

特定非営利活動法人

日本健康事業促進協会

— Japan Health Project Promotion Society —

会報：Vol.13- No.3 / 2017年7月号

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 : info@jhpps.org まで、ご連絡ください。

— 協会所在地 —

東京都中央区佃 1-11-6

www.jhpps.org

私ども 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、充実した人生を送ることのできる生活環境を作り上げることに寄与したいと考えています。

是非、皆様の御協力、御支援を賜りますよう、お願い致します。

【事業内容】

- 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
- 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及び素材・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・提供事業並びに素材・製品・機器・技術の認定事業及び紹介・提供事業
- メンタルトレーニングシステム構築とメンタルトレーニングを基

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

- 健康・予防医学・健康維持・環境保全とメンタルトレーニングシステム構築の各事業に関する国内外の情報収集活動事業及び団体・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
- 出版物の発行等による普及啓蒙事業
- その他、協会の目的を達成する為に必要な事業

【会 員】協会の目的に賛同して入会する個人・団体（団体のみ、入会金・年会費を頂きます）

・団体 入会金：100,000 円 年会費：100,000 円

【機関誌】年4回発行（ホームページにUP / 講演会会場などでは印刷物配布）：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・コンサートのご案内、健康コラムを掲載

【その他】

*会員の方が、当協会機関誌・ホームページに紹介する指定企業の指定製品をご購入される場合、10～20%の割引を受けられます。

*フォーラム、セミナーのご案内を優先してご案内します。

*各種講演会、各種講座、フォーラム、セミナーを会員価格でご参加頂けます。

皆様には常々当協会の活動にご協力賜り、誠にありがとうございます。

ご存知のように当協会では生体環境を整える代替医療物質として、特殊なミクスド・ナノ・ミネラル ブラウション PROUSION を研究しております。PROUSION を配合した製品は、身体に触れるだけで全身の血流を改善する驚異的な効果を発揮します。また先般は、自律神経を安定させる画期的な効果があることを新たに学会発表致しました（第四回 一般社団法人日本健康促進医学会 学術総会）。今後はその効果をより確定しご理解して頂くために、学

残暑お見舞い申し上げます

術論文の発表を目指して努力してまいります。

良好な血液循環と自律神

経の安定は、健康の黄金ルールです。他にも活性酸素の除去や、心身の不調、不定愁訴の解消など、心身全般のりカバリーをします。今後もこの革新の作用を持つ ミネラル プラウシオンを皆様にご活用して頂き、人々の本当の健康増進に寄与できますよう、スタッフ一同、より一層尽力して参ります。

益々、夏盛り。皆様には熱の中りなど あた 症じられませんよう、どうかご自愛ください。
平成二九年夏



学会発表

「PROUSION® は自律神経系を安定させてストレスをコントロールする」

7月7～9日にかけて福岡県福岡市の福岡国際会議場で、第4回一般社団法人日本健康促進医学会 学術総会が開催されました。今回も、一昨年、昨年に引き続き当協会の橋本理事長が、ブラウションに関わる新しい研究の成果を発表しました。

表題は「PROUSION はストレスを軽減できるか？」です。つまり、PROUSION が我々の自律神経系に影響するの否か…橋本理事長からすれば「当然、影響する」と云うことで、かつ 嘗てはノイ

ロメータという自律神経系の機能を測定する機器で随分と検証して来たそうです。しかし、学会発表に至るような正式なエビデンスはありませんでした。

そこで今年の春から、PROUSION の自律神経系に対する影響を延べ50名ほどの皆様にご協力頂き、測定を重ねてきました（特に、東京工芸大学 芸術学部 マンガ学科の学生諸君には、随分と協力してもらいました）。

International Joint Congress 2017 in Fukuoka
共同国際会議 2017 in 福岡

「心身の語りと癒し」

第39回 日本アーユルヴェーダ学会研究総会
「心の医学とアーユルヴェーダ」
第15回 日本ヨーガ療法学会研究総会
「心身症とヨーガ療法」
第4回 日本健康促進医学会学術総会
「予防(医学)による健康日本」

