

# 農<sup>kan</sup>環<sup>nou</sup>健<sup>ken</sup>

～医農地（いのち）をつなぎ未来をつくる～

平成 27 年 1 月 1 日発行

第 7 号

## 伊豆の国だより

Public Interest Incorporated Foundation  
Institute for Agriculture, Medicine and the Environment



新しい年を迎えて

● 言葉の散策 3 語源

● 乳酸菌の力

● 臨死体験 死ぬとき心はどうなるか

● 生物多様性の紹介：沖縄県大宜味農場

随想・医農地の形象（いのちのかたち） その7☆Zutto-Motto 健康住宅

本の紹介 ここ10年で紹介した農業・環境・健康に関する本

---

## 平成 27 年：新しい年を迎えて

---

平成 27 年、新しい年が明けました。おめでとうございます。皆様の暖かいご支援のもとに、「伊豆の国だより」は 7 号を迎え、2 回目の新年の挨拶を送ることになり、慶賀に堪えません。山本七平の「日本人の人生観」に、「船を前に進めようと思ったら人間はうしろを向かねばならない」という文章があります。ボートを漕ぐときに人間はうしろを向きます。人間が未来に進んでいくのは、ちょうどそのような状態です。方向を決めるのは、過ぎ去っていく過去という兩岸を観ていく以外にありません。ここでの兩岸とは世界と日本とか、環境と健康とか、農業と健康とかいった座標のようなものです。

優劣や長短のある兩岸を眺めることにより、未来を予測できるはずですが、未来予測とは、過ぎ去っていく兩岸に立ち並ぶ多くの事実を把握し、未来を絶えず意識してこれを評価することでしょう。この評価を的確な判断に持ちこむことで、予測は可能となるのでしょうか。

「伊豆の国だより 1 号」に次のようなことを書きました。農の営みと人びとの健康は、それらを取りまく環境に影響を受けます。一方、農の営みは環境と健康に影響を及ぼします。文化・文明もまた農と環境と健康に影響を及ぼし、かつ影響を受けます。すなわち、農業、健康、文化・文明はそれらを取りまく環境に依存しています。環境はすべての基（もと）なのです。すなわち、人びとが心豊かに生きるためには、そのような環境を通した農と健康の連携が必要なのです。

このような考えで片方の岸辺を眺めれば、当研究所においては、農業・環境・健康に関わる研究と教育と普及に携わってきました。このため、「農業・環境・健康研究所シンポジウム（1～4 回）」「農業・環境・健康研究所報告（1 巻）」「伊豆の国だより（1～7 号）」などの情報提供、さらに「農医連携」にかかわる講演会などを行ってきました。

対岸を眺めれば、温暖化にともなうデング熱の問題、エボラ出血熱など人獣共通感染症の問題、食文化に大きな影響を及ぼすであろう TPP（環太平洋戦略的経済連携協定）の問題、国の内外における遺伝子組み換え作物の問題、農薬汚染など輸入食品の安全性の問題など、農業と環境と健康に関わる問題が山積しています。

一方、岸辺には WHO が「健康」の定義や緩和医療のなかで検討してきたスピリチュアリティ（精神的、霊的、形而上の、崇高な）の問題が根強く張っています。「健康」とは健体康心、すなわち体が健やかで心が康らかである状態ともいわれているように、スピリチュアリティの問題を無視して健康を語ることは出来ません。科学は、いつの日かこの見えないスピリチュアリティを人びとに見せてくれるでしょう。この概念は科学的でないと言ってきた人にも分かるような形で。

新しい年には、上述したさまざまな問題を頭に入れ、環境を基とした農医連携の科学を思考し、ささやかではありますが研究と教育と普及に貢献したいと考えています。この冊子を読んでもいただける皆様の幸せと、わが国の健全な発展を祈念し新たな年の挨拶にします。

## 言葉の散策 3

## 語源

語源を訪ねる 語意の真実を知る 語義の変化を認める  
そして 言葉の豊かさを感じ これを守る

この項の惹句（キャッチフレーズ）に「語源」という言葉がある。それほど深く考えずにこの言葉を使っていた。あるとき、本居宣長（1730～1801）の「玉勝間：たまかつま」について書かれた文章を読んで愕然とした。語源に関する話である。

