

特定非営利法人  
日本健康事業促進協会

— Japan Health Project Promotion Society —

会報：Vol.1- No.1 / 2005年1月

NPO法人 日本健康事業促進協会は、「人の健康は病気の予防に始まり、地球の健康は環境の保全による」を基本理念としています。

総合的な健康の維持・増進・回復をテーマにしたセミナーやフォーラムの開催、スポーツを通じた青少年の健全育成のバックアップ、地域の市民活動団体とのネットワーク作りを行います。また健康関連素材の医学的研究のバックアップも行います。

これらの活動を通して「人」個々の健康促進をサポートし、充実した人生を送れるような生活環境を作り上げることに寄与することを目的とします。

当協会に対する各種お問い合わせ・ご要望等がございましたら  
e-mail: jimukyoku@jhpps.org まで、ご連絡ください。

— 協会所在地 —

東京都中央区日本橋横山町7-17-801

www.jhpps.org

- (1) 健康・予防医学に関する新技術の基礎データ・臨床データ取得の受託事業
- (2) 健康・予防医学と健康維持・環境保全に関する講演会・フォーラム・セミナー・イベント等の開催事業
- (3) 健康・予防医学と健康維持・環境保全に関する素材・製品・機器・技術の調査・研究事業とその成果の認定及び紹介・提供事業
- (4) 健康・予防医学と健康維持・環境保全に関する素材・製品・機器・技術の認定事業および紹介・提供事業
- (5) 自律訓練法を基にしたメンタルトレーニングシステム (MTS) の構築とトレーナーの育成・認定事業
- (6) MTSによるMTを基にした青少年・社会人に対する各種スポーツ指導を通じた青少年の健全育成事業
- (7) 健康・予防医学・健康維持・環境保全と自律訓練法を基にしたMTS構築の各事業に関する、国内外の情報収集活動事業
- (8) 健康・予防医学・健康維持・環境保全と自律訓練法を基にしたMTS構築の各事業に関する、国内外の団体・個人への研究会・勉強会を中心とした協賛・提携・参加等に基づく情報交換事業と人材交流事業
- (9) ホームページの開設運営・出版物の発行等による普及啓蒙事業
- (10) その他、協会の目的を達成する為に必要な事業

会 員

(1) 正会員 協会の目的に賛同して入会する個人・団体

・入会金：個人 10,000円 団体 100,000円

・年会費：個人 10,000円 団体 100,000円

(2) 賛助会員 協会の目的に賛同し、賛助するために入会する個人・団体

・入会金：個人 10,000円 団体 100,000円

・年会費：個人 10,000円 団体 100,000円

(3) 準会員 協会の目的に賛同して入会した個人

・入会金：個人のみ 5,000円

・年会費：個人のみ 5,000円

機関誌 / 年 4 回発行：当協会推奨品に関わる研究推移状況・学会発表内容・新製品案内や、関連フォーラム・関連コンサートのご案内、健康コラムを掲載

\*正会員・賛助会員の方は、当協会ホームページにアクセスし会員番号を入力して頂くと、機関誌にプラスした内容や発行前の新内容を、2週間程早くご覧頂けます。

\*正会員・賛助会員の方が、当協会ホームページで紹介する指定企業の指定製品をご購入される場合、協会から10～20%の購入援助金を支給、もしくは企業から割引購入して頂けます。準会員の方がご購入を希望される場合は、ご紹介のみさせていただきます。

## 固定観念から脱却した人生を

私は長年、実践的かつ日本的リスク・マネジメントの構築を研究しています。そうしたリスク・マネジメントの立場から、人間が等しく人生に求めているものを集約してみますと、①身の安全の確立、②健康の維持、③経済的安定（身分相応）になると考えられます。

この中でも何が最も重要にして基本であるかといえは、私は健康問題であると考えます。

WHO（世界保健機構）では、健康の定義として、①肉体面でのフィジカル・フィットネス、②精神面でのメンタル・フィットネス、③社会的健康であるソーシャル・フィットネスの3つを挙げています。これは自分の仕事、或いは日常生活を通じ、世のため人のために役立とうとする気分、意欲が旺盛である状態です。