【会期】 2017年7月6日(木)～7月9日(日)
【会場】 福岡国際会議場

日本アーユルヴェーダ学会
市民公開講座 (無料) 7月6日(木) 18:00～20:00
講師 青山 圭秀 (日本アーユルヴェーダ研究所副理事長)
1Dayセミナー(有料) 7月9日(日)
日本ヨーガ療法学会
市民公開講座 (無料) 7月9日(日) 午前
講師 久保 千春 (九州大学総長)
講師 木村 慧心 (日本ヨーガ療法学会理事長)
日本健康促進医学会
ヴァイオリン生演奏付き音楽療法を用いた
健康促進セミナー (有料) 7月9日(日) 午後
講師 和合 治久

【共催】 一般社団法人 日本アーユルヴェーダ学会
一般社団法人 日本ヨーガ療法学会
一般社団法人 日本健康促進医学会
【お問い合わせ】 共同国際会議 2017 現地事務局
E-mail: jtc2017fukuoka@gmail.com
第15回 日本ヨーガ療法学会研究総会
共同国際会議 2017 in 福岡
http://www.jtsc2017.com



学会は例年に沿って共同国際会議として開催され、共同テーマは「心身の語りと癒し」。日本健康促進医学会学術総会のテーマは「予防医学による健康日本」です。

ふと思いました、会議に向けて数千人の人たちが全国から二泊～三泊で参加します。更にこの時期は「博多祇園山笠」の真っ最中。こちらにはまさしく全国のみならず世界各国からも観光客が集まります。市に対する経済効果はかなりなものですね。

それだけでなく博多の街中は、クルージングやLCC



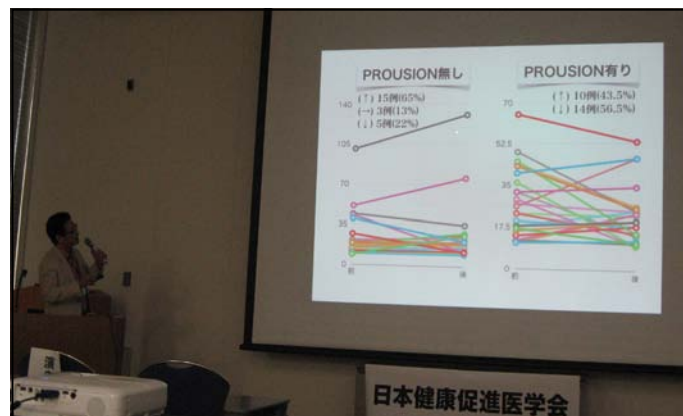
でやって来ている中国や韓国からの観光客だらけ。市内の名物もつ鍋屋さんは、次々にやって来る外国の人達で満杯でした。橋本理事長は、10年程前はセミナーや講演会で月一で博多に来ていましたが、随分変化を感じたとのことでした。



さて測定の結果、PROUSION は交感神経の亢進を抑制することが確認され、無事に発表を行いました(発表内容のまとめは次ページに掲載しています)。

PROUSION 配合クリームを塗るだけで交感神経の亢進が抑制されて**ストレスが緩和される**のですから、これに施術が加わったら…。さらに体内の活性酸素が除去され、血流も改善されます。

今後はこうした結果を踏まえ 100 例以上のデータを集積して、1～2年以内の学術論文発表を目指します。これが為されれば、ミネラル成分の生体に対する影響として世界初の論文発表です。健康維持・回復の概念が変わる日が来るかもしれません。



終了後、学問の神様 太宰府天満宮さんをお参りしました。因みに、太宰府に着いた途端、激しい雨と雷様に見舞われました。サアテ、その意味は…



PROUSION® 配合クリームはストレスを軽減できるか…?

