

星 限

2009年IV

258号

●望星講座●

第321回

日本と世界を結ぶ武道

橋本敏明／山田利彦／内田匡輔

～松前重義博士の武道への情熱に学ぶ～

第322回

現代の若者の法意識

菊池 京子

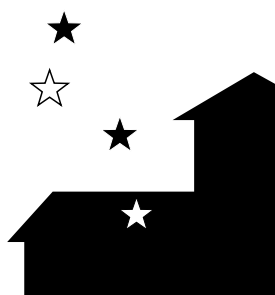
～学生支援室の現場から～

第323回

健康長寿の処方箋

西崎 泰弘

～抗加齢ドックから見える長生きの方程式～



表紙のイラストについて

表紙のイラストは、望星学塾記念館（1935年、東海大学創立者松前重義博士が電気学会から無装荷ケーブル通信方式の研究・発明により授与された浅野博士奨学祝金を元に建築された建物）を横から見たシルエットをデザインしたものです。

無限

4

第 321 回 望星講座

日本と世界を結ぶ武道

～松前重義博士の武道への情熱に学ぶ～

橋本 敏明 (望星学塾副塾長・東海大学体育学部教授
・国際武道大学非常勤講師)

山田 利彦 (了徳寺大学健康科学部准教授)

内田 匡輔 (東海大学体育学部体育学科講師)

8

第 322 回 望星講座

現代の若者の法意識

～学生支援室の現場から～

東海大学法学部法律学科・教授

弁護士 菊池 京子

12

第 323 回 望星講座

健康長寿の処方箋

～抗加齢ドックから見える長生きの方程式～

東海大学医学部附属東京病院 副院長

医学部内科学系消化器内科学 准教授

医学博士 西崎 泰弘

第321回 望星講座 2009年10月24日

創立者生誕記念望星講座 ～日本の教育を考える～

日本と世界を結ぶ武道

～松前重義博士の武道への情熱に学ぶ～

10月24日は創立者松前重義博士の生誕記念日です。また、本年度は国際武道大学が開学25周年を迎えました。これを記念して、今回の講座は「日本と世界を結ぶ武道」と題して、武道を通じ国際交流を推進し、平和な世界を築き、国際社会で活躍する人材を育成する、という松前博士の理想を紹介すると同時に、博士が提唱した理念を踏まえ、3人の講師が学校における武道教育のあり方、武道による国際活動について語りました。



司会・講師

橋本 敏明 (はしもと・としあき)
(望星学塾副塾長・東海大学体育学部教授
・国際武道大学非常勤講師)

講師

山田 利彦 (やまだ・としひこ)
(了徳寺大学健康科学部准教授)

講師

内田 匡輔 (うちだ・きょうすけ)
(東海大学体育学部体育学科講師)

十月二十四日は創立者松前重義先生の生誕記念日です。これを記念して毎年先生にゆかりの深いテーマで講座が開かれています。今回のテーマは武道です。

松前先生は国際武道大学の創設に当たり、「武道を通して日本と世界を結ぶ中で活躍できる人材を育成したい」という理想を抱かれました。また、学校教育の中に武道を取り入れ、日本の教育の柱にしたいという情熱をお持ちでした。このたび、武道が中学校の体育で必修化されることになりました。この授業必修化に向けて、現在東海大学ではさまざまな研修会や講習会を実施しているところですが、これらのテーマについては、内田先生や山田先生にのちほど詳しくお話していただきます。

ご存知のようにこの望星学塾が東海大学の出发点です。本日は、若い人々にぜひ松前先生の意志を受け継いでもらいたいということで、学生たちにもこの会場で足を運んでもらいました。戦前の学塾における集会の核はキリスト教的なものでしたから記録を見ると会は賛美歌で始まっています。そこで今



日は松前先生が子どもたちのために作詞された「柔道歌」を皆さんで歌ってから始めたいと思います。

最初に松前先生が武道に寄せた情熱の一端をご紹介します。先生は「武道に学ぶ」という言葉を書かれています。「武道を学ぶ」ではなく、「武道に」というところに、先生の気持ちがよく表れていると思います。松前先生は日本の伝統文化である武道を通して国際交流を推進し、平和な世界を築くことを目指しておられました。国際柔道連盟(IJF)会長として二期八年世界の柔道界のトップを務められました。その時のモットーが「柔道・友情・平和」です。たとえば「柔道」のところを「野球」や「合唱団」などと置き換えてみると、先生が学術・文化・スポーツの振興を通して国際的に活動された姿が浮かび上がってきます。

日本と西洋を結ぶという意味において、松前先生に多大な影響を与えたのは内村鑑三先生だと言われています。内村先生の精神的気概というか、生き方に共通するものがあつたと思われまます。また先生は「自分の肉体と精神は柔道によつ

柔道歌

松前重義作詩
山本丈晴作曲

- 1 竜虎あいうち嵐呼ぶ 見よ熱血の散るところ
柔道の道一筋に エイエイヤー エイヤー
エイエイヤー エイエイ (ヤァ!!)
進め進めよ いざともに
- 2 熱き血潮の触れるとき 胸の鼓は高鳴りて
滝と流れる汗を浴び エイエイヤー エイヤー
エイエイヤー エイエイ (ヤァ!!)
鍛え鍛えし わがかいな
- 3 背負投に体落とし 腕がらみにはけさ固め
わざを競いし道場の エイエイヤー エイヤー
エイエイヤー エイエイ (ヤァ!!)
青き豊の したわしや
- 4 ああ柔道よ君こそは 不屈の闘志はぐくみて
その礼節の道教え エイエイヤー エイヤー
エイエイヤー エイエイ (ヤァ!!)
今友情の 泉湧く

て鍛えられた」、「柔道は単に技を覚えるものではなく、知力・体力・友情なども共に養われるものだ」と述べられています。

松前先生は、日本の文化である柔道を通して国際友好親善に貢献するという強い信念を持たれていました。一九七九年、フランスで開催された会長選挙で、IJFの会長に選任されます。このとき、年齢はすでに七十八歳。一部に「高齢で世界の会長は無理」という反発の声も聞かれました。しかし、先生は「自分はまだまだ若い」とアピールされ、国際柔道連盟会長に就任されました。

この時、医師の坂井先生が同行され、選挙に勝つて次のような思い出話しを残されています。△「ご当選おめでとございます。△」

「君、大学には人がおらん」と言われ、ご機嫌斜めのようなであった。小生は部屋から出たかったが、誰もいないのでしばらく部屋に立ちすくんでいた。やがてぼつぼつと話されている内容を聞いていると、会長に当選され、組織づくりを考えていたのではないかと思いついた。△

IJFの会長になって周囲を見たら、国際舞台にふさわしい人材がいなくて、嘆かされていたのです。当時の私は気づきませんでした。内心は大変な苦勞があったのだと思います。会長就任翌日の世界選手権大会で優勝したのが、現