企業、グループ、家庭、個人など、ある目的を果たす上で、その行動は全て人間が行います。その人間が、肉体的、精神（意識）的に何らかの問題を抱えていたとしたら、物事は決して円滑には進みませんし、創造力も生まれて来ません。

現在、私達の日常生活は、近代科学とそれに伴う技術の発展にどっぷりと浸かり、その恩恵のもとに成り立っています。確かに便利な世の中です。しかし、果たしてそれで幸せなのかどうか……疑わしいのではないのでしょうか。

生きることの喜び、幸福感よりも、むしろ虚しさを感じ

ている人のほうが増えています。

現代文明における地球環境の破壊、病気の増加は、私達自らが造り出しています。だからこそ、私達一人一人が、人間の持っている本来性としての能力（＝脳力）を活性化し、自身の知恵で健康にならなければならない時期に来ているのです。



その為には、これ迄の常識（常識とは、集団が共有する固定観念でしかない）的な考えを一旦意識からはず（或いは0に）して、多角的かつ長期的思考もしくは行動へ前進しようとする意識改革が必要です。

そして自然とヒト、モノとの調和を図りながら、本当の生きた知恵を出して、人生の舵取りをして行きたいものです。

日本健康事業促進協会では、このようなリスク・マネジメントの概念も取り込み、①精神の健康（心）②経済の健康（技）③肉体の健康（体）を考えて行きたいと思っています。

日本健康事業促進協会 理事長 山崎 敏光

## 健康セミナー「え？ ベータ・カロチンが癌を促進する？ ①」

### ベータ・カロチンの効果

β・カロチンは、ビタミンAの前駆体です（図1）。このβ・カロチンには、ガン予防作用があるとされて、随分評判になりました。

しかしそれは、β・カロチンそのものを研究した結果として、ガン予防効果が確認されている訳ではないことは、意外に知られていません。

テレビや雑誌の健康情報に誘われて、単に「β・カロチンには、ガン予防作用がある」と言うフレーズだけが、先行しています。

そもそもこれは、世界中の民族の食生活をアンケートした結果なのです。

「ガンを予防するのではなからうか」と推測される物質

生理学博士 橋本政和  
が、例えば日本では緑黄色野菜であり、その他の国では人参であったり、あるいは濃緑野菜であったりした結果として、その共通項として……つまり全てに共通して含まれている成分としてピックアップされたのが、β・カロチンだったので。