橋本 政和¹⁾・池田 真徠²⁾・榎 信一²⁾

NPO 法人 日本健康事業促進協会¹⁾・Academy of Total Bio Balance Therapy²⁾

【目 的】

PROUSION® 配合製品は、末梢血流改善効果を持つことが実証されている。血流と自律神経系は相関する。

そこで PROUSION® 配合クリームを使った施術で、唾液中アミラーゼに変化が見られるかを測定した。

【状 況】

- 唾液アミラーゼモニター（ニプロ社製）を使用。ストレス値が高まり交感神経が興奮すると、唾液アミラーゼ活性（SAA）が高まる。SAAは血漿ノルエピネフリン濃度と相関関係があり、唾液アミラーゼモニターはこれを利用する。このシステムは、慢性ストレスよりも急性ストレスに反応する。
- 食後すぐに測定すると消化の影響で高い値が出ることがある為、食後1～2時間後に測定する。
- 飲み物や、うがい後は唾液が薄まり低い値が出るので、5分以上おいてから測定する。
- 高齢者は唾液の分泌量が少ない為、前後変化を測定しづらいことから、被験者は20～69歳までとした。
- 唾液は耳下の分泌はαアミラーゼ以外の成分が多く

なる為、舌下で摂る。

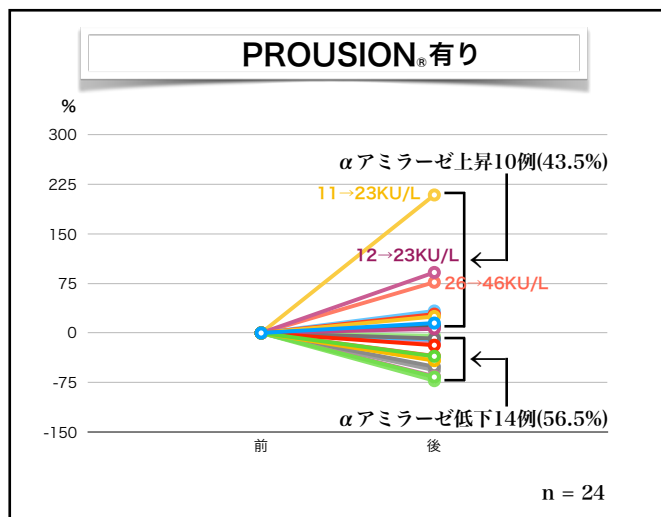
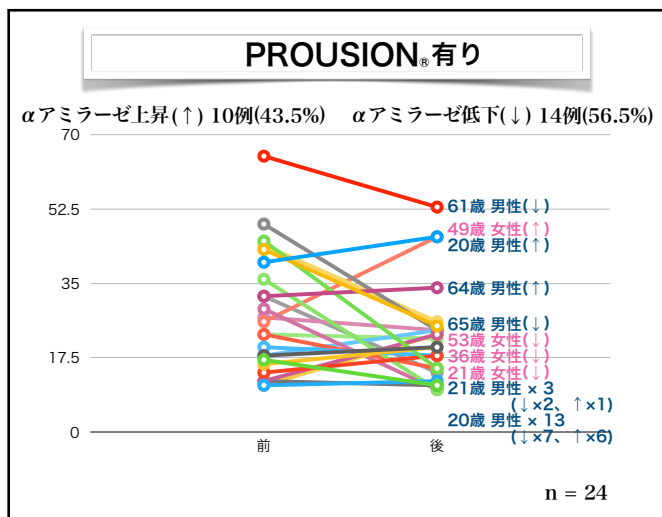
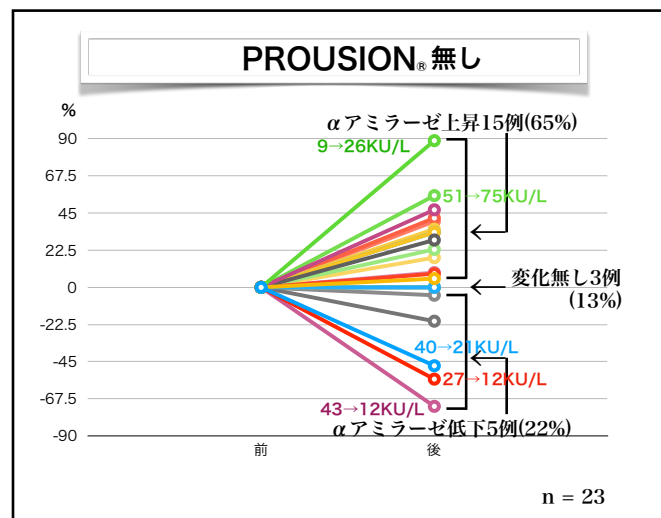
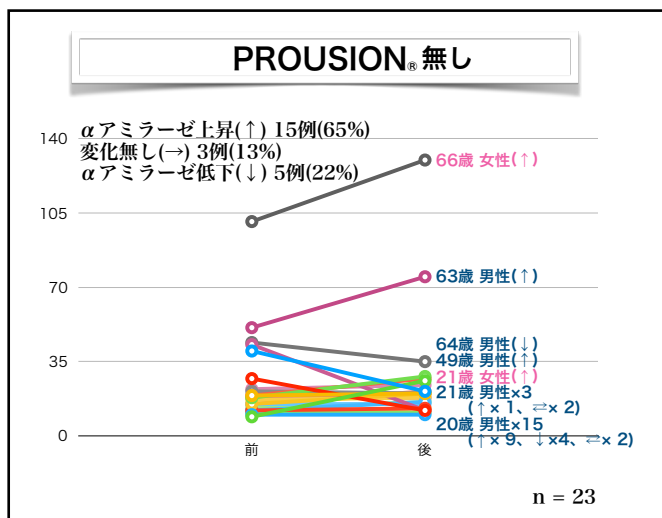
- 入室後10分安静。唾液アミラーゼモニターにより施術前のαアミラーゼ濃度を測定。PROUSION® 配合クリームおよびPROUSION® 非配合クリームを使い、20分施術。施術終了5分経過後、2回目の測定を行なった。クリームの成分は同じ。施術は前腕部と肩、頸部のみとし、圧力はマッサージのような刺激性のあるものではなく、皮膚に触れる程度とした。
- PROUSION® 配合24例、非配合（プラセボ）23例。
- 測定は二重盲検法のもとに行われた。

