



講演をされる伊藤明子先生

NPO法人  
くすり・たべもの・からだの協議会

# 広報誌

No. 5

## 第9回講演会報告

平成29年3月19日(日)、グランシップでNPO法人「くすり・たべもの・からだの協議会」主催第9回講演会が開催されました。会の始まる前に、臨時総会で理事二名と顧問一名の追加が認められました。理事長、山田静雄から、健康に大事な生き方は、努力して、いろいろなことをやることだという挨拶がありました。

講演は、まず伊藤明子先生でした。伊藤先生は東京外国語大学を卒業して、イタリア語の同時通訳をされています。オバマ大統領の就任演説などテレビで同時通訳されるなど活躍中です。そうした仕事の傍ら、自然療法や栄養療法などへの関心を強め

ていき、その実践のために医師への世界にも転身。小児科の医師として、現在も東京大学付属病院に勤務されています。先生の実践されている、ヘルスプロモーションとは、労働安全衛生法に基づき、働く人の心とからだ両面にわたる健康づくりを旨とした活動を、総称したものです。高齢化、生活習慣病の増加、ストレスの増大などへの積極的な対応が求められている現在、若年から中高年層に至るすべての働く人に対して、「心」と「からだ」の両面の健康づくりを支援する国の事業です。食事だけに注意を払うのではなく、運動する習慣や睡眠も十分に確保し、ストレスのない暮らしを送る工夫をすることが重要です。

和食は、調和のとれた食事として、欧米でも注目されている健康的な食事です。

和食の優れた点は、抗酸化、抗糖化、プロバイオティクス(心身を健康にする善玉菌)、プレバイオティクス(善玉の腸内細菌たちのためのエサや、善玉菌たちの環境を整える作用:味噌・醤油や納豆などの発酵食品などが有効)のバランスがとれているからです。

特に、新鮮な野菜、豆類、海藻、キノコ類、魚介類は抗酸化作用が高く、雑穀を混ぜるにより、さらに抗酸化や抗糖化作用は強まります。雑穀類に関しては、アメリカの薬品や食事の管理をするFDAとアメリカ政府の農業省(USDA)でも、



その重要性を強調しています。ただし、従来からの和食には、①塩分過多、②お米や麺類など糖質過多気味、③タンパク質不足、④からだに良いオイル不足気味という弱点があります。

減塩のコツは、出汁を活用すること。レモン・酢・鰹節・ゴマ・香辛料などの活用が有効です。薄味にすることで、塩分レセプターが減ることが証明されていますので、薄味に慣れると必要以上の塩分は不要になります。

糖質の摂りすぎは、臓器レベルでも糖化起こし、アルツハイマー病などの危険因子になることが証明されています。うどんの主成分である、小麦粉の中に繊維やこんにやく・かんぴょうなどが混じったものも最近では作られてきています。白いパンは、全粒粉やライ麦などが混じったパンにすることが推奨されています。

食事は、「エネルギー源」という考え方は、もう古いと伊藤先生はつけました。「エビジェネティクス」という概念があります。親から伝わった遺伝子の情報が、食や栄養の摂り方、生活習慣や環境によって、遺伝子情報は変わってくるというものです。遺伝子情報を変えるには、食の重要性は言うまでもありません。加えて、運動をすること、ストレスの管理、環境の管理、睡眠を十分とること、そして、人と人とのつながりを大切に生きる方を大事にする、ソーシャル・キャピタルの重要性を強調しました。

### 「夢は現(うつつ)か幻か?」

世の中は夢か現か  
現とも夢とも知らず  
ありてなければ

東京大学薬学部教授である池谷先生のスライドは、右の古今和歌集の詠み人知らずの和歌の紹介から始まりました。

脳は目で見たもの、耳で聞いたもの、手で触ったものなどを、電気信号に変えて脳のある部分で感じているだけ・・・赤いと感じている色も、実は赤いと感じた眼の奥にある網膜の刺激が、脳に送られて、「あかい」と感じているだけ。そんな話から、始まりました。目の前の現実には、幻かもしれない・・・  
それが証拠に、磁気や超音波、偏光、