見出しは「言の然（しか）いふ本（もと）の意（こころ）をしらまほしくする事」。宣長は「語源」ということばを使わない。「大かた言の本の意は、しりがたきわざにて、われ考えたりと思ふも、あたれりやあらずや、さだめがたく、多くはあたりがたきわざ也」。

金田一春彦の本に次の話がある。春彦が父の京助に「自分も国語学をやりたいんだ」といったところ、京助は「そうか。やりたければやってもよかろう。しかし語源だけはやるなよ」と答えた。語源はこじつけになる。なにも根拠はないのだから、他人は信用しない。やったってつまらんよ、と諭したのである。

この話に、筆者は困った。とはいえ、筆者は語源を研究するわけではない、語源を訪ねているだけだから、追求はしない。しかし、筆者のいい加減な態度を少しでも補強する意味で、今回は「語源」について辿ってみる。

そこでまずは、編集顧問の一人である金田一京助、編集委員の一人である金田一春彦の小学館の「日本国語大辞典」の「語源」を引くと次のように書かれている。「個々の単語のもともとの形や意義。単語の音韻と意味が結びついた由来。また、それが現在の語形及び意味・用法に変化するまでの歴史。吾輩は猫である（夏目漱石）『此ばぶなる語は如何なる意味で、如何なる語源を有して居るか、誰も知ってるものがない』」、とある。

「広辞苑」は素っ気ない。「個々の単語の成立・起源。単語の原義」。「広辞林：大正14年」には「語源」はなく「語原」があり、「言語の成り立ちたるもと、言葉の原義」とある。「言海：明治37年」にも「語源」はなく「語原」があり、「一箇（ヒトツ）ノ語（コトバ）ノ成レル原（モト）」とある。

語の意味、発音、表記は時と共にしばしば変わるため、語源がいつも明らかとは限らない。さらに「語源」という語の語源もまた、同じである。この言葉は、どうやら夏目漱石の頃から使われたようである。語源は言語の起源を考えることに繋がるため、すべての語源を明らかにすることは難しいであろう。語源学の難しさがわかる。

古くは、「和名抄：943年頃」などに、語の由来についての説明が見えるそうである。江戸時代に至っては、新井白石（1657～1725）が「東雅」において外来語の指摘で見識を示している。国学者の中には、契沖や賀茂真淵のように語源について言及した者もいれば、本居宣長のように「語源を探るよりも、古人の使用法を知るべき」という者もいたという。

## 参考資料

高島俊夫：座右の名文、文芸新書 570（2007）

小林秀雄：本居宣長、上・下、新潮文庫（1992）

---

## 乳酸菌の力

---

発酵食品の製造、家畜用飼料の製造、ヒトの口腔内で雑菌からのバリエー、腸内の善玉菌としての存在など、数多くの役割をする乳酸菌について、産経新聞の資料（平成 26 年 10 月 6, 13, 20, 27 日）をもとに最近の動きを紹介する。

### 乳酸菌

代謝により乳酸を生成する細菌類の総称を乳酸菌という。ヨーグルト、乳酸菌飲料、漬け物など食品の発酵に寄与する。一部の乳酸菌は腸などの消化管（腸内細菌）や膣の中に常在して、他の病原微生物と拮抗することによって腸内環境などの恒常性維持に役立っている。

乳酸菌という名称は、細菌の生物学的な分類上の特定の菌種を指すものではなく、その性状に対して付けられたものである。発酵によって糖類から多量の乳酸を産生し、かつ悪臭の原因になる腐敗物質を作らないものが、一般に乳酸菌と呼ばれる。乳酸菌は、その発酵の様式から、乳酸のみを最終産物として作り出すホモ乳酸菌と、アルコールや酢酸など乳酸以外のものを同時に産生するヘテロ乳酸菌に分類される。また、その細菌の形状から、球状の乳酸球菌と桿状の乳酸桿菌に分類されることもある。ただし、これらはいずれも便宜的な分類名である。