東海大学体育学部長の山下泰裕選手でした。すなわち、松前会長の初めての仕事は山下選手に金メダルを渡すことでした。その後山下選手は、先

任中すべての国際大会で優勝をなしとげました。何よりもうれしかったと思えます。

一九六四年に東京オリンピックが開かれ、同時に日本武道館が開館します。また同じ時期に東海大学の体育学部にも武道学科が設置されます。さらに、今から二十五年前には千葉県勝浦市に国際武道大学が開学します。建学の理想は、武道を通じて国際交流を展開し、平和な世界を築くことです。同大学のキャンパスの中央にある松前重義先生の胸像は、著名な彫刻家・北村西望先生の直弟子である橋本活道氏の制作によるものです。北村先生は武蔵野市に住んでおられ、本学塾の玄関前にある胸像は北村先生の手によるものです。こうしたことも何かの縁かもしれません。

松前先生は、柔道だけではなく野球でも国際友好親善に寄与されました。大学間交流の一環としてモスクワ大学に野球場を寄贈されました。ロシアとの交流では、今年プーチン首相に東海大学の名誉博士号が贈られました。私も役員の一人数ですが山下泰裕先生がNPO法人「柔道教育ソリダリティー」を立ち上げ、発展途上国にリサイクルの柔道衣や豊を送るなど、柔道の国際的普及活動を行っています。このNPO法人は松前重義先生の理想を引き継いで、ささやかですが活動しています。

女子柔道を国際的に振興させたのも松前先生でした。女子柔道の普及は公約の一つでした。アテネ五輪では東海大学の塚田真希選手が金メダルに輝きました。なお、女子柔道の五輪参加経緯については、塚田選手を講師に迎えての望星講座(第311回)「黒帯にかけた青春」で詳しく紹介しています。

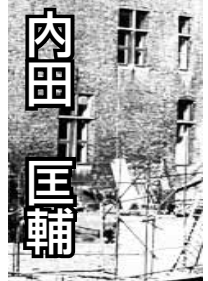
最後になりましたが、いろいろな活動はすべて「平和」に結びついています。「なぜ、争いが起こるのか?」。広島原爆の報告書を作成された先生の「平和」に対する思いは、大変強かったと受けとめています。

松前先生がよく引用される旧約聖書の言葉に「風を伺う者は種をまくことを得ず、雲を望む者は刈ることを得ず」があります。風向きばかり気にしては何もできない。信じるものへの情熱と使命感に基づき種をまく勇氣を持ちなさい、ということではないかと思えます。換言すると、スポーツの精神、武道の精神、柔の精神を社会に生かす活動を展開しなさいということだろうと思えます。

「柔道・友情・平和」の精神を若い人たちにいかにして伝えていくかが、教育の場にいる私たちにとって大きな課題です。日本の教育を考えるうえで、松前先生の武道への情熱と理想は、激動の社会の中でますます重みを持ち、光りを放つものだと思います。



学校体育における 武道の授業について



私は柔道初段ですが、武道の専門家ではありません。高校では野球を、大学でラグビーをやっていました。では何が専門かといえば、学校体育において武道の授業をどのように「創造する」のかということになるかと思えます。

小学校時代は体育の苦手な生徒でした。五十メートル走に十秒もかかった。五年生の時に壁逆立ちができなかった。当時の私は肥満児のため手で支えきれなかったのです。ですから、逆立ちができたときには歓声が上がりました。その時、「もっと体育の授業がたくさんあればいいのに」という気持ちを抱きました。

さて、運動はできるようになるのか？授業では、「できるようにする」事が重要ですが、とすれば指導者はできないことを見つけるプロになりがちです。それでは授業はよくなりません。授業には四つの要素があります。先生が説明しているところ。実技をしているところ。自分たちでノートを取っているところ。そして無駄な時間です。この無駄な時間が長ければ長いほど悪い授業です。こうしたことを必ず分析する、という作業を私たちは長年続け「良い授業とは何

か」を考えてきました。

今年度から新学習指導要領で授業が実施されつつあります。そこには、保健体育科の授業における武道指導の充実を図ること、中学1、2年で武道とダンスを含む全領域を必修化することなどが示されています。ところが、武道の専門的な学習指導に不安を感じている指導者も少なくなく、指導力の向上が大きな課題となっています。そこで、東海大学体育学部では学校体育授業研究会を設立し、中高の保健体育科教諭を対象に実施してきました。

このような研究会活動を実施し、最近の子どもたちのおかしさである。「サンマの減少」（時間・空間・仲間の「三つの間」）を、何とかしなければならぬと考えています。夜遅くまで塾で勉強ばかりしているのは、遊び友達もできない。こうした生活の変化が子どもたちに悪影響を及ぼしているのださうです。

一九八〇年をピークに子どもたちの体力も低下しています。最近の子どもは、パパタとよく前に倒れます。これは背筋力の問題でもあり、これは姿勢にも影響します。ですが、現在の体力テストでは

背筋力は測定されません。結論を言えば、体力の低下の中身が分かりにくいのが実情です。このような現状に対して、私たちは生活・授業・部活の改善に取り組んできました。では改善に当たって、教師はなにをすべきか？それは「よい授業を行うこと」です。少なくともそういう努力を惜しまないことです。

では、よい授業とは何か。それは「雰囲気がよくて勢いのある授業」です。子どもたちから、賞賛の声が上がると、歓声が湧き起こる授業のことです。私たち教師はこういう子どもたちの姿を見たくて試行錯誤を重ね、工夫をしながら授業を創っているのだと思います。ちなみに授業を改善すると欠席率が下がるという報告もあります。

授業では、「できる者の集団」と「できない者」の集団ができます。大事なことは「できない者」の集団に視点を当てることです。そうすると集団自体がぐんと成長していく。次に真ん中位の集団に視点を当て、さらに上に当てる。すると、全体的にレベルが向上していきます。

授業の名人・達人は、子どもたちの意欲を引き出す指導者です。活動を活発にさせると同時に技術を向上させる。私が小学生時代に出会った体育の指導者は、まさにこうした名人・達人の一人でした。教具を使用することで、授業の雰囲気が大きく変わります。たとえば、音楽あ

るいはビデオを使って行う。また旗などの小道具を使う。授業を工夫すれば工夫するほど、生徒のやる気を引き出すという調査結果もあります。柔道を野菜にたとえると、ゴーヤです。そのままでは苦くて食べにくい。サッカーはトマトです。そのままでも食べられます。しかし、柔道に肉と豆腐を加えゴーヤチャンプルにすると、美味しく食べられます。これが教材づくりの工夫です。

冒険・挑戦の毎日、子どもたちを成長させます。その意味で武道は、子どもたちに適度な緊張感をつくり、相手（他者）を意識させる格好のスポーツだと思います。適度なストレスとピンチは彼らの成長を促すエッセンスなのです。