確かに研究の結果、β・カロチン摂取量の少ない人は、多い人に比べて1.5～2倍ガンにかかっています。

ではβ・カロチンは、どのようにして生体に影響しているのでしょうか。

まず第一にビタミンA類は、ガンのような未熟な状態にある細胞を、正常な状態にするのに必要な物質です。この作用を「分化」と言います。

第二に、ビタミンC、ビタミンEと同じく、抗酸化作用

があります。活性酸素の分解です。

この活性酸素が、人の老化や病気の誘因に関係していることは、ずいぶん知られています。

### 活性酸素

活性酸素は、何が何でも身体に悪い訳ではありません。

これもまた、コレステロールと同じように、間違っ理解している方が多いようです（コレステロールについては、改めて掲載します）。

さて、そもそも活性酸素は、体内に侵入したウイルスなどを攻撃して、排除してくれるものです。さらに、身体にある様々な物質を、酸化して分解し、エネルギーに変換します。

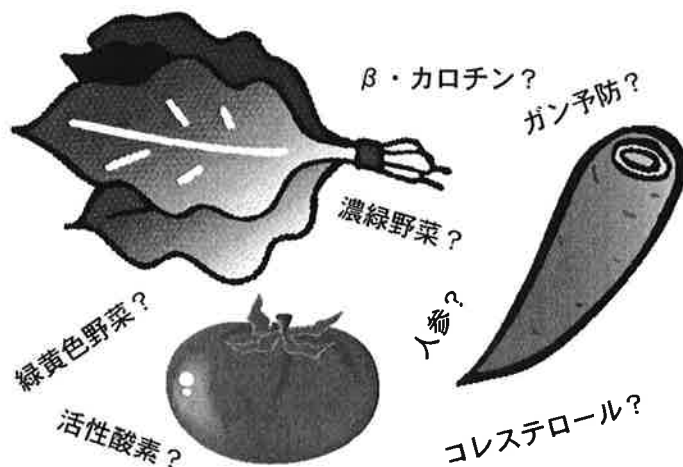
ブドウ糖などは、それを構成する電子が取り除かれることで分解されます。

つまり酸化と言うのは、酸素が結合するのではなく、電子(e-)が取り除かれることです。

しかし反面、強い酸化力を持ちます。

通常であれば活性酸素は、水素イオンと結合して水になって体外に排泄されるものです。ただ排泄されてくれれば良いのですが、そのラインから外れてしまう活性酸素が稀にあります。これが、身体を酸化、つまり錆び付かせて行きます。

通常であっても、呼吸によって酸素を取り込むと、その2~5%ほどは、水になる前に活性酸素になってしまいます。そして身体の様々な構成を酸化して、破壊します。



これを、酸化ストレスと呼びます。

例えば細胞膜が酸化されると、栄養素や老廃物が、膜を出入りできなくなってしまいます。こうなると細胞は劣化しますから、死んでしまいます。

脳細胞が酸化されて死滅すれば、アルツハイマー型痴呆症です。

筋肉細胞の中にあるミトコンドリアは、エネルギーを産生します。このミトコンドリアが酸化されると、エネルギーが不足して、運動がうまくできなくなります。

活性酸素が不飽和脂肪酸と反応すると、過酸化脂質になります。白内障やアトピー性皮膚炎、コレステロールの増加になります。

コレステロールは、酸化されると血管壁にある細胞(マクロファージ)に取り込まれます。そして血管壁は固くなります。動脈硬化です。

DNAが酸化すると、細胞分裂の調整ができなくなって、細胞は分裂を繰り返すようになります。異常増殖ですね。ガンです。

生きていくということは、身体の成分が次第に錆び(酸化)て行くことです。これが、老化です。

五十肩など、身体が錆びた典型的な症状です。

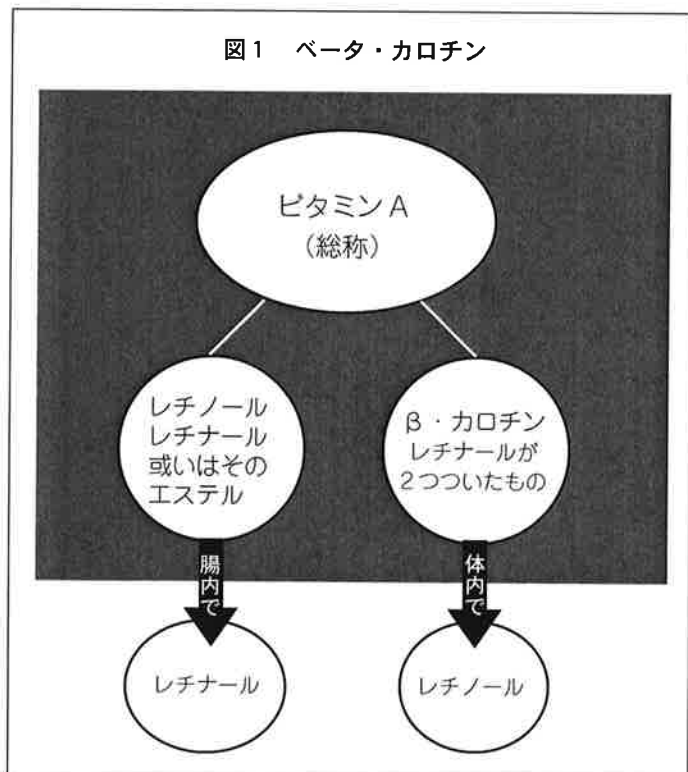
こうした活性酸素を、我々の体内に存在するグルタチオンやSODが、変化させて水にしてしまいます。NADPという物質は、酸化された膜成分等を還元します。

これらと同様に、β・カロチンやビタミンC、ビタミンEは、抗酸化物質として活性酸素を水に変えたり、酸化された物質を還元する働きをします。

こうした作用があることから、これらはガンの予防だけでなく、生体の様々な欠陥、障害に対して有効だと考えられた訳です。いわゆる、「生活習慣病の予防に有効である」とされたのです。

しかし…… (以下、次号②に続く)

図1 ベータ・カロチン



# JHPPS フォーラム 2005

## 2005年3月12日(土) / 於：日本橋公会堂

主催：特定非営利法人 日本健康事業促進協会 — Japan Health Project Promotion Society —

協賛：NPO法人 たくみ21 / 株式会社 スパイラル・マネージメント・サポート / 株式会社 フォーエルズ / セントブルー / 株式会社 レクシオ etc.