一般に、乳酸菌と呼ばれて利用されることが多い代表的な細菌には、6 種類ある。いずれも発酵によって多量の乳酸を産生するだけでなく、比較的低い pH 条件下でよく増殖する。これらの菌にとって乳酸は発酵の最終産物であると同時に、それを作り出して環境を酸性に変えることで他の微生物の繁殖を抑え、自分自身の増殖に有利に導く役割を持つと考えられている。

乳酸菌は、さまざまな発酵食品の製造に用いられてきた。主なものとして、ヨーグルトや乳酸飲料などの発酵乳製品、キムチや浅漬け、ピクルス、ザワークラウト（ドイツの漬物の一種。キャベツの細切りを薄塩で漬け、自然発酵させたもの）などの発酵植物製品、鮎寿司などのなれ寿司などが挙げられる。乳酸菌による発酵は、これらの食品に酸味を主体とした味や香りの変化を与えるとともに、乳酸によって食品の pH が酸性側に偏ることで、腐敗や食中毒の原因になる他の微生物の繁殖を抑えて食品の長期保存を可能にしている。

乳酸菌のうち、特にラクトバシラス属とビフィドバクテリウム属は、ヒトの消化管内や女性の膣内に常在し、常在細菌叢の一部を成している。これらの乳酸菌は、口腔内のう蝕（齲蝕：口腔内の細菌が糖質から作った酸によって、歯質が脱灰されて起こる、歯の実質欠損のこと）を除いて直接ヒトの病気の原因になることはなく、むしろ生体にとって有益になるバリエーとして機能していると考えられている。そのため、乳酸菌は「善玉菌」と表現される場合もある。ただし、極めて稀な例だが、乳酸菌血症などの感染症の原因になる例も報告されている。

### 免疫力を高める「L-92 乳酸菌」

気温が下がり、空気が乾燥する季節は、風邪やインフルエンザなどの感染症予防が大切である。感染症にかかりやすい人とそうでない人は、免疫力に違いがある。免疫力はさまざまな免疫細胞で支えられている。その一つに、体内に入ったウイルスを攻撃して排除する「ナチュラル

ルキラー細胞（NK細胞）」がある。NK細胞が活発に働く人ほど免疫力が高く、感染症にかかりにくいといえる。

最近の研究で、NK細胞を活発に働かせるには乳酸菌の摂取が有効であることが分かってきた。マウスを使って乳酸菌の一種「ラクトバチルス・アシドフィルス L-92 株（L-92 乳酸菌）」摂取の効果を調べたデータがある。インフルエンザウイルスを感染させたマウスに、L-92 乳酸菌入りの生理食塩水を与えたところ、単なる生理食塩水を与えたマウスに比べてインフルエンザの発症率が低く、発症した場合も軽症であった。また L-92 乳酸菌の摂取群は、ウイルス感染後、早い段階で NK 細胞の活性が高まり、ウイルスの増殖が抑えられていることが分かった。ヒトを対象にした実験でも、同様の結果を得た。

免疫細胞に働きかけることができる L-92 乳酸菌は、花粉症やアレルギー性鼻炎など他の免疫系疾患の症状緩和にも効果が確認されている。

### ストレスの緩和に役立つ「プレミアガセリ菌 CP2305」

管理社会の現在では、いたるところにストレスが介在する。厚生労働省の調査では、12 歳以上の約半数が、日常生活で悩みやストレスを抱えている。こうしたなか、リラックスや安眠、整腸などに効果がある乳酸菌として「プレミアガセリ菌 CP2305」が注目されている。

ストレス制御の研究で知られる徳島大学の六反一仁教授たちは、プレミアガセリ菌の摂取効果を検証した。ストレスがかかりやすいとされる解剖実習期間中の医学生 24 人を 2 グループに分け、異なる発酵乳を 4 週間飲ませたところ、プレミアガセリ菌入り発酵乳を飲んだグループは、飲んでいないグループに比べ、唾液中のストレスホルモンの量が減少した。聞き取り調査では、実験の前後を比較すると不安や不眠、食欲不振などが軽減していた。さらに、便の解析や細胞中の遺伝子発現解析からも、ストレス緩和が裏付けられた。

