

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.3／2005年7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

- (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。

## 100万人のキャンドルナイト

先日、昨今のエネルギー問題、環境問題に関係して、「100万人のキャンドルナイト」が開催されました。「電気を消して、スローな夜を過ごそう」という催しです。今年は日本全国で2,300万の事業所が賛同し、協力したそうです。TVのニュース番組などでも紹介されましたから、ご覧になった方も居られるのではないのでしょうか。私達も、開催地の一つである東京・芝の増上寺へ行って来ました。東京のメインは、東京タワーの消灯です。

岩手県の鹿踊りやYAEさん（加藤登紀子さんの娘さんです）のミニコンサート等の後、背景にライトアップされている東京タワーの消灯を待ちました。

午後8時。東京タワーのライトが消えました。会場からは歓声。コンビニの看板も消えています。

暗闇の中で、ロウソクの灯りだけの夜。特に都会の人間が忘れかけている、夜空の暗さと星の輝き、ロウソクの仄かな灯り、ゆったりとした時間……。

ところが、ライトの消された東京タワーが、増上寺の大屋根の向こうに、くっきりと見えているのです。

朧月夜に照らされて……いえ、月は雲の中です。

そう、東京は明るいですよ。街の明かりが曇り空に反射して、ちょっとやさっとで暗闇は現れません。

子供の頃、電燈のない裏道で、月の明かりの明るさに驚き、道案内されたことを覚えています。

夜の学校の校庭で行われた「幻灯（こんな言葉も、もう死語ですね）」。明かりが消えた後の夜空には、北斗七星が輝いていました。

月の明るさ、星の輝き……知らない子供達もいるんでしょうね。

なんやら、複雑な思いにかられた夜になりました。

事務局



## 基礎知識「環境ホルモン」

環境ホルモンという言葉自体は、日本で造られた造語で、本来は「外因性内分泌攪乱化学物質」と言います。

ホルモンは生体内で作られる物質ですが、環境ホルモンは人工の化学物質。身の回りに存在する合成化学物質の内、生体内に入ると生体ホルモンと似た働きをします。環境中に存在して、動物のホルモンに似た働きをする化学物質であることから、環境ホルモンと呼ばれ始めました。

生体ホルモンは、1. 内分泌器官でつくられ、2. 内分泌器官にストックされて必要な時に放出され、3. 血液によって運ばれ、4. レセプター（ホルモンの情報を細胞が受け入れるための受容体）と結合し、5. 細胞に様々な（蛋白質の製造や細胞分裂など）指令を出す……という様に働きます。

環境ホルモンは、この各段階のどこかに作用して、邪魔な働きをしてしまいます。レセプターと生体ホルモンが作用する前に結合してしまったり、生体ホルモンの放出・輸送・合成の異常を誘引したりする訳です。

例えば、本来女性ホルモンが結合すべきレセプターに環境ホルモンが結合してしまうと、細胞は「女性ホルモンが来た」と判断してしまいます。この勘違いが、身体をメス化してしまう訳です。

逆もあります。メスのイボニンにペニスを作ってしまう有機スズ化合物は、男性ホルモンを女性ホ

ルモンに変える酵素の働きを邪魔することで、男性ホルモンが異常に蓄積されてしまう状態を作っているのではないかと考えられています。

現在環境ホルモンとみなされている化学物質は、環境庁の調査では67種類とされていますが、その代謝物やダイオキシン含有物質、関連化学物質を含めると、どれだけのものになるか判りません。その中でも、現在までに確認されている代表的なものをあげておきます。

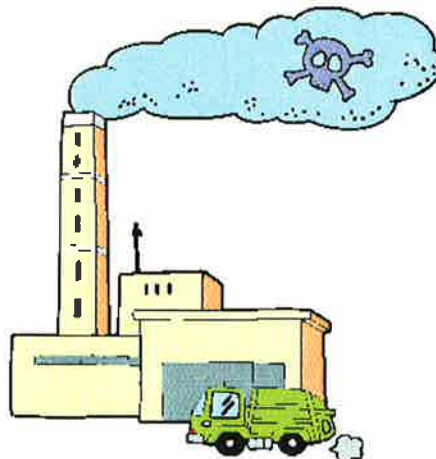
①ダイオキシン類、②PCB、③プラスチック添加剤や原料（フタル酸エステルやビスフェノールAなど）、④DDTなどの有機塩素系農薬、⑤水銀、鉛などの重金属を含んだ有機化合物、⑥界面活性剤ノニルフェノール。

### 問題点は？

これまで環境ホルモンが見過ごされてきた理由は、従来の毒性試験では確認できない「新しい毒性」だからです。ですから、全般的な研究自体が、まだなされていません。

通常の化学物質における毒性試験は、例えばラットなどに化学物質を大量投与し、投与量と発症率や死亡率の因果関係を調べる、或いは少量長期投与による発癌率を調べるといったものです。

しかし環境ホルモンは、少量でも影響を及ぼすことは判って来ましたが、生体内に蓄積されること



による内分泌の攪乱ですから、これ迄の毒性試験とは異なるアプローチが必要になります。そうした点からも、野性動物では疑われる影響が多数確認されていますが、世代間のサイクルの永い人間にどの程度影響するのは、まだはっきりと確認されていません。

環境ホルモンは、直接的に生体に毒性を持って働くものではありませんが、ホルモン合成やホルモンによる情報伝達を攪乱するので、ごく少量でも影響が現われます。生体に取り込まれ易く、そのくせ分解、排泄がされにくい特性を持ちます。