地磁気チップを埋め込んだラット  
(Current Biol. 25, 1091-5, 2015)

炭酸ガス、紫外線、赤外線など人にはわからない情報を受け取ることができる動物がいます。例えば、モンシロチョウは紫外線を感じる事ができます。紫外線を見ることができない特殊なカメラを使うと、モンシロチョウのメスは、オスと違ってとてもキラキラして見えます。人にはわからない魅力を感じている「ずるい」動物や生き物は、沢山いるのです。

渡り鳥は、特殊な磁力を感じるセンサーが優れており、常に方向を感じながら目的地に向かうことができます。ルネサンスの三大発明といわれる印刷、火薬、方位磁針のうち、磁石は、電磁波という人が感じる事ができないものを、器械を使ってわかるようにした発明です。磁石の発明がなければ、人は渡り鳥がどうして、目的地に間違わずに行くことができるのか、いまだにわからないでいたかもしれません。

池谷先生は、生らへ、目の見えないうラットの脳に、磁界の向きを感じず、地磁気チップを埋め込む実験を行いました。ラットが

北を向いたら右側に、南を向いたら左側に、気持ちの良くなるような電気刺激が脳に働くように設定したところ、ラットは次第に北ばかりを向くようになりました。北に行けば、何時もえさがもらえるような訓練をすると、とうとう迷路をクリアしてえさを食べることもまでできるようになりました。複雑な迷路でも、目の見えるラットと同様にえさの位置を正確に把握でき、磁気感覚を使いこなせていることが分かったといえます。センサーの電源を切ると、最初は失敗していましたが、だんだん刺激がなくても間違えなくなってきたというのです。磁気によって作られた、目の見えるラットでは失われていた感覚が得られたと考えられ、失った感覚（視覚）を新しい感覚で代替できることが証明できたとして、脳に「第六感」を移植することができた。欧米では、大騒ぎで報道されたそうです。

耳が不自由になった人は、人工内耳を使って、音を感じることができるようになりました。

人工内耳といっても、健康な耳と全く同じように聞こえるものではありません。取り付けた器械から伝わる音は、人の声のようには聞こえず、単なる振動音みたいなものとして聞こえません。ところが、この奇妙な音に、だんだん慣れてきて、ついには、誰が、どんなことを話しているか分かるようになります。これは、音がそのまま脳に伝わっているので



講演をされる池谷裕二先生（東京大薬学部教授）

は、音がある種の神経の信号（池谷先生は、モールス信号みたいなものと表現していました）に変わって、脳の信号を受け取る部分に伝わっているからで、伝わる音が変わっても、何度も何度も繰り返して伝わることで、その信号をきちんと認識できるようにするのが似ているというのです。

脳はこのように新しい感覚を、適切な方法で使えれば、柔軟に取り込めるようになる可能性を秘めた神秘的臓器といえます。

池谷先生は「おそらく人は脳の全てを使えているわけではない。それは人の身体感覚器が足りないためで、本当の知覚の世界はもっとたくさんものから成り立っているのかもしれない」と話されました。

私には、冒頭の「夢は現か幻か」という意味が、講演の最後になってやっと少し解ってきた気がしました。



## 第10回講演会のお知らせ

第10回を迎える講演会は、幸せな逝き方々自分らしい生き方を共に考える「がん、認知症、死ぬまでハッピー」の題名で、兵庫県尼崎市で長尾クリニックで院長を務められている長尾和宏先生にご講演いただきます。「平穏死・10の条件」や「胃ろうという選択、しない選択」といったベストセラーの書籍をお書きになった先生です。近著には、「薬のやめどき」や「痛くない死に方」などがあります。

日時：平成29年6月10日（土）13時30分～15時30分、会場：グランシップ10階会議室（JR東静岡駅から徒歩2分）  
詳細は同封のチラシおよびHPにてご確認ください。