【結 果】

PROUSION® 配合の有無に関わらず、施術による反応でもαアミラーゼ濃度に変化が起きた。但し配合の有無の比較では、明らかにPROUSION® 配合クリームによる施術の方がαアミラーゼ濃度の低下を示した。

PROUSION® 配合クリームと筋膜施術は、血流改善のみならず、自律神経系の興奮抑制に寄与することが示唆された。

（第4回 日本健康促進医学会 学術総会／2017年7月8日）



PROUSION 講演会「繊維で血流が改善する仕組み」

6月16日(金)、当協会が研究開発している特殊混合ミネラル PROUSION 含浸繊維を開発・販売しております株式会社ブラウシオンテックス様の主催で公開セミナーが開催され、当協会の橋本理事長が「繊維で血流が改善する仕組み ～美容と健康を考えた新しいテキスタイル商材～」をテーマに、これ迄の研究経緯や学会発表結果を講演しました。

すでに PROUSION を配合した製品の展開をされている株式会社ギリオン様や株式会社ハセガワ・ビコー様を始め、株式会社ブラウシオンテックス様に様々お問い合わせを頂いている法人企業様を含め、70数社の100名近い方々の参加を頂き、当協会としても久々の PROUSION 開発の歴史と研究実績を解説する「What's PROUSION!？」講演会となりました。



如何せん、繊維業界は健康関連産業ではありません。

ですから例えば「ヒー○○ック」や「○リー○」のように、例え温かさを感じても、それは決して血流改善によるものではありません。実は体を冷やし、さらには大量の活性酸素を発生させるものであっても、着けた瞬間の温感で効果が判断されています。

