心筋梗塞です。

寒い季節は心臓の血管も収縮するために狭心症や心筋梗塞が起こりやすくなるのです。寒さは狭心症の発作の引き金になりやすいのです。

この発症にかかわっているのが動脈硬化です。狭心症の発作を抑え、心筋梗塞を防ぐには、その危険因子である生活習慣病を治療し、喫煙などの生活改善をすることが大切です。

## 脳卒中の多くが脳梗塞

寒い「冬の病気」といえば、この季節には脳梗塞などの脳血管疾患が多くなります。高齢化や乱脈な生活習慣病などで脳梗塞は増えています。脳梗塞は脳卒中の1つで、現在は脳卒中全体の6~7割の人が脳梗塞で亡くなっている怖い病気です。

脳梗塞は何らかの原因で脳の血管が詰まる病気です。脳梗塞によって血流が途絶えると、詰まった部分より先に酸素と栄養が行かなくなり脳細胞が壊死してしまいます。

脳細胞は脳波感覚や視覚、運動、言語など多くの機能を司っているのです。

壊死すると、その部位の機能が損なわれさまざまな障害が現れます。ただ、脳梗塞はそうした脳血管の問題以外でも心臓(心房細動)が原因で起こることもあります。

脳梗塞の患者の3割は、本格的な脳梗塞を起こす前に「前ぶれ」(一過性脳虚血発作)の発作を経験しています。これを見逃さず医療にかかることが重要です。当然、原因となる危険因子(高血圧や高脂血症など)のコントロールに努めることも大事となります。

既述したように、心疾患と脳血管疾患の問題は血管閉塞による血流障害です。その予防や対策の一つとして加えたいものに遠赤外線放射製品があります。社団法人「遠赤外線協会」によれば「遠赤外線には人体に熱反応を生じさせ皮下深層の温度を上げ、微細血管の拡張、血液循環の促進、酸素生成促進作用」があるとされています。

## 「食」のコラム



### 「だし」に秘められた健康効果!

がある事も確認されており、精神的なストレスを軽減する効果が期待できます。その他にも鰹節には、血圧降下・疲労回復・脂肪燃焼促進・免疫力アップ・血流改善・脳細胞の活性化などなど、スゴイ健康効果がたくさん!

そして煮干しには、たんぱく質やカルシウムはもちろん、ミネラルも豊富なため、こちらも様々な健康効果が期待できます。認知機能の低下防止、血管の若さを保ったり、丈夫な骨や歯を作ります。全身の細

胞を活性化させてくれるので、新陳代謝をアップさせる効果もあるんです。

こんなに素晴らしい「だし」。毎日手軽に取り入れて、病気の予防や健康維持を目指してみませんか。

### 「最強の飲めるだし」

鰹節、煮干し、昆布(塩分を含まないもの)・・・粉末合わせて50g  
緑茶・・・粉末5g

- ①すべてを瓶などに入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②小さじ2杯程度を、お湯で溶かして出来上がり。



最近では、粉末タイプが市販されていますので、手軽に作れます。もちろん、材料全てをミキサーで粉末にしてもOKです。

今回は、鰹節・昆布・煮干しの「だし」の素晴らしいパワーをご紹介します。

日本が世界に誇る和食。その味を支えている重要な味覚の1つが「うまみ」です。

まず、このうまみ成分の代表格、昆布などに含まれるグルタミン酸や鰹節などに含まれるイノシン酸には、満腹感を持続させ、食べ過ぎを防いでくれる効果があります。

また鰹節には、リラックス効果

# 家族の健康を考えた居住環境のために 我が家は「遠赤王」製品を愛用

— 「なんかいいなって感覚、使っていて良さを感じるのです」 —

## 子供のアレルギー性鼻炎を案じて

「家族が花粉症とかハウスダスト(室内塵)など、アレルギー体質がありました。それに働いていると体が疲れるものですから」

石田さんが「遠赤王」の諸製品を購入したのは、それらの対策や改善などの健康管理に役立つかもしれないと考えてのことでした。

最初に購入したのは「遠赤王」ドーム『日だまり』でした。3年ほど前になります。

直接の導入動機は、当時、小学校高学年だったご長男のアレルギー性鼻炎体質を案じてのことでした。保育園の頃から薬を服用していた、というからその疾患とは「長い付き合い」ということになります。

