

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.1- No.2 / 2005年4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: info@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室町1-8-7

www.jhpps.org

事務所移転と役員変更のご案内

拝啓

春陽の候、会員の皆様には益々御清祥のこと、お慶び申し上げます。平素は当協会の活動に格別の御高配を賜り、厚く御礼申し上げます

さて此の度当協会は四月一日をもちまして、活動拠点を下記に移転致しました。

また併せて役員の変更も行い、職員一同心機一転より一層活動に精励して参ります。

略儀ながら御挨拶申し上げますと共に、何卒今後共より一層の御支援、御指導、御鞭撻を賜りますよう、宜しくお願ひ申し上げます。

敬具

特定非営利活動法人 日本健康事業促進協会

理事長 橋本達子

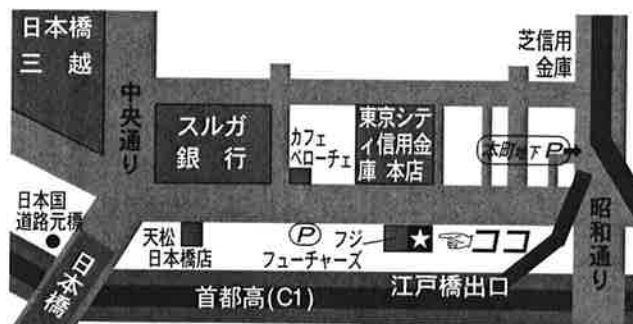
〒103-0022 東京都中央区日本橋室町1-8-7 エバー室町ビル7F

Tel: 03-3272-8927 Fax: 03-3272-8928

IP: 050-3410-5596

E-mail: info@jhpps.org URL: http://www.jhpps.org

理事長	橋本達子	監事	大島 啓
副理事長	岡崎光正	事務局	西田磨西子
理事	奥村達志	事務局	瀧 研二
理事	梶川武志	顧問	山崎敏光
理事	片桐達哉	顧問	青山 脩



●銀座線・半蔵門線「三越前」駅B6出口徒歩1分 ●銀座線・東西線・浅草線「日本橋」駅B12出口(コレド日本橋内)徒歩3分 ●JR総武快速線「新日本橋」駅1番出口徒歩6分 ●JR線「東京」駅日本橋口徒歩10分 ●JR線「東京」駅よりメトロリンク日本橋(無料バス)三越前駅下車徒歩1分

JHPPS フォーラム 2005 (2005年3月12日(土) / 於: 日本橋公会堂) におきましては、お陰様で300有余名のご参加を頂き、盛況の内に開催することができました。誠に有り難うございました。

ご講演の頂いた内、橋本先生の「メンタル・ヘルス」につきましては、当協会ホームページに全文を掲載しております。是非ご覧下さい。

www. jhpps.org

健康の土台は「安全で安心して眠れる」ことにあり

NPO法人日本健康事業促進協会 顧問 山崎 敏光

今世の中が急速に変わろうとしています。大きな転換期には予期しないことが多くなってきます。同様に、ヒトが変わらなければならないときに来ています。健康に対する認識も、健康から健康感へとかえなければなりません。私は、健康感というのはこころ(意識)できちっと創造して、日常生活の中で自分の身体は自分の責任で対処することだと思えます。

そのために必要なことは、まず本物の情報を得ること、要は本物を知ることです。

人間が生きていくのに必要なことは何でしょうか? どんなことを身につけていけばよいのでしょうか。

何を行うにも、心身共に健康でなければうまくいかないことはわかっています。これには、まず第一に健康感をしっかりと創造することだと思えます。

これまでの医学の課題は、病気をいかに治療し、克服するかということにありました。この考え方はいまでも基本的に変わりはありません。しかし今の医学に携わる人達の思い描く「健康とは病気ではない状態」感は、いささか古いと思われてなりません。

私たちがこうありたいと考える健康感とは、もっと自分の身体に充実感があり、イキイキ、ハツラツとした心地よさを感じるものであると思えます。

夜は安心してぐっすり眠り、朝の目覚めは爽やか。和らぎを感じ、食事はおいしく、そして便通は快調で軽やかな動きも思いのまま。

これからの健康感とは、自分で責任を持って意識を変えていくものであるという考え方を取り入れていただくことを願っています。

やはり完全に自分でやろうという気持ちにならなければ、精神も身体もうまくはたらくことはできません。健全なる身体に健全なる精神が宿ると言うように、まずは健全な身体を作ることが必要なのです。

人間が生きていくためには、次の3つを身につけることがとても重要です。

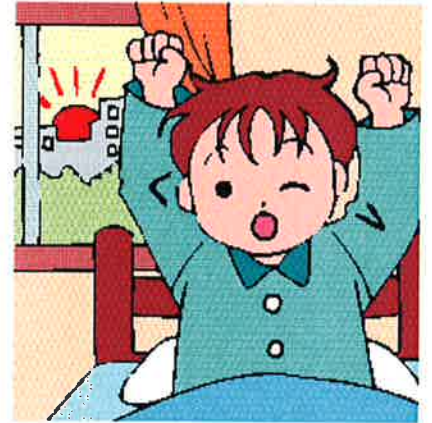
1. WHO (世界保健機構) で言われている ① 身体の健康と精神的な健康 ② 社会的な健康