またプレミアガセリ菌には、下痢と便秘のどちらも改善する優れた整腸作用があることがわかった。これらの結果は、腸から脳への神経伝達を通じて中枢神経に働きかける特性をプレミアガセリ菌がもつことを示している。乳酸菌にはわれわれの知らない力がまだまだ隠されているようである。

### 血管の若さを保つ「LTP」

日本人の死因の上位は、脳卒中や心筋梗塞が占めている。加齢や生活習慣病などにより血管が硬くなることに原因がある。これを予防するには、適度な運動やバランスの良い食生活を継続することが大切である。乳酸菌の発酵により生成されるラクトトリペプチド（LTP）は、血管を広げるのに有効な成分になる可能性がある。

血管の健康度は「血管年齢」で表される。柔らかくしなやかな血管ほど血管年齢は若い。LTP には、この血管年齢を若返らせる働きがあることが分かっている。実年齢（平均 42.3 歳）に比べ血管年齢が高めの人たちに、LTP が含まれた飲料を飲んでもらい、効果を検証した。その結果、開始時に平均 61.2 歳だった血管年齢は、摂取 4 週間で平均 3 歳、同 8 週間の摂取で約 5 歳若返っていた。

こうした効果は、LTP が血管内の一酸化窒素（NO）の量を増やす働きを持つからである。

NOは血管を広げる作用があり、血管年齢の若さを維持するには欠かせない物質である。またLTPには、特定の酵素の働きを妨げ血圧上昇を抑える作用もある。このように、乳酸菌には数多くの種類があり、体に良い機能が次第に確認されつつある。

---

## 臨死体験 死ぬとき心はどうなるのか

---

立花隆が「臨死体験」を文藝春秋に連載したのは20年以上の前のことである。その後、この連載記事は「臨死体験：上・下」として上梓された。臨死体験をした数多くの人びとにその体験を聴きまとめたのがこの本であった。臨死体験（Near Death Experience）とは、文字通りに言えば「臨死」、すなわち死に臨んでの体験である。その本の結論は、死が怖くなくなったということであった。なぜなら、死は光輝くような輪の中に気持ちよく吸い込まれていく現象である。それが異次元の世界への入り口か、あるいは人類の脳が長い間かかって獲得した死への恐怖に耐える脳の装置か分からないけれども。

74歳を迎えた氏は、人が死の間際に見る「臨死体験」の謎を突き止めようと脳科学の最前線取材する旅に出た。この作品は、「死んだら心はどうなるのか」という人類永遠の謎にTVのドキュメンタリーで迫っている。

死ぬとき「私」は何を体験するのか、私の“心”は肉体が滅びた後どうなるのか。23年前、死の間際に多くの人が見る「臨死体験」を徹底取材した。氏はがんを患い、死を間近に感じる中で、再び臨死体験の謎を追い求める旅に出た。心とは、命とは、私とは何か。番組は氏の思索の旅を見つめ、誰もが避けられない「死」の意味について考える。この番組は、NHK総合チャンネルの2014年9月14日（日）、午後9:00～午後10:15（75分）に放映された。次のHPで見ることができる（<https://www.nhk-ondemand.jp/goods/G2014058088SA000/>）。

また、このドキュメンタリーが放映されたあとの人びとの関心などが「文藝春秋 92巻、13号（2014）、77-79」に「アタラクシアへ」と題した随想に掲載されている。アタラクシアとは、快楽主義などで知られる古代ギリシアのヘレニズム期の哲学者で、エピクロス（洗練された官能的享楽主義・快楽主義）派の始祖である。現実の煩わしさから解放された状態を「快」として、人生をその追求のみに費やすことを主張した。