私たちはこれまで三回の研修会を実施してきました。一回目は柔道を中心に、二回目はダンスを中心に三回目はその二つに体づくりと保健を加え、幅広く研修会を構成してきました。しかし、学校教育に限界があるのも否めません。学校は、家庭や社会と一体となって推進することが重要です。そして生徒自らが進んで取り組める武道の学習はどうあるべきか、その工夫を一人ひとりの教員が痛感し、実践する必要があります。そして、教師が「よい授業を創る」ことで、それを評価する生徒たちが、体育・スポーツ、そして武道がさらに好きになるような授業づくりが大切なのです。



一九九七年から四年半、国際交流基金や東京スポーツ新聞社格闘技振興財団等の派遣により、トルコ共和国に一年、アメリカ合衆国に三年半の期間滞在し、柔道をおして国際交流を行う機会を得ました。今日は、このときの体験談を中心にお話したいと考えています。

まず、柔道の現況について述べます。国際的に見て加盟国数の多い競技は何か。第一位がバレーボール、第二位がバスケットボールで、柔道は第九位で一九九の国と地域が加盟しています。そういう意味では、世界中に柔道が普及していると言っても過言ではありません。

北京オリンピックへ参加した国と地域は九十二カ国でした。メダル数は男子が十九カ国、女子が十四カ国。これを見ても、現在は一部の国だけがメダルを獲得する時代ではないことが分かります。

最近の日本柔道は、五輪や世界選手権でなかなかメダルが獲れません。すなわち、「お家芸」ではなくなりました。たとえば、サッカーは英国生まれですが、必ず優勝するかといえば、そうではありません。米国の野球もわかりです。私がお家芸でなくなるということは、それだ

け柔道が世界中に広まった証（あかし）だと考えます。

世界中に柔道が普及するに伴い、それにふさわしい指導者の育成も急務になります。文化や習慣の違う人々とのふれあいを通じて、国境を越えた柔道の魅力を相互に理解するには、大きな力が必要です。その第一が語学です。海外での指導を通して私が最も苦労したものの一つが言葉の力でした。

トルコ共和国では一九九七年から一年間交流しました。初めて行く国で、まったく情報がありませんでした。が、観光地が多く見所満載の国で、なにより親日的な国です。見知らぬ人に道で会い、「柔道をやっているのか」と尋ねられました。「そうだ」と応じると、気前よくご馳走してくれました。その人も柔道の創始国である日本に何らかの尊敬の念を持っていたように感じられました。ただ、全般にスポーツの発展は遅れているように思

います。柔道でいえば、豊がない。満足に練習ができない状況でした。日本では当たり前のことが当たり前でない。そうしたギャップを痛感したのも海外派遣ならではの体験でした。何事も自分の尺度

で測ってはいけない、と思いました。

アメリカ合衆国は一九九八年から二〇〇二年まで滞在しました。私が派遣されたカルフォルニアにあるサンノゼ大学は柔道が盛んで強い大学です。しかし、三十分から一時間の遅刻は普通で、練習も気が向かないとすぐサボります。ここでも、日本で当たり前なことは通用しません。エピソードとしては、二〇〇一年の世界選手権で、こういう話があります。

会場にいたアメリカ人コーチが「日本人はすごい。自分の敵になる多くの国々に指導者を送っている」と。なるほど、そういう見方もあるのかと思いました。が、こうした私利私欲のない活動が柔道の世界普及につながったと私は思います。確かに、日本柔道が勝利する機会は減りましたが、日本の文化である柔道は世界各国に深く浸透したのではないかと思うからです。

私は四歳で柔道を始めましたが、幼いころは強くなることばかりを考えていました。しかし、高校、大学と進むうちに試合に勝つことばかりが柔道の本質ではないと思うようになりました。「精力善用」「自他共栄」といった言葉に代表されるように柔道をする意味には、奥深いものが秘められているように考えます。幸いなことにわたしは高校時代から海外遠征を経験させていただきました。早いうちに国際感覚を養うことは大変有意

義なことです。また、大学時代は世界中の国から多くの修行者がやってきました。たとえば言葉が通じなくても、柔道を通して友好関係や相互理解ができることもそのときに学びました。

先程も述べましたが、海外の柔道愛好家は、日本に憧れと畏敬の念を抱いています。こうした日本への熱い思いを大いに活用して、私たちは柔道のみならず日本文化の魅力を彼らに広めるべきだろうと考えます。しかしながら、現在の日本柔道の現状を振り返った際に、果たして日本にその思いに応えるだけの土台があるかといえば、大きな不安が湧き上がります。とりわけ、勝利至上主義、マナーの低下、昇段志向の偏重などには問題があります。よく「生涯柔道」という言葉を耳にしますが、最も生涯柔道の意識に欠けているのが日本ではないのかと危惧する次第です。

現在、こうした柔道のマナーや品格が問われ、原点に立ち帰るべく「柔道ルネッサンス運動」が提唱されています。それは、まさに柔道の教育そのものが問われているにほかなりません。

競技柔道偏重が叫ばれている昨今、日本自体が柔道の魅力を再構築する必要があります。教育としての柔道を強く掘り下げていくことにより、日本の文化である柔道を通して真の国際交流を図ることができるとは思いません。

第322回 望星講座 2009年11月21日



菊池 京子【きくち・きょうこ】

1951年神奈川県生まれ。一橋大学大学院修了。専門領域は刑事法。研究テーマは「詐欺罪の不法性の評価」。現在東海大学法学部教授、弁護士。主な論文として「詐欺罪の因果関係」「詐欺罪の保護法益と不法性の評価」ほか。

日本の教育を考える・シリーズ

現代の若者の法意識

学生支援室の現場から

東海大学法学部法律学科・教授／弁護士 菊池 京子

東海大学では学生支援の一環として二〇〇三年秋から法律相談をスタートしました。相談内容は多岐にわたっており、学生特有なトラブルはもとより、ほぼ世間一般のトラブルと同様なのが現状です。今回の講座では、六年間にわたり学生の法律相談を受けてきた菊池京子先生の体験をもとに、実際の相談事例から見た学生の法意識の実情と、社会人として学生を送り出す大学に期待される使命についてお話いただきます。

法律相談の始動

私の専門分野は刑事法です。法学部の教授ですが、弁護士でもあることから、縁があつて学生生活支援室の法律相談を二〇〇三年十月から担当しています。ここで、法律がらみの相談を中心に六年間かかわってきました。本日のタイトルはやや難解そうなタイトルですが、私が現実にかかわってきた大学生の悩み、とりわけ法的問題を紹介しつつ、それらのケースから現代の若者がどのような法意識を持っているのかを探っていきたいと思います。