今回の健康フォーラムは、①昨今非常に問題になっているストレスについて、そのコントロール・テクニックとして自律訓練法の応用の実際と、②医薬品に頼らない代替医療素材の応用と先端研究の現状、③改定になり販売現場として十分に認識しなければならない、特定商取引法・訪問販売

法・医師法・薬事法に関わる、販売現場での注意点、の3つに焦点をあてて開催します。

またフォーラム参加者の、肉体的・経済的健康をサポートできる企業のみ、協賛として展示紹介参加を呼び掛けました。

是非、御参加下さい。

**参加費：2,000円です**

### スケジュール

10:00 開場 10:30 開会

10:40 ~ 11:40 : **メンタル・ヘルス ~ ストレス・コントロール ~**

上海復旦大学医学院 中華薬物研究室 客員研究員 / 生理学博士 橋本 政和

13:10 ~ 14:10 : **代替医療と代替医療素材の現状 ~ 特に PROUSION の総合科学研究から ~**

日本大学 総合科学研究所 教授 / 獣医学博士 木村 準

14:40 ~ 15:40 : **特定商取引法・訪問販売法・医師法・薬事法に関わる、販売現場での注意点**

弁護士 本野 仁

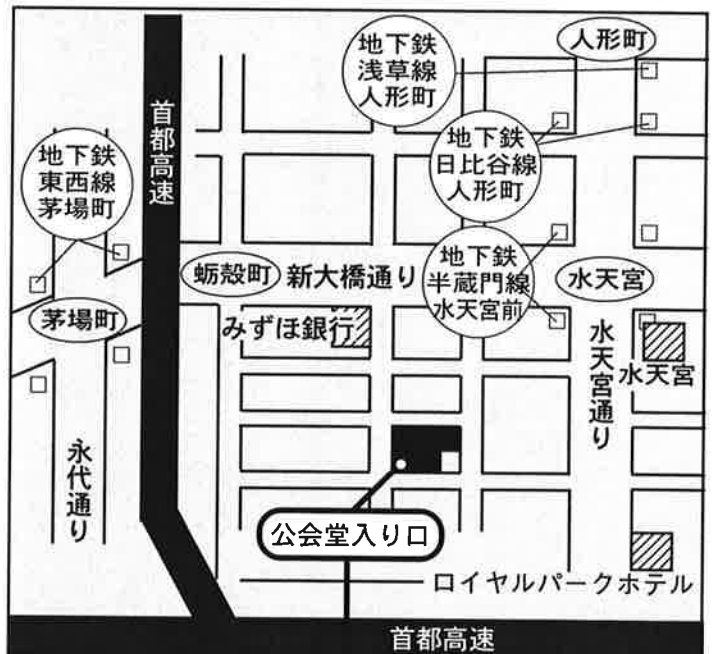
### 展示ブース協力企業ご案内

- NPO法人 たくみ21 / 身障者介護品の提案
- 株式会社 スパイラル・マネージメント・サポート / 記帳代行、決算業務支援
- 株式会社 フォーエルズ / 荷花掌、玉蓮花
- セントブルー / 体内年齢 (活性酸素汚染) 検査、DNA検査 (生活習慣病発症因子確認)
- 株式会社 レクシオ / PROUSIONグッズ
- NPO法人 日本健康事業促進協会 / 当日講師・橋本先生の「新版・元氣 / DVD付き」サイン本受け付け、即売会 (1冊4,800円を4,000円で頒布します)
- 他

### お問い合わせ

特定非営利法人 **日本健康事業促進協会**

Tel. 03-3664-7626



日本橋公会堂 (日本橋区民センター内)  
東京都中央区日本橋蛸殻町 1-31-1