ドキュメンタリーの内容の概略はこうである。哲学、宗教から脳科学まで様々な分野を自ら取材してきた氏が挑んでいる謎は、人の心である。それは魂や意識とも呼ばれてきたものである。私たちの心はどのようにして生まれるのか？死んだらどうなるのか？これまで科学者たちは心のメカニズムについて脳波から遺伝子にいたるまで様々な手法を駆使して探ってきた。しかし、膨大な研究をもってしても、脳と心の詳しい関係について解明できなかった。氏がこの謎を解く大きな鍵だと考えているのは、臨死体験である。心停止などで脳が活動しなくなったと思われる人たちが見る不思議な現象である。体外離脱や心が体を抜け出し光輝く美しい世界に行き着くという体験である。臨死体験者は、死んでも心は存在し続ける特別なものだと考えている。しかし今、この不思議な現象を脳の働きで解き明かそうという研究が急速に進んでいる。このドキュメントは、第1章：臨死体験、第2章：臨死体験を科学が解き明かせるか？第3章：心はどのように生まれるか、最終章：臨死体験、人はなぜ神秘を感じるか、から成る。

以下の解説に沿って要約する (<http://tvmatome.net/archives/831>)。

## 臨死体験 深まる謎を追う

心停止から蘇生した人の5人に1人は、臨死体験をしているとも言われる。臨死体験は心停止や深刻な昏睡状態で脳が全く働いていないと思われる時に起こる体験である。体験者の証言によれば、その内容には似通った特徴がある。自らの心が体を抜け出す体外離脱と呼ばれる現象で、天井付近からその場に横たわる自分の体や医師たちの姿を見たりする。また、トンネルのような場所を通過して光輝く美しい世界へと導かれる。これは神秘体験である。親しい家族や友人に会い「人生を全うせよ」と言われる。ここで全知全能の大いなる存在に出会い幸福な気持ちに満たされる。

## 臨死体験の謎

全米で最も注目を集めている臨死体験者に、著名な脳神経外科の医師エベン・アレキサンダー博士がいる。6年前に臨死体験をしてから自らの体験を伝えようと講演をして回るようになった。氏が臨死体験をしたのは脳を細菌におかされ昏睡状態に陥った時のことである。それまでは脳が機能しなくなれば、心も消えると考えてきた。しかし、病気から回復し自分の医療データを洗いなおした時、大きく揺らぐ。昏睡に陥って3日目、氏の脳は炎症による膿で血管が圧迫され血液が流れなくなっていた。さらに、生命の維持に欠かせない脳幹まで損傷し脳波は観測されなくなった。脳の活動は止まり生還できる可能性は2%と診断された。その間に臨死体験をした。無数の蝶が飛び交う景色を見た後、荘厳な門がそびえ立つ世界を訪れ、最後に神聖なものが存在する場所に導かれた。脳が働いていない時にこの体験をしたのだから、脳と心は別の存在だと主張している。

別の例である。ジャクソン・パワーズ(4歳)は生まれてすぐに臨死体験をした。生後1ヶ月の時にインフルエンザをこじらせ肺に穴があき、呼吸が出来なくなる。4ヵ月後、彼は奇跡的に回復する。2歳になった頃、彼は病院での体験を話し始めた。彼の心は体を抜け出し医師や母親の姿を見ていた。体外離脱を経験したのである。

## 臨死体験を科学は解き明かせるのか？

ミシガン大学の神経科学ジモ・ボルジギン准教授は、死ぬとき脳はどうなるのかについて動物を使って研究をしている。普通の方法では観測できない微妙な脳活動を特別な手法で測定している。ネズミの脳に直接電極を入れて実験した。ネズミに薬物を投与し心停止を起こさせ、この時の脳の奥深い部分の脳波を詳細に調べた。すると、これまで分からなかった微細な脳波が見つかった。これまで医学的には心停止を起こすと数秒で脳への血流が止まり、脳活動は止まるとされてきた。ところが、心停止後も微細な脳波が見られた。それは数十秒間続いていた。脳波が非常に小さかったため、これまで脳は活動していないと考えられていた。臨死体験をしている人の脳も一見活動していないように見えて、実は活動しているのかもしれない。

立花氏が詳しく調べ始めたのは体外離脱現象である。体から心が離れていくという現象である。これを脳内の現象として説明した論文が見つかった。国際的な脳研究の専門誌に発表され