ご存知のように、本年五月に裁判員制度がスタートしましたが、八月に全国初の裁判員裁判が始まって三ヶ月を過ぎた先日、仙台地裁で、男性裁判員が被告に向かつて「むかつくんですよ」と発言したという出来事があり大きく報道されました。当初から懸念されていた問題の一つではありますが、このニュースによって、我々国民ひとりひとりの法意識が再考されるべき時機に直面しているという実感を持たれた方は決して少なくないかと思えます。

というのも、法学部出身者であろうがなかろうが、だれでも裁判にかかわる時代が訪れたからです。その意味では、これからは、法的価値観とか法的思考方法

というものをきちんと身につけた学生を社会に送り出すことは大学の使命ではないかと考えています。

東海大学は学生生活支援の一つの試みとして、学生生活支援室において二〇〇三年十月から毎月一〜二回の無料法律相談をスタートさせました。学生生活支援室自体は、「これからは学生に対して『何でも相談』あるいは『よろず相談』が必要となってくる」と述べた文科省研究会のレポートを受けて、二〇〇一年十月に開設されたもので、当時、東海大学のこの試みは全国の大学に先駆けた画期的なものでした。相談の内容も「よろず相談」ですので多岐にわたっています。スタッフは、健康、学業、就職など学生生活に関する相談はもとより、ありとあらゆる相談を受けています。「よろず相談」が本格的に始動した二〇〇二年度は約八千件、二〇〇三年度は一万二千件、そして現在では年平均一万二千件ほどの相談があります。

法的問題に関する相談の内容についていえば多種多様ですが、学生支援室が開設された二〇〇一年から二〇〇二年にかけては世間では「オレオレ詐欺」が多発し始めたところで、学生生活支援室にも不正請求や架空請求の相談が多くみられました。

代表的なケースは、一方的に架空の請求書が送られて来るというものですが、



学生の法律相談を親身に応じる菊池教授

相談を受けたときにはすでに手遅れのケースが多いのです。電話が鳴ったのでつい出てしまったら、電話口で恫喝され、怖くなり仕方なく「払います」と言ったらえに自分の個人情報を求めに応じて伝えてしまったというようなケースです。免疫が乏しいので、悪質な取り立てに素直にに応じてしまう。勉強も手につかないほど不安になり、だれにも相談できない。学生生活支援室に相談に来られる学生はほんの一部で、ひとりで悩みを抱えて不安の中で生活している学生はかなり多いだろうと想像できました。その意味では、弁護士が専門的立場から対応をきちんと教えてうえで問題解決の手助けをする場を提供することが必要だろうと思えました。

こうした思いから、二〇〇三年十月に法律相談が開始しました。当時、テレビで「行列のできる法律事務所」という人気番組がありました。まさに当相談も行列ができるかと冗談が出るほど予約がありました。いざ始めてみると、やはり架空請求の相談が多い。架空請求が来た場合は、無視すること、絶対に連絡をとらないこと等アドバイスし、悪質な場合は警察へ連絡し、紛争になった場合は横浜弁護士会を紹介するなどし、相談者には、同様のトラブルに巻き込まれないよう周囲の友人達に対応を教えるように言い、学生一般への啓蒙活動も意識的に心がけるようにしていました。最初に相談に訪れる学生の大半はうつむき加減で沈んだ顔つきでやってきました。ところが、帰って行くときは不安そうな表情も消え、満面笑顔になっていたりする。そういう学生の姿をみるにつけても、私たちが支援室のスタッフは、気持ちを引き締め、より本格的にやらなければ、という気持ちにさせられます。その思いで六年間やってきました。

この間、純粹な法律相談は一二〇件ほどで、法律がらみの相談は四〇〇件を超えています。実は、このように定例の無料法律相談日を設けて、弁護士資格を持つ法学部の教員が法律相談に応じるシステムは全国でも極めてユニークなものであり、東海大学だけの試みといえるかと

具体的な相談事

思います。大学の、重要な、学生と大学をつなぐ学生支援体制の一つとって良いでしょう。

先程も述べましたが、相談には学生の心の悩みや学業の悩みだけにとどまらず、一般社会のすべての悩みがそこに持ち込まれてきます。すなわち、社会で起こっていることとほぼ同じことが大学でも起きているのです。そのようなトラブルに対応するべき知恵をどう授けていけばいいのか、トラブルになる前に問題を自分自身で解決できるようにどのように支援していくことが必要なのか等々、それら諸課題を念頭に置きつつひとりひとりの学生の悩みに向き合うこと、それが学生生活支援室の姿勢です。

様々な社会問題や事件がマスコミで取り上げられるときには、学内でもそれらはすでに大問題になっています。その意味で、私たちはマスコミよりもいち早く情報をキャッチできる立場にあります。とりわけ、マルチ商法やキャッチセールスなどの悪徳商法にだまされたというケースで私たちが知りえた手口は、テレビや新聞をにぎわす一年も前であることも珍しくありません。この種の詐欺的商法をはじめとする一連のいわゆる危ない話では学生がいち早く被害者になりやす

いともいえるでしょう。

では、具体的にどんな相談事例があるか2〜3紹介しましょう。学生は社会の一員であつてもまだまだ未成熟です。親の庇護下にあり、意識は甘く、社会を見る目もそう厳しくありません。また、東海大学の学生の特質かもしれないませんが、素直で他人を信じやすい。さらに、青年期特有の好奇心も手伝って、いろいろなことをやってみたい。たとえば、アルバイト。インターネットで高給のアルバイトを探すうちに、客引きやピンクチラシ配布など、思わず違法な仕事に手を染めてしまうことにもなります。また、キャバクラ、ホストクラブなどの危ないアルバイトでトラブルに巻き込まれる学生もいます。

相談で最も多いのはやはり悪徳商法です。高価な英語教材や美容機器、健康食品、羽毛布団などを月賦で購入してしまつたが、契約を解除したいという相談です。クーリングオフ期間であれば、契約解除の通知の作成方法を教え、消費生活センターを紹介するなどですみますが、すでにクーリングオフ期間が過ぎていけば相手は解約に応じようとしません。高額な商品ですとローンで購入していますから相談者の状況は悲惨です。私たちの法律相談は、学生支援を原則としていますから、あくまで学生自らが問題を解決するように指導しています。

また、被害にあわないようにするために、うまい話には気をつけること、あまいな返事はしないこと、家族や知人、大学などに相談すること、安易に名前や住所を書いたり、印鑑を押さないことなどを広く伝えるようにしています。

それでも私たちが今も抱えている難しい問題にマルチ商法があります。特に最近では詐欺と立証できない実に巧妙な手口が増えていきます。たとえば、未公開の株を「何十倍、何百倍になる」と持ちかけられたケース。これは実際に株を買うのではなく、その株が上場されたときに優先的に購入できる予約券のようなものを購入するというものなのですが、まず自分が会員になって購入し、次に一人入会させて同じように予約券を購入させればその何パーセントかがバックペイされるといわれる仕組みになっているわけです。だいたい7〜8人紹介すれば元が回収できるようなっていますので、必死になつていわゆる「子会員」を増やそうとします。契約は親会員と子会員の間で書面が作られますので、一人の人間が被害者であり同時に加害者である関係が出来る上がつているのです。ですから、このケースが詐欺だと告訴するにしても、実際にだれを被害者として、だれを加害者としたらよいのか、また、立証していくのも難しい。しかも、極めて問題なのは、当事者が被害者だと思っていないことで