2. 身の安全を図る

3. 経済的にそれなりに充実している

(お金が全てではない)

これらを満たすには、まず、安全で安心して枕を高くして眠ることが土台であることがわかります。



快適で充実した睡眠がとれることによって、健全な脳の活性化を図ることができるのです。

人間の活動は脳によってコントロールされていて、その脳は「脳力+心の頭脳」ということなのです。脳を健全に保ち続けるためには、やはり「安全で安心して眠る」ことを身につける必要があるわけです。

次に身体の健康の土台となる生命エネルギーの「食べ物」がとても大切です。飲食は人の根源であり、病は飲食の不調により起こるのです。治療には「食療」をもつてすることが基本です。

最近は固い物を噛んだり、刺激のあるものは苦手になっています。このような状態では、脳の一部の「頑張る」という脳細胞が働かなくなり、身に危険が迫ってきたとき、自分を防ぐことができなくなってしまいます。

さらに、心の頭脳である「第六感」も働かなくなります。安全で安心して眠ることができれば、人間の活動の基本である脳もやすらぎを得て、脳細胞に活力が湧いてきて、健康になると考えます。

命と心

命と意識

命と身体

の三位一体

「生かされる」

「生きる」

「生きていく」

いま日本人に一番大切な「生かされて、生きていく自分自身の、生命体としての命」のささやきに耳を傾けることが大切ではないでしょうか。

イキイキ・わくわく・楽しくPPK (ピンピンコロリ) で生きていこうではありませんか!

(了)

健康セミナー「え？ ベータ・カロチンが癌を促進する？ ②」

生理学博士 橋本政和

「ニューイングランド・ジャーナル」に、「β・カロチンは、ガン^①の成育を促進する」という研究結果が発表されたのは、1994年です。

フィンランドの医師による、50～69歳の男性約30,000人についての調査結果として発表されました（図2）。

実に衝撃的なニュースですね。

これは、一日75 IUのビタミンEと、一日32,500 IUのβ・カロチンを投与した実験によるものです。

しかしだからと言って、β・カロチンやその他のビタミン類に「毒性」があるということではありませんから間違わないでください。

そしてまた、ビタミンA誘導体であるATRAを投与することで、白血病（急性）が治るという事実も確かにあるのです。ただしこれは、毎日130,000 IUの投与です。この場合、ATRAによって白血病細胞が急激に成長し始めて、ついには細胞の自然死（アポトーシス）に至ることが確認されています。

ちなみに、ビタミンAで一日に200,000 IU、もしくは100,000 IUを一カ月継続して毎日摂取した場合、過剰摂取となって障害が起きます。

これに対してカロチン^②の場合は、一日300,000 IUを摂っても障害は起きないとされます。

ビタミンEの場合も、腫瘍の縮小は、毎日600 IUの摂取で確認できたといわれます。

しかしこれは、あくまでも病気が発症し、治療としてなされた投与量だということを、よく認識しておいてください。

そしてその場合、決して一種類の投与ではありません。数種類のビタミン群の、混合投与がなされるのです。

つまり、一般的な健康食品にあるような、抽出され、純化されたβ・カロチンやビタミンC、ビタミンEの少量摂取では、効果は期待できないのです。

確かにビタミンCの酸化還元能は、優れています。しかし「還元した」と言うことは、そのビタミン自体が酸化しているということになります。となると、今度はそのビタミンをまた還元してあげなければなりません。

食物には、さまざまな物質が含まれています。それらによって、酸化されたものは還元され、還元されたものは酸化されるという、食物連鎖がなされることになります。

つまり、一つの物質だけを取り出して摂取しても、その物質Aが酸化したときに、Aを還元してくれる物質Bが不足することになります。結局、老廃物だけが身体に溜まっ

てしまいます。

こう考えれば、至極当然のこととして理解できると思いますが、自然界に存在する緑黄色野菜などの効果は、決してβ・カロチンやビタミンC、ビタミンEといった、一種類の成分によるものではないのです。