た「体外離脱と自己像幻視の神経学的起源について」。論文によると人工的に体外離脱の感覚を作り出せると言う。研究は、てんかんの治療のため脳に電極が埋め込まれた患者に対して行われた。患者の脳を電気で刺激すると体外離脱の感覚を得た。刺激を続けると次第に体が浮遊し、自分を上から見ている感覚を抱いたと言う。刺激したのは脳の角回と呼ばれる部分である。角回は体の感覚や視覚、聴覚など様々な感覚を司る部分を繋いでいる。ここを刺激することで脳の各部分が誤った働きを起し、自分の心と体が分離したかのような感覚が生じた指摘している。

立花氏は、スウェーデンのカロリンスカ研究所で体の感覚に異常を起こさせる実験に参加した。まず目隠しをして実験室に入り映像が映るゴーグル（目を保護する装置）をつける。カメラが映しているのは人形の足。立花氏には人形の足がまるで自分の足のように見える。立花氏の足を棒で刺激しながら、同じタイミングで人形の足を刺激する映像を映す。触られている感覚と見ている映像が混じりあい、人形を自分の体だと感じ始める。立花氏は心が自分の肉体を離れ、人形の体に移ったという感覚を抱くようになった。

理研 MIT 神経回路遺伝子センターの利根川進氏は、ノーベル賞受賞後、記憶の仕組みについて研究してきた。現実には起きていない偽の記憶（フォールスメモリー）をネズミにうえつけることが出来た。実験ではまず、脳のある部分を刺激すると、記憶を思い出す特殊なネズミを作る。このネズミを安全な部屋に入れ部屋の様子を覚えさせる。次にそのネズミを別の部屋に入れ、脳を刺激し前に見た安全な部屋のことを思い出させる。その時、同時に電気ショックを与えると電気ショックを安全な部屋で受けたというフォールスメモリーが出来てしまい、ネズミは安全な部屋を怖がるようになった。人間でもある状況下では、フォールスメモリーが起ると言う。人にフォールスメモリーを作り出す実験もある。まず、被験者の子供の頃の家族写真を切り抜き全く行ったことのない別の写真に合成する。気球旅行に行ったという偽の家族写真を作り、その偽の写真を本物の写真に混ぜ、いつ行ったのか？どんな旅行だったのか？を繰り返し聞いていく。最初は偽の写真について「記憶はない」と答えるが、質問を繰り返すうちに答えは変わっていく。質問を繰り返すうちに、フォールスメモリーが作られてしまったのである。人間はフォールスメモリーを作りやすい動物だと利根川氏は考えている。それは脳が高度に発達し、想像力を持っているからである。人間は誤った記憶や感覚を本物だと信じてしまう生き物なのである。臨死体験者の不思議な記憶は、想像力を働かせるうちに作り上げられたフォールスメモリーなのかもしれない。

### 心はどのように生まれるのか

心の正体に迫る新しい研究分野が急速に注目を集めている。それは心の一部である意識の研究でもある。心の一部である意識は、これまで科学において究極の謎と言われてきた。感覚、感情、行動、記憶など脳内には様々な機能がある。しかし、人の心はこれらの機能だけでは成り立たない。機能の全てをひとつに統合するものが必要なのである。それが意識である。意識は、その人らしさを作り出す自我でもある。なぜ意識は究極の謎なのか？それは長年の研究にも関わらず、意識を生み出す神経細胞が脳内のどこに存在するのか全く分からなかったからである。ところが、今この謎について科学者たちはその糸口をつかみ始めている。ウィスコンシン大学

のジュリオ・トノーニ教授は意識研究に革命を起こしたとも言われる科学者である。教授が提示したのは意識が脳内で生まれる全く新しいメカニズムである。それが他の研究者によっても実証されつつある。

