



いるのだと信じること

プラスのエネルギーを生む・つら

いから逃げるのではない、逃げるか

らつらくなる→自分を鍛えてくれて

いる、強くなれる

③普段から笑顔（上機嫌）でいるこ

と上機嫌は幸せの元

④他の人と比較しないこと

自分の持っているものは見えにく

い、他人の持っているものは見えや

すい

すべての悩みは比較から生じる

⑤起こっていないことで、思いわず

らわないこと

「思いわずらうな。なるようにし

かならないから、今を切に生きよ。」

（糸迦）

9. 3つの言葉で、人生は変わる！

『おはよう』（挨拶）

『ありがとうございます』（感謝）

『ごめんなさい』（謙虚）

目に見えるものを大切に、毎日、笑顔で、幸せに生きましょう！

## 第13回講演会報告

平成30年3月24日（土）、グ

ランシップにて「くすり・たべもの・からだの協議会」主催第13回講演会が開催されました。

講演1「子供の健康と環境と予防医学」

講師：森千里先生（千葉大学医学部教授、予防医学センター長）

環境ホルモンの健康影響に対する研究の第一人者で、森鷗外（軍医・文豪）の曾孫である森千里先生に、予防医学を中心に講演していただき

ました。

### 1. 鳥外と私は見えない系「予防医学」

森鷗外は1884年から4年間のド

イツ留学から帰国後に、西洋近代衛

生学を日本に導入した。「公衆衛生

の目的は、健康を守ると同時にその

増進をはかるべきもの」と定義した。

一方、森千里教授は千葉大学解剖学

第一講座から環境生命医学教室、そ

して予防医学センターで研究を続け

ておられる。「ヒト」を対象とした

と「環境」を融合した、他にない新

しいタイプの教室づくりをしようと

いう思いがあった。予防医学とは、

治療医学に対して用いられ、疾病の

発生を未然に防ぐための医学をい

う。「予防にまつわる治療なし」

### 2. 子供の健康と環境

健康＝素因（内因）× 環境（外因）

× 生活習慣（行動）

健康は、免疫・栄養状態など本人

の状態・素因（内因）と、病原菌・水・

空気・温度などの環境条件（外因）と、

摂生・保健知識などの生活習慣（行

動）とで成立している。健康を保つ

ための重要なポイント・①知る、②関心

を持つ、③行動に移す

胎児・子供は感受性が高く、環境

要因の影響を受けやすい。発生・発

達過程での影響は、長期的かつ不可

逆的影響を引き起こすので、環境要

因に対するチルドレンズ・ヘルスの

小児のアレルギー疾患・小児ぜん息・

肥満傾向児が急増している。環境中

の化学物質が増加し、環境ホルモン

問題、シックハウス症候群、化学物質過敏症などを引き起こしている。

子供の場合、①経胎盤（胎児への影響）②経母乳（乳児への影響）があり、出

母体の被曝に注意しなければならない。胎児期に受けた環境影響が、出生後、さらに成人後の疾患の原因になつてている可能性がある。その影響

は、突然変異ではなく次世代へと引

き継がれる可能性が指摘されてい

る。汚染物質による人体影響を防ぐ

には、生殖年齢にある若い世代の生

活を改善し、将来世代が健康な生活

を楽しめるようにする必要がある。

環境化学物質曝露をさけるには、

①汚染の低い地域産を選ぶ

②汚染の低い種類を選ぶ

③汚染の程度が分からぬ食材は、

一ヶ所の店で購入しない

④同じものを食べ続ける

⑤ひと手間加えて（加熱調理）環境

化学物質を減らす

⑥必要以上に魚や肉を食べ過ぎない

⑦薬や特定の成分を濃縮したサプリメントは必要最小限にする

### 3. ケミレスタウン・プロジェクトと出生コホート

人体の物質摂取量は室内空気から

6割近くが摂取されているので、空

気による健康被害が問題になる。毎

分換気量は、乳児では大人の3倍、

6歳の子どもでは大人の2倍であ

る。

環境改善型予防医学の概念を基

に、千葉大学キャンパス内に「ケミ

レスタウン」が建設された。ケミレ

スタウンの目的は、

①シックハウス症候群を予防できる街のモデルを大学の中につくる

②モデルタウンを「環境改善型予防医学」の実践の場とする

③成果を社会に発信し、社会全体に

シックハウス症候群への注意を促す

④健康を維持、増進することのでき

る街づくりデザイン情報を発信する

⑤社会の考え方を変えることで将来

起こりうる疾患を予防する

合成化学物質による健康被害が顕

在化するにしたがって「自然回帰

や環境保護の考えが広がり、天然材

（ムク板、天然油脂、漆喰など）が

見直されつつある。鷗外は「日本の住居に関する民俗学・衛生学的研究

（1888）」という論文で、100年後

の現在の子供たちの健康維持・増進

に繋がる提言をしている。

胎児環境による子供の健康影響を

解明するために「エコチル調査（全

国データの利用）」と「千葉こども

調査（生体試料の解析）」が行われ

ている。

### 4. 未来世代のための予防医学

①世紀は予防医学の時代である。

解説するためには「エコチル調査（全

国データの利用）」と「千葉こども

調査（生体試料の解析）」が行われ

ている。

①胎児期（母親の食事で経胎盤汚染

を削減）

②乳幼児期（母乳哺育は1年程度ま

でにし減脂肪の食事習慣を

③小児期（子ども特有の曝露を削減）

④思春期（環境教育と食事指導によ

る削減）

⑤汚染の少ない成人（環境汚染低減

を意識した生活）