原因は「主人もアレルギーがあり喘息を持っていた」ことから推察すれば体質遺伝かもしれません。

「アレルギー性鼻炎はひどくなると喘息になりますので--」

たしかにアレルギー性鼻炎の人の2~3割程度は、喘息を合併しているのが現状です。親としてはとても心配だったことでしょう。

ただ、薬は服用してはいたものの症状度合いとしては「初期段階で、別段、薬はいらぬ状態だったので薬に頼っていても仕方がない」と判断して、誘発危険因子になりそうな「食品添加物とか食べ物」といった食生活面の対策や、アレルギー性鼻炎を「コントロールするものは

何かないか」と探していたといいます。

そうしたなかで、石田さんが気づいたことがありました。

それは「主人も子供も体が冷えている」ことでした。むしろ本人たちは「暑がりだと否定しますが、冷えすぎて冷えが分かっていない」と思い、体温管理面で何か効果的なものはないだろうか思っていたそうです。

そんな時に友達から教えられたのが「遠赤王」の製品でした。

「冷えとアレルギー性鼻炎と関係があるのか分かりませんが、とりあえず冷えから改善してみよう」と思い、体に負担がなく安全ということだったので求めました」

その時のご長男も現在は中学2年生になりました。どうやらアレルギー性鼻炎は一段落したようです。その後石田さんは「遠赤王」シリーズの移動式置畳型遠赤外線床暖房『こはる日和』(2畳)を購入しています。

## 『こはる日和』は 寝て起きてもだるさがない

「遠赤王」製品の暖房は、クリーンな熱源なので居住空間環境にも人の健康にも優しいという判断があったのでしょう。正しい選択です。石田家の暖房対策は「アレルギーのある子がいる」ことからいろいろ苦労したようです。

暖房は「エアコンはあまり使わずオイルヒーター」ですが、当初は家を建てる時に床暖房の導入を考えていたといま

しかし「壊れると修理がきかない」と言われて断念し、「普通の電気カーベットを使っていたのですが、ハウスダストみたいな感じになったので、フローリングに似たタイプの電気カーベットに切り換えた」そうです。

ただ、難点があり「体は温まりその上で寝てしまうけど、だるさが残ります。その点、量の『こはる日和』は、15分くらい昼寝をして仕事をしようかなと思って寝て起きてもだるさがない」との評価です。ご主人や子供さん方の評判も上々のようです。

「良くわからないけど使った感覚が、なんかいいなって、使っていてとても良さを感じるのです」

「小坐敷の丁ど半分小春哉」。これは穏やか小春日和の昼下がり。屋根の軒から射す陽光が小座敷の半分ほどを照らし、そこだけがまるでポカポカ春のような情景を詠んだ小林一茶の句です。

小春日和は、晩秋から初冬に訪れる日和ですが、「遠赤王」の『こはる日和』はいつでも、どこでも小春日和を実感できます。

「実は『こはる日和』を一番使っているのは、長い時間家にいるわが家の柴犬です」と石田さんは言いながら「犬もこのよさが分かるのですね」と笑われた。

これら以外にも、石田家では光健康床暖房『おひさまシート』を、ラドン発生岩盤浴施設を導入している2畳間ほどの部屋に敷き愛用しているとのこと



## 「こはる日和」

- 250,000円~500,000円(税別)
- 型式 EPT-800A
- サイズ:1畳、2畳、追加キット(写真は2畳タイプ)
- 消費電力:200W~800W

## ■こんな方にオススメ!



### リラックスしたい方

洋室中心の建物が増えている日本。和室が減少している今こそ、もう一度畳の心地良さに触れてみませんか。こはる日和は緩やかにじんわりと身体の内部まで温め、全身をリラックスさせてくれます。



### 慢性的な冷えにお困りの方

# 遠赤王の呟き⑧ — 生命はどこまでわかるのだろうか? —

## — 生命体の多様性 —

『遠赤王』は、しばしばこんなことを思うことがある。「なぜ生命体はかくも多様化したのだろうか」と。子供じみた疑問だと笑われるかもしれないが、考えるたびに新鮮な興味に駆られ、その不思議さに驚かされ、いつもそう思うのだ。

だれが数えたのか分からないが、この地球上には数百万種にも及ぶ生物が生息すると推計されているというのだ。

肉眼では確認できない微生物から巨大な生物まで、その多様性は実に幅広い。「遠赤王」が関心をそそられるのは、個々の生物が継承される遺伝物質は、ほとんどがDNAから作られており、そこに埋め込まれた遺伝情報言語は基本的には同じだという点だ。