人間の意識は複雑に絡み合った蜘蛛の巣のようなものだというのが、教授の理論である。深い睡眠の時と起きている時、神経細胞の繋がり方はどう違うのか。教授はそこに着目した。脳内に微弱な電気を送り込み、その流れを追った。神経細胞がつながっていればいるほど、広い範囲に電気が流れることを利用したのである。すると、神経細胞は起きている時だけ蜘蛛の巣のような複雑な繋がりをしていることが分かった。教授はこの複雑な繋がりこそが意識だと考えた。統合情報理論と呼ばれている。脳の中には熱い・寒いなどの感覚に関する情報や、楽しい・悲しいなどの感情、過去の出来事の記憶など膨大な情報がある。教授はこれらの情報が複雑に繋がり蜘蛛の巣のように一つにまとまったものが意識だと考えた。つまり意識は脳内の特定の細胞にあるのではなく、膨大な神経細胞が複雑な繋がり方をして一つに統合された時に生まれるというのである。

さらに教授は、意識の大きさを世界で初めて数式で表した。極めて複雑な数式だが、脳内の神経細胞の数が多く、繋がり複雑であればあるほど意識の量が大きくなることを表している。この理論が完全に実証されれば、脳が死ぬと神経細胞の繋がりはなくなり、心は消えることになる。さらに、この理論は新しい世界観を示している。鳥や動物、昆虫でも脳内には複雑な繋がりがあるので、脳の大きさに応じた意識があることになる。この考え方をすれば、機械でも複雑な情報の繋がりを持つよう設計すれば、意識が生まれることになる。

### 臨死体験 人はなぜ神秘を感じるのか

ケンタッキー大学医学部脳神経外科のケビン・ネルソン教授によると、臨死体験で神秘体験をするのは脳の辺縁系によるものだという。神秘的な感覚は辺縁系で起こる現象なのである。辺縁系は長年の研究によって睡眠や夢という現象の中心的な役割を担っていることが分かっていた。教授は神秘体験と夢が似通った現象であることを明らかにし、次のような仮説を立てた。死の間際、辺縁系は不思議な働きをする。眠りのスイッチを入れると共に、覚醒を促すスイッチも入れるのである。それによって極めて浅い眠りの状態となり、目覚めながら夢を見るいわば白昼夢のような状態になる。さらに辺縁系は神経物質を大量に放出し、人を幸福な気持ちで満たす。こうして人は死の間際に幸福感に満たされ、それを現実だと信じるような強烈な体験をする。神秘体験は人が長い進化の過程で獲得した本能に近い現象ではないかと、教授は考えている。臨死体験をしやすい人は、夢を見やすい脳を持っていることも分かっている。その鍵となる辺縁系は脳の古い部分で、進化の初期段階で生まれたものである。そのため、神秘体験をする能力は人間にもともと備わっていたものなのである。

最後に立花氏は語る。人生の目的は心の平安をうることである。人間の心の平安は、自分の死について頭を巡らすことで、心の平安をもって死を迎えられる。いい夢をみたい気持ちで死を迎えたい。

---

## 生物多様性の紹介：沖縄県大宜味農場

### その3 アカメガシワに見る日本列島の季節の広がり

---

ここは4月下旬の沖縄県の大宜味農場です。アカメガシワが花を咲かせている光景は驚くものでした（図1）。

アカメガシワは本州では初夏に花を付けるので、夏の到来の風物誌になっている植物です。沖縄の季節が本州より一ヶ月早く進んでいることは頭では分かっているとはいえ、こんなに早くからトウダイグサ科アカメガシワ属アカメガシワの花にお目にかかるとは意外なことでした。一般の方はアカメガシワをご存知無くても、12月になるとクリスマス飾りとともによく部屋に飾られる、ポインセチアはご存知だと思います。ポインセチアもトウダイグサ科の植物で、葉が真っ赤なことから、クリスマスの時期には、街の花屋さんやスーパーマーケットの花売り場などで大量に陣取っている光景を目にします（図2）。

今回、アカメガシワを取り上げたのは、日本列島がいかに南北に長く、その季節の移ろいに地域ごとの変化があり、植物がその変化にどのように対応しているかを垣間見た気がしたからです。

これからアカメガシワについて紹介します。この植物は“パイオニア植物”（伐採や崖崩れなどの跡地に、いち早く発芽して急に成長する植物）として秋田県以南、琉球列島はもとより、台湾や中国本土、朝鮮半島にも分布していて、普通に見られる、雌雄異株（しゅういしゅ・雄木、雌木と別々）の落葉高木に分類されています（図3, 4）。成長がとても早く、化石燃料を生活のエネルギーに使う以前は、薪木や炭焼きの材料に利用されてきました。