す。このようなケースは一種の催眠商法ともいえるものですから、すっかりそれに傾倒して、催眠が解けないままの学生が多いのが事実です。

こうした悪質な商法は、次から次に新商法が生まれてきますので、対処が後手にならざるを得ず、トラブルは後を絶ちません。我々はただ、甘い勧誘の言葉には要注意、怪しげな勧誘ははっきりと断ること、そんなうまい話が世の中に転がっているはずがないと聞かせ続けるしかないのかも知れません。

不法行為による損害賠償

危ないアルバイトの相談も後を絶ちません。たとえば銀行口座の売買。これは、詐欺の被害者に金銭を振り込ませる口座に使われるのが狙いです。ちなみに、詐欺等に使用された口座を譲渡した者は①自らが利用するかのよう欺いて金融機関で口座を開設したことが金融機関に対する詐欺に、②その口座を詐欺実行犯に譲渡したことが実行犯の詐欺行為等に対する補助にあたることとなります。詐欺の法定刑は十年以下の懲役であり、補助の場合は減刑されて五年以下の懲役ですが、現在は本人確認法で、相手方が自己名義の口座を利用することを自分で自分の口座を譲渡するだけで処罰対象とされています。また、口座売却には、その口

座にお金を振りこんだ被害者に対する損害賠償責任も生じる可能性があり、実際に、我々も口座を売却したことで自分とは関係ない詐欺の被害者から損害賠償を請求されたケースの相談を受け、対処に大変な思いをしたことがあります。最近では、金融機関に複数の口座を開設することが厳しくチェックされるようになったためでしょうか、同種の相談はありませんが、代わって、携帯電話の多重契約の問題ができています。新規契約金0円とうたっている会社の携帯電話をいくつも契約して、取得した携帯電話を売却し、その後解約するわけですが、解約すれば、実は、解約に伴う金銭が発生するということが、その金額は、売却で得た金額よりはるかに多いことなどを全く考えずに、相手方の嘘八百を鵜呑みにしてしまうのです。

また、このような詐欺のケースでは、何の疑問も持たずに相手方に自分の個人情報を与えてしまったり、クレジットカードを預けてしまったり、しかも暗証番号まで教えてしまったりする学生が決して少なくないことも、正直言って驚くことです。他人を疑ってばかりいるのはよくないことですが、あまりに自己防衛ができていない学生が多い、だから詐欺の被害者が後を絶たない、と言えるでしょう。

次に最近の相談の中で問題のケース

は、不法行為による損害賠償のケースです。たとえば、物を壊された、暴力をふるわれた、けがをさせられた、誹謗中傷された、「で、いくらとれますか」と相談に来て開口一番言うのです。「相談にくる学生に多いのは、「携帯を壊されたけど、相手からいくら取れますか」「つまり取れませんが」という質問です。「学生生活支援室は、あなたがたの代わりに相手からお金を取ってあげる場所ではありません。金銭賠償請求の交渉相談なら他の弁護士にお願いしなさい」と突き放すことにしています。ただ、こうした側面は学生だけでなく社会全体の傾向でもありますね。一般の相談でも、まず、「いくら取れますか」という損害賠償請求への期待が高いように思います。

車やバイクに関連した、交通事故・違反以外のトラブルも少なくありません。バイクに鍵をつけたまま停めておいたために盗まれた事例があります。盗んだ者がそのバイクで事故を起こして他人の高級車に大きな傷をつけて逃げてしまったというものです。盗んだ者が逃亡してしまつと、被害者は、所有者の過失責任を理由に損害賠償を請求してきます。こういう場合は少なくとも事前に警察に届けしておくことは大事なことです。ついでに面倒で届け損なつたりしていると、過失はないと主張することが難しくなりま



「正しい法意識を身につけた学生を社会に送り出すのも大学の使命」と話す菊池教授。

す。

また、刑事事件もあります。一つは万引き。一般社会と同様、大学内でも窃盗の被害が一番多い、ということ。窃盗を行う学生が少なくないと言っています。窃盗は常習性がありますので、社会に出てからも窃盗を繰り返さないように、そういう学生を社会に送り出す前に、大学は何をすべきか。過ちを二度と繰り返さないようにに更生させるか、ある意味では刑務所と同じような課題を突きつけられているように思います。

このほか、交通事故、飲酒運転などの道交法違反、ちかん、盗撮、のぞきなどの迷惑防止条例違反、多重債務、ストーカー被害、さらには最近社会問題となっている覚醒剤や大麻などの薬物事件、セ

クハラ問題など、学生を取り巻く法的問題は世間一般の事例と大差がありません。

ただ私たちが苦慮するのは、彼らが相談に訪れるのは、いつも問題が紛糾してからだということです。加害者になっても、被害者になっても、最初の対応で失敗すると、相手との感情問題が加わって、解決困難な状況になってしまっています。このように問題が深刻化する一つの理由は、学生達のコミュニケーション力の欠如でしょうか。その点も、社会に送り出す前に、大学が考えるべき課題なのでしょう。

法律相談を通してみた現代学生事情

すでに申し上げたように悪徳商法やマルチまがい商法など悪質なトラブルに巻き込まれるケースが増えていることから、学生生活支援室に専門家による法律相談を開設し、学生をバックアップしようというのが私たちの目的です。そしてこの六年間に、先に述べたような事例を経験しながら思うことは、学生はどうしてこんなにも簡単に素直にに応じてしまうかということです。

悪徳商法やマルチまがい商法などでは、催眠商法にかかりやすい。その他の詐欺事件でも、「簡単に大金を稼がせて

やる」という話にすぐに飛びついてしまう。人の良さ、のんびりしているところが利用される。こうした、問題意識のなさや知識不足はとりわけ新入生に多いように感じています。たとえば、訪問販売でも一方的に断ることもできずに契約を締結させられてしまいます。断わることができずに、一方的に要求をのませられる被害が多いのです。新聞の勧誘、パパートの契約、高額な教材、劣悪なアルバイト契約、その他新入生を対象に手を変え品を変え言葉巧みに狙ってくるケースも多く、後からになってあわてて契約を解除したいという相談に来る学生は学期初めに多いのが特徴です。

また、交通取り締まりにひっかかり、警察官とトラブルを起こす学生などを見ると、取り締まりに疑問を持ちながらも素直に認めてしまつて、後になってからどうしたらいいかと相談に来るケースが決して少なくないのを見ても、総じて学生の素直さ、弱気の部分が原因になっているように思えてなりません。