これらは食物の中に存在し、同様に存在するそれ以外の物質との相乗的な影響の元に、身体に対して様々な効力を発揮するのだということを、再認識する必要があります。

科学の発達には、目覚ましいものがあります。そしてその恩恵を、我々は十分に享受しています。

そして私たちは科学の名の元に、「有効成分」というものを知りました。しかし有効成分とは、実は「現在判っているものの中で有効と考えられている」だけなのです。

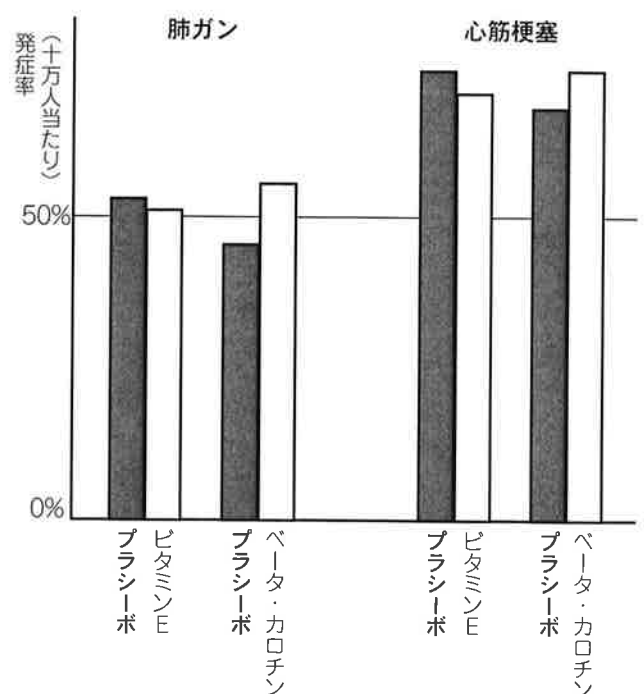
考えてみてください。

我々が、科学的に処理されたβ・カロチンやビタミンC、ビタミンEなどを、錠剤やドリンク剤で摂取するのは、まだ判っていないそれ以外の要素を摂取しない、切り捨てていることになるのです。

ここに昔ながらの、医食同源の意味があるのではないで

しょうか。

図2 肺ガン、心筋梗塞に対するβ・カロチン、ビタミンEの効果



資料：O.P.Heinonen (「New Eng. j. Med」 330, 1029 1994)

横澤和也氏「石笛／音魂の響き」

先般、久し振りに横澤氏の石笛演奏会に行ってきた。

石笛と書いて「いわぶえ」と読むこの楽器は、楽器とも呼べない、文字通りただの石です。しかし、とても不思議な石です。

石笛は、縄文時代の遺跡からも出土するそうですから、古代から確かに人類の文化として、石笛は存在していたのでしょう。古代には、神降ろし（神事）に使われたとされています。大昔からその音の世界は、独特のものだったのでしょ。

横澤和也氏は、1987年奈良県にある天河弁財天社で、石笛を手渡されました。この突然の出会いが、世界で唯一の石笛奏者を産んだのです。

これも自然の流れではないでしょうか。

そこには、最近良く耳にする「必然」だとか、よくある「偶然」という言葉では言い得ない、「自然」なご縁を感じます。

石笛は、表面に空いたほんの小さな窪みに息を吹くことで演奏されます。その穴には、ドレミファといった人間の決めた音階はありません。吹き込む息それぞれが、音階です。逆に言えば、吹いてみなければ、どんな音が産まれるかは、判らないのです。

その穴は、二枚貝の一種である「ニオ貝」が自分の住処を作るために身体から酸を出して、5～10年掛けて空けた天然の産物です。

横澤氏の演奏する石笛は、年代測定によると、3,000万年以上前の石に、1,000万年以上前に穴が空いた代物だそうです。大きな岩が、風や雨に洗われ、地震にゆさ振られ、波に砕けます。春夏秋冬がどれ位巡ったのでしょうか。岩は次第に小さくなり、そこに貝が取り付きます。何年かが過ぎ、ようやく小さな穴が空きます。その間、一体どの位の年月が過ぎて行くの



でしょう。

そこには、今の私達が知るとような人工的な作業は、一切ありません。自然の、永々とした営みです。

ですから、手に入れることは当然ながら非常に困難ですし、演奏自体も実に難しい楽器です。また、本来神との交流の場としての神事に使われるものですから、いたずらに吹くことはできません。練習のための試し吹きさえも許されないのです。

ですから、その演奏は全てがその瞬間のオリジナル。二度とない「一期一会の音」です。

演奏者にとっても、極限の精神統一を要求される石笛の音霊には、熾烈な感動があります。心魂を揺さぶられる神々しい響き、人が忘れかけている大自然との共生の響き、と言っても良いでしょう。

横澤氏に聞くところだと、生の演奏ではCD等では感じられない周波数域の音があるのだそうです。いわく「可聴域（通常、人の可聴域は、20Hzから200,000Hz）を超えた音が、全身の細胞に響く」とのこと。

確かに間近かでその音を聞くと、左脳と右脳がぶつかり合うというか、脳を中心に音が響くというか…あるいは鳥肌が立ったり…なにやら涙が出て来たり…。音階の無い音の響きがやけに懐かしくて、まだ聞きたい、また聞きたいという衝動に駆られます。

私達の通常概念をもっては、石笛の持つ意味は理解できないのかも知れません。ですから、石笛を聞くときは、考えるのはやめることです。何も意識せず、ただ感じるままに、ふっと自分をそこに置くのが、一番良い聞き方、感じ方でしょう。

まさしく地球と響きあい、大自然と人の和する音色、音霊おとたまです。

下記アドレスに、演奏予定を含め、ご案内があります。是非お聞きになってみてください。生の音霊を。

(当協会ホームページからもリンクしています。)

<http://www.iwabue.com/>