色彩学や生体研究の最先端では、体や脳が色に反応することは確認されています。これも嘗て定例セミナーでお話ししましたが、体にあるオプシンというタンパク質が色を識別しています。青は鎮静。赤い下着が元氣ややる氣をもたらしてくれる。黒が肉体的には老化促進、精神的には内向、秘密、もしくは威嚇の色であるのは、ここから来ます。

であるのに、色目や素材、そしてそれらに関わる生体反応は認識されてきませんでした。

昨今、食材は有機や無農薬がシェアを伸ばしています（有機と言っても実は健康には…と云う話もありますが、取り敢えずそれは置いておいて）。牛肉も牧草牛であったり、鶏は放し飼いであったり。ワインも健康効果が謳われますが、酸化防止剤はどのようなのか…とか。食材と健康は一緒に語られるようになりました。

住宅もシックハウス対策や浄水器、空気清浄器の普及であったりしています。

しかし衣食住と云う人の生活の基盤で、衣だけがまだまだ健康意識から置き去りになっています。

逆に言えば、繊維業界の方々に健康意識をご理解いただければ、PROUSION Textile の普及の範囲はとてつもないものになります。

衣服に応用すれば「**着るサプリメント**」、シーツ、ピローケースなら「**寝るサプリメント**」です。

参加者の方々からは効果・効能や今後の展開についての様々なご質問やご要望があり、改めて混合ミネラル PROUSION に対する皆様の熱い期待を実感する時間でした。

音楽療法セミナー

一般社団法人健康促進総合研究所 主催の「音楽療法セミナー」が、6月17日(土)に開催されました。当協会は今回、開催協力をさせて頂きました。音楽の一部に例えばうつ病の予防につながるな

どの医学的効用があることをその場で実体験できる、今までにない新しいタイプの「体験型セミナー」で、ご講演の和合先生（前・埼玉医科大学教授、現・埼玉医科大学短期大学 名誉教授）はモーツァルトの楽

曲を活用した音楽療法の第一人者です。

誰もが実践しやすい「音楽を活用した健康促進・病気の発症予防につながる方法」として音楽療法研究の最先端が紹介され、バイオリンとピアノの生演奏の効果を体験。そして、体験の結果を自律神経測定器による副交感神経の賦活状態と口腔内の唾液量の変化を測定して確認しました。

結果、確かに**音楽療法はストレスの緩和に寄与**することが分かりました。そして生の音による生体への共振の重要さ。構造物の反響、床の振動、生体の共振…全てが細胞や脳に作用します。

なるほど、コンサートとCDでは感動に差があるのも**むべ**なるかな…です。

因みに、当協会の定例セミナーで嘗て「脳を活性化する」を開催しましたが、その際、「モーツァルトのK448には、IQを10ポイント程度UPする効果がある」とお話ししました。これも実は



モーツァルトの楽曲を活用した音楽療法の一端の効能です。

そしてこうした効果は、ロックではどうしても起きません。やはり周波数の問題でしょう。

セミナー後の懇親会では、参加者からの質問に和合先生が一つ一つ丁寧に回答され、終了時間間際まで盛り上がりました。

次回開催の折は改めてお知らせしますので、是非ご参加ください。

- 今回の講演会とセミナーは、両日とも新宿アイランドタワーにある木下不動産（キノシタグループ）大会議室を、坂本社長のご好意でお借りでき開催しました。

紙面をもって改めて御礼申し上げます。



今月の健康情報 やっぱり緑茶はすごい!!

（日経グッディから）

近年、緑茶の健康効果についての研究が国内外で進行し、緑茶に秘められた健康パワーが次々と明らかになっています。2015年には、**緑茶を飲む習慣が死亡リスクを減らし、長寿につながる**という研究結果が国立がん研究センターから発表されました（Ann Epidemiol.;25,512-518,2015）。

この研究結果では、最初の段階ではがんや循環器疾患にかかっていなかった40～69歳の男女約9万人（秋田県から沖縄県まで幅広い地域の住民）を、約19年間にわたって追跡。その結果、緑茶を1日1杯未満飲む人を基準に比較すると、緑茶を飲