おわりに

では、私たちは法律相談において学生にいかにかかわっていくべきなのか。やはりそれは、彼らが社会人として社会に出て行く前に法意識について教育していくことだろうと考えます。難しい「法律」

知識は必要ありません。必要なことは、社会の一員として、いま、世の中にどんな問題が起きているかを知ること、問題意識を持つことに加えて、客観的な事実と評価という法的なものの見方や法的思考力を身につけることでしょうか。そのうえで社会で起こっている問題を自分の問題として解決しようとする訓練が大切でしょう。

また、現代の若者はコミュニケーションのとり方が下手です。すぐに「キレる」。かつとなつて人間関係を損ない、問題を大きくしてしまいます。あるいは何も主張できずに相手の言いなりになる。どうも、自らの思いを上手に相手に伝えることができないようです。それは当事者同士で問題が小さな内に解決できないという点にもつながります。そのためにトラブルに巻き込まれやすいということも一面でしょうから、コミュニケーション能力を意識的に育てていくことも考えなければならぬ問題です。

裁判員制度が始まり、全国で三十万人近い人が選ばれてきています。私たちは今や、法に対する意識を改めて考える必要性に直面しています。もはや従来の価値観、法意識では十分に対応できなくなっています。新しい価値観が求められている社会に学生を送り出すために大学が何をなすべきかがこれまで以上に問われてくるでしょう。

第323回 望星講座 2009年12月19日

健康長寿の処方箋

「抗加齢ドックから見える長生きの方程式」

東海大学医学部付属東京病院 副院長
 医学部内科学系消化器内科学 准教授
 西崎 泰弘



西崎 泰弘【にしざき・やすひろ】

1961年生まれ。東京都出身。東海大学高輪台高等学校卒業。86年東海大学医学部卒。87年慶応義塾大学医学部内科系大学院。91年米国カルフォルニア大学ロサンゼルス校(UCLA)内科リサーチフェロー。医学博士。94年東海大学医学部消化器内科助手を経て現職。日本内科学会、日本消化器病学会、日本抗加齢医学会、日本総合健診医学会など多数の学会の専門医。主な著書に『専門医がやさしく教える「老化判定&アンチエイジング」』(PHP研究所)『検査のしくみ・検査値の読み方』(日本実業出版社)ほか

日本人は現在、世界一の長寿国民です。しかし、実感できる「幸せ度」は低く、男性は徐々に長寿の世界フックを降りつつあります。一方、少子化の問題も深刻で、世界人口の膨張に逆行して、人口の減少が始まっています。そんな時世には「元気な老人」の活躍が不可欠です。今回の講座では、がん患者の最も多い消化器分野と抗加齢医学をはじめとする予防医学を専門とする医師が、「老いても生き生き元気に!」を合言葉に、健康長寿の処方箋をご教示します。

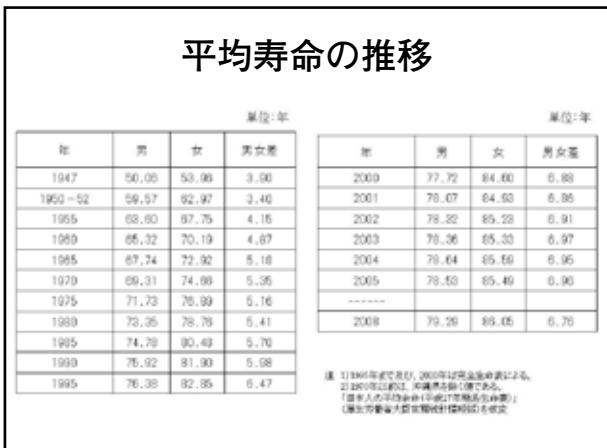


図-①

私の専門領域は内科学で、消化器を中心とした診療を行っています。同時に、検診センターで予防医学にも携わっています。消化器を担当していると、がんの患者さんが多くみえられ、予防できる段階で食い止めると何とかなる、といった気持ちで予防医学を始めたのが現状です。

抗加齢ドックをテーマに二年前に望星講座を担当させて頂きました。このときは、抗加齢ドックを立ち上げた際の経緯について延べました。本日は、発足後三年が経ち、そこから得られたデータをもとに皆さまに分かりやすく解説致したいと考えています。また、新たな知見も発表されていますので、それも含めて報告

させて頂いたできます。今回は「処方箋」というタイトルにしましたが、皆さまの健康を保持する方法の一助にしたいだければ幸いです。

日本人はどうなると考えられるのか

今後、日本人はどうなるのか。講演を始めるにあたり、私はきまってこの話題からスタートすることになっています。では、最新のデータをもとに、日本人がどこへ向かおうとしているかを見てみましょう。

現在、日本人の平均寿命は、女性が85・99歳で世界一。男性が79・19歳で世界の二位から三位に位置しています。三年ぐらい前までは男性も世界一だったのですが、アイルランドに抜かれ、最近ではサンマリノという小さい国にも抜かれました。人口の多い日本が世界のトップクラスにいることは素晴らしいことですが、男性の平均寿命はゆっくりと下降しているのが気になります。

衛生環境の整備と啓蒙の広がりが非常に速く、世界的に平均寿命は急速に伸びています。戦後直後の日本の平均寿命は低いものでした。一九四七年のデータでは男性が50・06歳、女性が53・96歳です。ですから、この当時は五十歳でも社会的

性別・部位別のがん死亡の割合 国民衛生の動向 2009

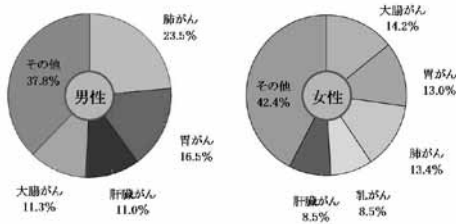


図-②

に充分成熟していたと感じられたものです。が、平均寿命八十歳の今日では、その様相も少し違ってきます。平均寿命の推移(図①)で特筆すべきは、その時の男女差です。戦後直後には、三歳から四歳ぐらいいました。しかも、男女差はだんだん開いてきて、現在はおよそ七歳の開きがあります。つまり、女性の伸び率の方が顕著であるといえます。

一方、戦後我が国の出生率の変遷を見ると、徐々に低下しているのが明らかです。現在、一人の女性の平均出生数は1.34人。といっても、女性一人で子どもは産めませんので、夫婦二人で1.34人しか子どもをもうけないということです。第一次ベビーブーム(昭和22~24年)には、4.32人ですから、人口が減っていくのは目に見えています。第二次ベビーブーム(昭和46~49年)

は、2.14人です。問題は、この第二次ベビーブームで生まれた年代が次世代をもうけていないことです。最近、出生率が若干ではありますが増えていきます。しかし、2.0を超えることは暫くあり得ません。第三次ベビーブームの到来が待たれるところです。