食物連鎖による、濃度凝縮の問題もあります。生殖異常によって影響が世代を超えるという、検査、調査が行き届きにくいという問題もあります。

そしてその影響のはっきりと特定できていない物質は、ごみの焼却時や熱湯を注いだ時のカップ麺の容器、水道水などから検出されます。

### どんな影響を及ぼすか

現状最も人間への影響として疑われているのは、男性の精子数の減少です。

デンマークでの研究（1992年）で、1932～90年の間に、成人男子における精子の数が減少していると報告されました。その後、フランス、イギリス、アメリカ、日本でも、相次いで同様の報告がなされました。端的に言えば、20歳代の男性の精子数は、40歳代の男性の精子数の半分しかなく、また活性が低下するというものです。

動物実験では、ダイオキシンやPCB、DDTなどが確実に精子数を減少させることは、確認されています。

例えば環境ホルモンの一種であるダイオキシンは、元々

はベトナム戦争で使われた枯れ葉剤ですが、塩素が有機質にふれることで、あっさり発生します。

つまり、塩素除去装置のない水道水で野菜や肉類を洗った瞬間、或いは人がシャワーを浴びただけでも発生します。このダイオキシンが、最近急増している子宮内膜症、乳癌や前立腺癌の原因ではないかという、濃厚な疑惑もあります。

環境ホルモンによる甲状腺ホルモンの攪乱で、発育障害、行動異常、知能障害など、脳に対する影響も指摘されています。

只いずれにせよ環境ホルモンについての一番の問題は、「何がどの程度危険なのか」と云う研究が絶対的に不足している点です。

### 対策は…

#### 1. ダイオキシンの発生源を断つ

①塩素の含まれている製品を使わない

②農薬の有無に注意する

③有機農法で作られた野菜、穀物を食べ、良い水を飲んで排泄する

#### 2. プラスチックの使用量を減らす

発泡スチロール（インスタント食品の容器など）、塩ビ製品、乳幼児・子供のおもちゃや食器、買い物のポリ袋、ペットボトルを使わないようにする。

#### 3. 自動車の利用を少なくする

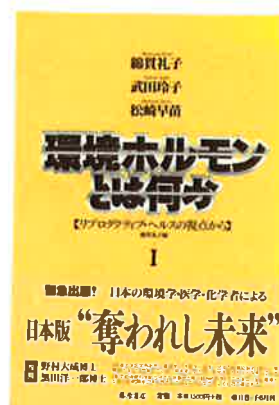
#### 4. 大量生産・大量消費・大量廃棄の見直し

などですが、結局は様々な環境破壊と同じで、我々人類の身勝手さが生態系を崩している点に変わりはありません。

### 環境ホルモンに関わる出版物



「環境ホルモンの避け方」  
天笠啓祐・著  
コムンズ・刊  
1,300円



「環境ホルモンとは何か」  
綿貫礼子ほか・著  
藤原書店・刊  
1,500円



「産業廃棄物」  
高杉晋吾・著  
岩波書店・刊  
630円

「沈黙の春」レイチェル・カーソン著  
1962年刊。DDTなどによる汚染で、野性生物や人間に影響が及んでいることを、初めて警告した。

「奪われし未来」シーア・コルボーン著／翔泳社・刊  
第2の「沈黙の春」と呼ばれる。この本よる告発が、環境ホルモンが世界で注目されるきっかけとなった。

**協会推奨コーナーです**（協会は紹介のみで、基本として直接的な商品販売等は致しません。割引引きは、提携各社のご好意によるものです。）

**割引** DNA検査／(株)ディーアイエス

頬内側の粘膜をこするだけで、あなたの体質検査や疾病発症リスクを検査することができます。

詳しくは、同封パンフレットあるいは協会ホームページをご覧ください。

\*協会正会員は、10%割引引きで検査致します。

**PROUSION**使用リラクゼーションヘッドフォン

「響」／(有)ホリスティックリフレッシュ

フォン部分にPROUSION素材を使用。リラクゼーション、自発性α波の増幅、ストレス・コントロール、メンタル・トレーニングへの応用に。

\*家庭用・移動用（折畳み式）共30,000円、2ヶセット50,000円（税別） \*協会正会員は10%割引引き

\*リラクゼーション用CDサービス

**割引**



**割引** PHOTIC FEEDBACK SYSTEM  
「リラクルー FM-100A」

／フューテック エレクトロニクス(株)

ゴースルからの光の明滅がα波を増幅させ、効果的にリラックス&リフレッシュ状態へ導きます。

- 生体リズムに応じた光刺激で、特別な訓練なしにリラクゼーションが可能
  - リラックスとリフレッシュの2コースが設定可能
  - 最もリラックスした時の光信号データを記録できます
  - 携帯可能な文庫本サイズの小型軽量設計（本体）
- \*40,000円（税別） \*協会正会員は10%割引引き



リラクゼーション、メンタル・トレーニングに、「響」「リラクルー」の併用をお薦めします。

<sup>いわぶえ</sup>  
**横澤和也氏の石笛**

横澤和也氏のコメント「月刊フナイ・メディア」より

「我々は音楽というと、ドレミの音階を使ってやるものだと思っていますが、石笛はそうではありません。普通に吹くとその人のスタンダードな音が出ますが、気持ちが高揚すると音も高くなり、落ち着くと下がります。つまり吹く人の気持ちが音になるのです。ですから音階がなくても音の表現ができる。これが石笛です。」

横澤和也石笛事務所ホームページ：[www.iwabue.com](http://www.iwabue.com)より抜粋

ご記入の上、03-3272-8928へFAXをお送り下さい。当協会もしくはメーカー、発売元からご連絡差し上げます。協会ホームページ [www.jhpps.org](http://www.jhpps.org) からもお申し込み頂けます。

お名前		会員種別	正会員 ・ 準会員
御住所		IDナンバー	
電話番号		E-mail アドレス	
FAX番号		購入希望製品	
携帯電話番号		資料請求	要 ・ 不要