む量が多くなるほど死亡率が下がっていました。

さらに死因別で見たところ、心疾患、脳血管疾患、呼吸器疾患では緑茶を摂取する量が多くなるほど危険度が有意に低下しました。'98年にはJ.H. ワイスバーガー博士（アメリカ健康財団）が『がん予防効果がある』と発表しています。

死亡リスクを低下させ**心臓や脳も病気から守る**のは、緑茶に含まれる「カテキン」「カフェイン」「テアニン」といった成分の複合的な働きによります。渋みと苦み、うまみが重なったこれらの健康成分を、急須に茶葉を入れてお湯を注ぐだけで同時に

摂れる日本茶は、わざわざサプリメントで摂る必要がなく、しかも経済的にもやさしい、**最も身近な健康飲料**なのです。

カテキンはポリフェノール的一种で、とても酸化されやすい成分です。しかし緑茶の場合、製造工程で蒸したり炒ったりという熱処理が行われることにより酸化酵素の働きが抑えられるので、ほとんど酸化しません。発酵させて作るウーロン茶や紅茶でも、含まれるポリフェノールはカテキンと同じような抗酸化力を持っています。ただ色々な種類があるカテキンの中でも含有量が多く、生理活性が高い「エピガロカテキンガレート」は、緑茶に最も多く含まれます。

他にもカテキンの健康効果は幅広く、**ダイエットや、血圧、血糖値の抑制から、抗菌、抗ウイルス効果（インフルエンザ予防）**に至るまで、様々な効果があります。それはカテキンの二つの特徴によるもの。一つめは吸着性の強さ。口に含めば虫歯菌にくっつき増殖を抑え、口臭を防ぎます。うがいをするればウイルスが持っている“とげ”に吸着し、ウイルスの体内への侵入を防ぎます。また、飲めば腸内に入って悪玉菌に付着してやっつけます。

'98年に我国で行われた研究では、介護施設の高齢者15名に茶カテキン100mgを1日3回(1日分のカテキンは300mg、煎茶5～6杯に相当)、3週間摂取してもらったところ、**腸の有用菌である乳酸菌やビフィズス菌が増加し、悪玉菌とされるクロストリジウムや大腸菌群は減少**しました。