次に、我が国における総人口の今後の見通しについて見てみましょう。現在、日本の総人口は約一億二千五百万人です。二〇五〇年には一億人を切ると言われています。初めて一億人を上回ったのは昭和四十二年のことでした。その時の世界総人口は四十数億人です。しかし、二〇五〇年には九十二億人になると考えられています。つまり、九十二億人の中の一億人です。人口はイコール国力です。現在、GDP(国民総生産)は世界二位ですが、少ない人口の中で人材を活用し、非常に付加価値の高いものに特化して産業を興していくというようにシフトしていかねば世界で力を示すことはできなくなると考えられます。

では、世界の中で日本とはどんな国なのか。外務省のデータで見ると、人口は第10位。国土面積は60位。しかし、海洋面積は6位で、地球上における占有面積は9位になります。一概に小さな国とはいえません。データから第1位だけ紹介すると、自動車の輸出台数、ロボットの生産台数などがあります。

人口は減り、高齢者が増える。二〇〇七年には六十五歳以上が男性20.2%、女性25.6%で、約二十年後には三割を超えると予想されています。すなわち現在は高齢化社会ではなく、すでに高齢社会です。30%を超えると超高齢社会ですから、六十五歳以上でも十分に元気に働き社会に貢献できるように社会を構築することが急務になります。そのためにも私たち医療従事者はより努力しなければならぬと考えています。

死亡No.1がんは防げないのか

病気になった人を救う。これは私たちの使命です。が、それよりも病気になるないようにする方がより重要だと私は考えます。日本人の死因を最新のデータで見ると、一位は悪性新生物、つまりがんです。これが30.4%。次いで心疾患(15.8%)、脳血管疾患(11.5%)となっています。心疾患や脳血管疾患ではだんだん命を落とす難くなっているのに対し、がんの死亡は増えています。がん死亡の割合を性別・部位別に見た最新のデータが(図②)です。男性は肺がんがトップ。女性のトップは大腸がんです。以前は胃がんが多かったのですが、内視鏡の急速な進歩と普及によりどんどん減りつつあります。ところで、がんの半分は以上は消化器に発生します。生涯にがん

にかかる確率はどうと、男性が54%で二人に一人の割合、女性は41%で五人に二人というデータがあります。これは驚くべき数字だと思います。

では、生涯にがんが死亡する確率はどうか。男性は27%で四人に一人、女性は16%で六人に一人の割合です。先ほどの数字の半分ほどになる。要するにがんになっても死なない人が半分はいるということ。つまり、早期発見、早期治療がいかに重要であるかを裏付ける数字だろうと思います。がんになったら二人に一人は死にますが、その確率は部位によつて異なります。たとえば、肺がんや肝がん比べ大腸がんや乳がんの発見後死亡率の割合が低い。死に直結するがんは、二次予防(健診)より、一次予防(健康管理)が大事だといえます。たとえば、膵臓がんのように発見されたと同時に、もはや手遅れといったがんもあります。こういったがんは、かからないようにする健康管理が大切だということです。逆に、乳がんのような場合はまず見つけること。二次予防での早期発見、早期治療が大切になってきます。

では、どのくらい生存できるのか。五年生存率というデータがあります。全がんでの確率は約50%です。半分の人が五年ぐらいは生きる。もちろん、抗がん剤などこの間の治療には苦痛もあります。ただ、これも部位によって生存率が違い

ます。たとえば、肺がんは5年生存率20%ですが、大腸がんは70%。膀胱がんは5年では統計がとれない低い数字になります。

がんは高齢者に多く発生します。いわゆる「がん年齢」というものがあり、高齢になるにしたがって増えます。とくに、男性の場合は消化器系に増えてきます。多くの部位でがん死亡率は上昇中です。とりわけ急増しているのが肺がん、肝がんは横ばいですが、胃がんが減っているのが最近の傾向です。

ところで、がんは遺伝するのでしょうか。結論から申し上げればほとんど遺伝しません。遺伝しないことを証明するいくつかの理由があります。その一つは、がんは散発性のものが多いということです。二つ目は、発生の最大要因が年齢すなわち「環境要因の蓄積」によるものであるということです。たとえば、家族で同じ物を好んで食べる。この場合、統計学にみれば、遺伝するなら各年代に同じように発生してしかるべきである。が、高齢になってがんになるということは、生活習慣が長い間蓄積されたことの裏づけになるのではないかと、という説です。また、日本人が米国に移住すると、米国人に多い大腸がん、乳がん、前立腺がんが増えるというデータがあります。また、日系三世の結腸がんは白人を上回ると言われています。逆に日本人が米国に移住

すると胃がんは低下するというデータもあります。そのように環境が原因でがんになるケースが多いのです。つまり、遺伝よりも生活習慣の影響が大きいのではないかと考えられています。

がんの30%はタバコが原因です。男性の喉頭がんのリスクは32・5倍、肺がんが4・5倍にもなります。このほかにもがんを誘発する原因として、細菌やウイルスがあります。胃がんの原因でよく知られているのがピロリ菌です。日本人はピロリ菌の感染率が高く、二人に一人の割合だと言われています。私どもの調査で、当院では50歳以上の40%に感染が多くみられました。また、肝臓がんの原因となるB型やC型肝炎ウイルスの感染率は各々1%にも及びます。

あまり一般には知られていませんが、糖尿病ががんになりやすいというデータもあります。糖が高いということは免疫の活性が下げられている状態です。胃がんでは2倍、膵臓がんでは1・5倍、大腸がんでは1・2倍、がんになる危険度が高まると言われています。

がんによられないためには、まず自身現在の現状を知ることが重要です。そのためには定期検査が必要です。しかし、それでも十分とはいえません。科学的根拠のあるがん検診(図③)が重要なのです。人間ドック学会のデータでは、こうした科学的根拠のあるがん検診で、極

科学的根拠のあるがん検診

| 対象臓器 | 効果のある検診方法 |
|------|----------------------|
| 胃 | 胃X線 |
| 子宮頸部 | 細胞診 |
| 乳房 | 視触診とマンモグラフィ(乳房X線)の併用 |
| 肺 | 胸部X線と喀痰細胞診(喫煙者のみ)の併用 |
| 大腸 | 便潜血検査、大腸内視鏡 |
| 肝臓 | 肝炎ウイルス検査 |

図-③

めて高い発見率を示しています。いかに早期発見、早期治療が重要かということを示したデータだと思います。

抗加齢ドックで行こう

東海大学東京病院で行われている「抗加齢ドック」の基本姿勢はつぎの三つです。①我が国の高齢化社会に対し、医学部を持つ総合大学として貢献を果たす②国策となつてきている予防医学への積極的な参入。病気になる人を助けるだけでなく、病気に陥らない支援を、各方面の専門家と協力して提供する(抗加齢医学は究極の予防医学)③科学的根拠に基づいた抗加齢医学を実践する。大学としてエビ