つまり遺伝情報は20数種類の共通のアミノ酸の配列によって決められる。生命構成に必要なタンパク質が作られており、生体構成の変化や成分には差異はあるもの

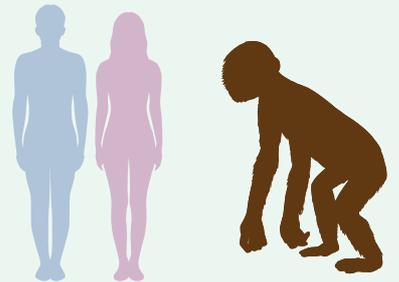
の骨格は共通しているというのだ。

この事実は何を物語っているだろうか。多分、多様な生物の生命はいずれも共通の先祖であり、気の遠くなる進化の時間の流れのなかでゆっくりと多様化してきたということを意味しているということだろう。この不思議について、ダーウィンは「40億年にわたって地球上で生命の進化を推し進めたのは、変異の積み重ねと環境による選択だ」という趣旨のことを言っている。変異とは遺伝子の変異を指し、それが子孫に伝わる。

学者によれば、ここで重要なことは遺伝子の変異は偶発的に方向を持たずに起こるということだ。分かりやすく言えば、種の多様化は環境要因のなかでもそれぞれが変異体を選択した結果、生物は多様化を進めた、いわゆる種の変化は遺伝子の変異によって起こったということだ。

生命体が自己複製をするためには、正確な鋳型のレプリカが必要となる。そうでなければ設計図が狂ってしまう。しかし、もし親から子への遺伝情報が寸分違わず今日まで正確に行われていたら、われわれ人類は地球上に存在しなかっただろう。

原始生命から変異を繰り返してきたからこそ、今のわれわれがいる。人間は同じ顔をした人がいないように、一個人のDNAの詳細を調べていけば他人と違う差がある。これは種は均一な遺伝子を持った集団ではなく、常に偶発的な遺伝子変異による集団であることを教えてくれる。まさに多様性の神秘だ。



### おすすめのひだまりスポット

**東京**  
光の名湯  
**ひだまりや巣鴨**  
☎ 03-5944-5609  
〒170-0002 東京都豊島区巣鴨4-22-4 ヴェッセル巣鴨1F

**沖縄**  
株式会社総伸  
**ひだまりや**  
☎ 098-943-7522  
〒903-0125 沖縄県中頭郡西原町上原2-2-6 ビルE2F サロン一絡

**沖縄**  
エコ・コミ沖縄  
**ひだまりや**  
☎ 098-979-0238  
〒904-2244 沖縄県うるま市江洲507 うるまシティプラザ1F

**長野**  
**ひだまりや信州**  
☎ 0268-42-6230  
〒386-0412 長野県上田市御獄堂680-2

**沖縄**  
脳と身体のリセット空間  
頭癒知  
**温×頭 ONZU**  
☎ :090-8625-3588  
〒904-2244 沖縄県うるま市江洲507 うるまシティプラザ1F

**福岡**  
**Lucu-ルチュ-**  
☎ 092-791-4746  
〒810-0042 福岡県福岡市中央区赤坂1-14-29-402 赤坂駅より徒歩2分

ラ・プラーージュ  
**- [La plage] -**  
食と予防医学とカラダの癒し...  
予防医学指導士、  
代替医療カウンセラーのいる店  
TEL:0299-83-0347 **不定休**  
茨城県鹿嶋市宮津199-86  
ドールストーンによるホルミシとひかり温熱を組み合わせたらドン温浴ルーム。  
身体の根本に作用するソマチックや細胞膜栄養療法、リンパケア等を取り入れ、  
心身健全、巡りの良い身体へと導くお手伝い。  
ミネラル豊富で身体に優しい食事、ケーキ、ケータリング、料理教室なども提供している。

温熱リンパドレナージュサロン  
**ohana**  
人気エリア、調布市の仙川駅前に構えるサロン。  
こだわりのアンティーク家具に囲まれた完全プライベート空間です。  
優雅で穏やかな時間を堪能したい方におすすめです。  
〒182-0002 東京都調布市仙川町1-12-12 サンエービル 3F  
☎ 03-6279-5389

**Le Couple**  
落ち着いた時間が流れるプライベートフットケアサロン。フットケア歴12年のベテランセラピストが、豊富な知識と丁寧な接客で、爪の凹凸/タコ/魚の目/角質/など足の悩みを根本改善。体を温めながら、オールハンドによる施術は効果抜群です。  
〒182-0024 東京都調布市布田2-33-4 大竹ビル5 401  
☎ 042-455-1833