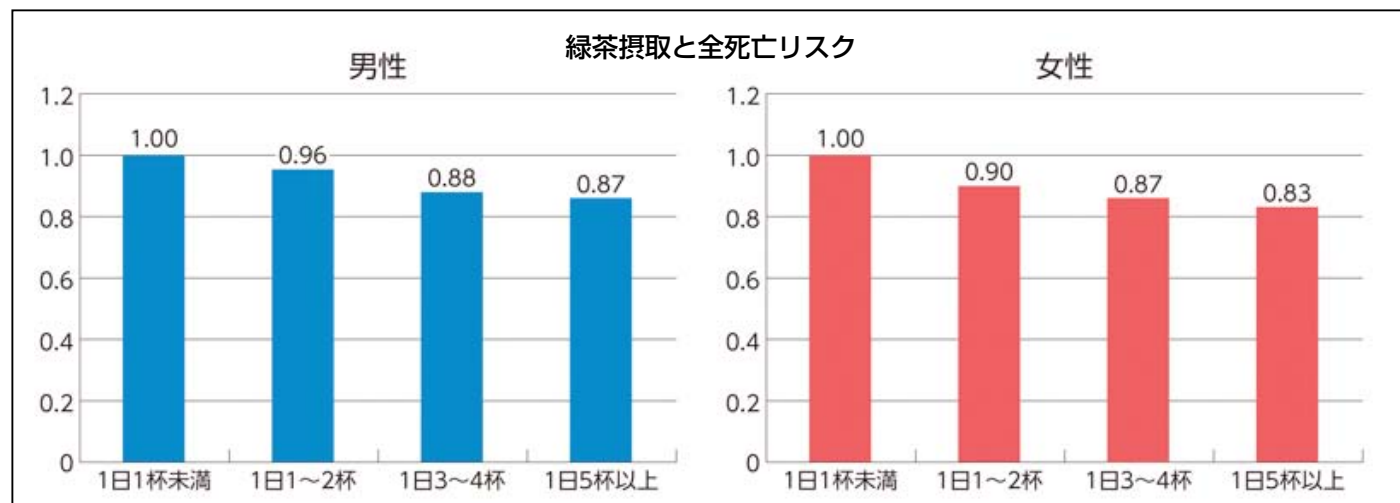
カテキンのもう一つの働きは、体内で生まれる

活性酸素を消去する抗酸化機能です。私たちは生きる為に絶対必要な酸素は、ストレスや紫外線、疲労などによって有害な活性酸素に変化します。体内には、この活性酸素を無毒化するSODという酵素が備わっていますが、40代以降になるとその働きが衰え始めて、活性酸素を処理する働きが低下します。そして、動脈硬化やがんの発症に繋がります。緑茶は抗酸化作用が高いカテキンのほか、同じく抗酸化作用を発揮するビタミンCやEも併せ持つことから、非常に優れた活性酸素を消去する抗酸化食品なのです。

緑茶を飲むと、大腸に到達するもの以外は小腸の腸管から吸収されて全身を巡り、活性酸素を中和します。しかし、カテキンは体内では異物として扱われるので、吸収されても腎臓を通して体外に追い出されます。腸管から吸収される率もごく僅かです。飲んだ後、約1～2時間で血中濃度はピーク。ですからカテキンパワーを維持するためには、ちょこちょこ飲むのが良いのです。ちょこちょこ飲みは風邪対策にもなりますしね。

さらに、血中のカテキンは肝臓に到達して**脂質代謝を活発**にします。この効果を謳っているのがへ○○ア。また、運動で脂肪の燃焼を促進させるには、運動1～2時間前に緑茶を飲んでおきましょう。血中のカテキンの濃度が高い状態で運動するので、より効率よく脂肪を燃焼させることができます。また、緑茶に含まれるカフェインも脂肪を燃やす効果が期待できます。

さ、緑茶でちょっとリラックスしましょうか。



「いつもの健康セミナーはいつやるんですか？」 りませんでした。数ヶ月空いてしまいました、
と云うお声を随分いただきました。大変申し訳あ 当協会の定例セミナーを開催します。

今回のタイトル

【ここまで解った！健康寿命の伸ばし方!! ～そして、私たちが信じた健康情報の危険～】

健康は食から！



フードピラミッド

1950年代に米国農務省が発表した「フードピラミッド」は、「飽和脂肪酸が心筋梗塞の原因だから、脂の代わりにパンを食べよう」と云うもの。でもこの「飽和脂肪酸が心筋梗塞の原因」は仮設でした。

1990年代の研究で、「低脂質の食生活は健康に何の影響も及ぼさない」事が判り、さらに炭水化物の摂り過ぎでダイエットが問題になって

しまい、米国農務省のホームページからフードピラミッドは削除されました。

昨今は炭水化物カットが流行りですが、さて…。

マイプレート



今推奨されているのは「マイプレート」。「バランスのとれた食生活の薦め」です。オバマ前大統領夫人がアピールして有名になりました。

問題はその「バランス」ですね。

テロメアが寿命を決める!!



私たちの遺伝子の先端に「テロメア」と呼ばれる部分があります。テロメアについては前にセミナーでお話ししましたが、テロメアが一定程度短

くなると、生命の維持活動が停止します。それが寿命ですから生命体である以上、仕方ありません。

短くなるには様々な要件がありますし、人の活動によって個々にその減少期は違いますから、活性酸素の除去など、減少を遅くする努力をするしかない…のでした!?! でした…です。そう、テロメアは増やせる事が解ってきたんです!

つまり、寿命は伸ばせるかもしれない!!

どうやって!?

お伝えします、テロメアの伸ばし方!

いつも通り、まだTVで言わない最新健康情報 場所などの詳細については、決定次第お伝えしま
をお伝えします。九月に開催予定ですが、日程・ す。しばらくお待ちください。