デンス(確証)を見出し発信する。

一般ドックは、「今ある病気を見つける」ことに力を注ぎますが、抗加齢ドックは「これからどうなるかを予見する」ことに重点を置きます。また、一般のドックでは行わない感度の高い検査で傾きを読むことを行っています。また、しっかりと受診指導があつてこそ本当の「抗加齢」となると考え、そのためさまざまな医学的アドバイスをしています。

現在、受診者は男性三八一人、女性三四人で、予約者を含めると総計八四一人が予定されています。受診者の平均年齢は男性が63・5歳、女性61・4歳で、全体の平均は62・5歳です。AからCまでのコースがあり、昨年総務省の地域活性化プロジェクトに採択されたRコース(リサーチコース)を設け、統計をとっています。受診者の割合を年代別に見ても六十歳代が34・3%と最も多く、次いで五十歳代(24・3%)、七十歳代(23・4%)と続きます。

受診後のアンケートによると、来院動機のトップは「テレビ・新聞・雑誌」(41・7%)でした。満足度のアンケートでは、「職員の応対や身だしなみ」については「おおむね満足」と答えた人が95%で、「面談の内容」については、97%の人が「よくわかった」「わかった」と回答しています。また、抗加齢ドック

を終えて「とても満足」と「満足」を合計すると86・3%でした。さらに医師との面接時間を尋ねたところ、「とても適切」が40・9%、「適切」が33・3%の回答がありました。ただ、「面接時間が短い」との回答も20・7%あり、今後の課題にしたいと考えています。

では、具体的にどのような成果が出ているかを最新のデータをもとに紹介しましょう。まず、加齢による変化が一番大きいのが動脈硬化です。若い人の血管はとてもしなやかですが、高齢になるとコレステロールなどが沈着して固くなってきます。私もでは動脈硬化の危険因子や生理機能検査の結果をもとに、改善策についてドック後の面談でご指導申し上げてきました。その結果、善玉コレステロール上昇が見られるなど、多くの効果が得られました。

次に、内分泌臓器と各種ホルモンの関わりについて紹介します。加齢に伴いさまざまなホルモンが低下してきます。有名なのは男性ホルモンと女性ホルモンです。これが老化することで、いわゆる更年期という症状が発生します。日本人の閉経は平均五十二歳と言われています。四十歳代ぐらいからホルモンが明らかに低下し、更年期障害の原因となります。女性だけでなく男性ホルモンも低下します。つまり男性にも更年期があるのです。が、私たちの指導によって男性ホルモン

が11・9%上昇したというデータがあります。

次いで、抗加齢ドックにおける食事指導を紹介します。ここでは、次のようなものについての指導をしています。①三大栄養素と総カロリー②ミネラル/ビタミン(A・C・E)③食物繊維④抗酸化食材⑤コラーゲン⑥免疫活性化食材などです。このほか、「できるだけ咀嚼するように」といった食べ方の指導や食べる順番なども指導しています。

健康長寿の処方箋

前回の講座でも「寿命の短い動物ほど活性酸素を消去する力が弱い」ということを紹介しました。人間はダントツに消去する力が強いので長生きできるので。また、酸化と抗酸化のバランスを崩すと加齢の時計が早まる、というお話もしました。では、抗加齢力の強い栄養素とは何か。次のようなものが考えられます。①ビタミンA、C、E②アスタキサンチン(赤いカニなど)③CO・Q10(肉の赤身)④ポリフェノール(赤ワイン・なすび)⑤フラバンジェノール(樹皮)⑥リコピン(トマト)⑦アントシアニン(ベリー系)などです。カロリーを制限するために何をやるか。たとえば、ダイエット。いろいろなダイエット法がありますが、大事なこと

は筋肉量を落とさずにやせることです。

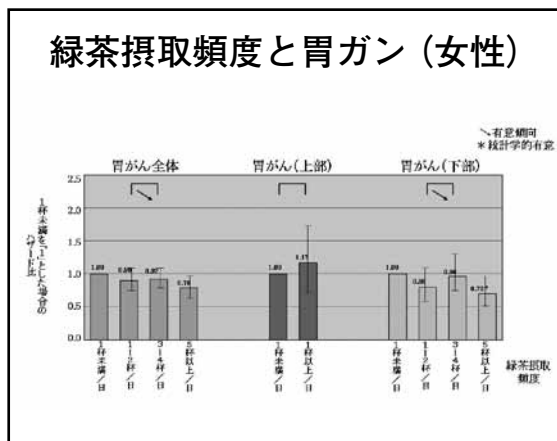
食事と運動ですが、食事は偏らず炭水化物を多く摂りすぎないことが重要です。さらに、塩分のとりすぎ、野菜や果物不足、加工肉や赤身の肉をとり過ぎない、熱い飲食物をとらないよう心がけてください。

肥満とがん全体との関係は、欧米とは異なり、日本人においてはそれほど強い関連は見られません。むしろ、やせによる栄養不足の影響が深刻だとされています。肥満で問題なのは「かくれ肥満」です。動脈硬化のデータも見ても「肥満」と「かくれ肥満」にはそう大差がありません。また、「かくれ肥満」には、悪玉コレステロールが高い、筋肉が少ない、血糖値が高い、高血圧など症状が見られます。「かくれ肥満」にならないためには、筋肉を増やすこと、余分な脂肪をつけることが大切になります。

では、健康を保持するためにどんな身体活動が適しているのか。有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチ、この「運動の三本柱」を1週間に2回以上、上手に組み合わせると1時間は行うことが理想です。喫煙は肺がんの確実な原因になります。受動喫煙もしかりです。そのほかにもさまざまな疾患のリスクを上げます。できるだけ止めることです。飲酒は、基礎疾患などがなければ、無理に止めることはないと言われています。日本酒に換

算して一合程度であればむしろ寿命が延びることが報告されています。ただ、三合を超えるときさまさまなリスクが増大します。節度のある飲酒を心がけ、週に二度は休肝日を設けることをお奨めします。日本人はよく緑茶を飲みます。緑茶には、あきらかに胃がんを抑制する効果があるというデータがあります。(図④)

緑茶摂取頻度と胃ガン(女性)



図④

お茶だけではなく、日本人の食生活には海藻や食物繊維など寿命を伸ばすに有効な食品がたくさんあります。ですから、皆さんもぜひ原点に立ち返って、日本人の食生活をもう一度見直していただければと思います。また、本日の講座の処方箋をそれに加味していただき末永く健康を保持してもらえればと思います。ご清聴ありがとうございました。

無限

2010年2月28日発行

発行：学校法人東海大学望星学塾

〒180-0013 東京都武蔵野市西久保 1-17-1

TEL 0422-51-0161 FAX 0422-53-1025

E-mail:bosei@parkcity.ne.jp

http://www.tokai.ac.jp/bosei/