広く分布してどこにでもあるので、私たちの生活の場に深く根ざしていると言っても過言ではありません。その昔この葉に食物を乗せて神棚に供えたので、五采葉（ごさいは）または、食物の盛り付けに使ったので、菜盛葉（さいもりば）と呼ばれました。芽吹きするとき葉が赤く、柏の葉のように団子を包むことにも使われるのでアカメガシワの名がつけました。

この赤色の正体は、その葉に生える紅紫色の“毛”にあります。この毛を20倍程度のルーペで観察すると、毛先が5つに分かれていて、しかもその先が弧を描くようにしなやかに曲がっています。

その形がまるで、磯部で見かけるヒトデの一種のエゾヒトデに似ています。このことから、野草観察会でこの毛の説明をするとき、「山でスキューバーダイビングしてヒトデを見つけた感覚を味わえる」と紹介しています。ちなみに、この葉に生える毛のように、毛の先端が5つに分かれているものを“星状毛”（せいじょうもう）と呼んでいます。アカメガシワの星状毛は葉が出たてのときにははっきりと観察できますが、葉がしっかりと成長した頃には、すでに剥がれ落ちてしまいます。星状毛が無くなり、葉の地色の緑が際立って見えるようになります。

昨今は山菜ブームでタラノ芽など他の種類はよく聞きますが、アカメガシワを食べる話題は耳にしません。昔は食料としても利用されていたようですが、樹皮に薬効があり、整腸剤として幅広く使われています。

日本列島には7000種を超える高等植物が棲息していて大変豊かな植物層を形成していますが、

近年、地球温暖化による気候変動によって、植物にとっても大きな試練の時が迫ってきています。私たちの周りでも絶滅が危惧される植物が多くなり、次第に貴重な植物が姿を消してしまいます。そうした環境の変化も、植物を観察することから実感が湧いてきます。私たちの身の回りの植物たちは物を言いませんが、環境の急激な変化に惑わされないよう植物たちに眼を向けようと考えています。

アカメガシワを語る時、パイオニア植物としてのもうひとつの特徴があります。雄花はもちろん雌花にも花びらがありません。花びらを作るエネルギーをより多くの種子を作るエネルギーに回したと考えられます。やはりパイオニア植物たる所以はここにもあるのでしょうか。



図1 大宜味農場のアカメガシワ



図2 アカメガシワの近景



図3 アカメガシワの雌花



図4 アカメガシワの雄花

## その7 Zutto-Motto 健康住宅

## はじめに

健康を蝕む家と健康をサポートする家がある、と言うと験かつぎのように思えるかもしれませんが、これは科学的なお話です。住宅が環境の最小単位、家族がコミュニティの最小単位と考えれば、心身の健康と直結するとしても不思議はないと思います。

WHO（世界保健機構）の定義によれば、健康とは病気が無い状態では無く、その人が身体的、心理的、社会的な健全を確保されている状態を意味します。更に、生活の質（QOL）が高まっていることが望ましく、一過性でなく、ある程度の持続性（健康であり続けること）が必要です。また、社会的に健全であるという意味には、社会の一員として生き方や考え方の健全性も含まれます。つまり、健康住宅は、住まう人の心身の健康だけでなく、その人のありよう（生き方や考え方）に寄り添い、後押しを続けてくれる大事な健康資源であると言えます。

今回は「ずっと健康、もっと健康」になれる住宅のコンセプトと具体案について紹介してみましよう。

## 身体を健康に

## a. アレルギーや化学物質（電磁波）過敏症などを発症・増悪させない家

屋外では大気汚染や水質汚染が公害病の原因として重要ですが、屋内環境物質として①アレルギー（喘息・花粉症・アトピー）を引き起こすアレルゲン、②毒性のある化学物質があげられます。

アレルゲンとしてはダニ、ハウスダスト、カビ、花粉、ペットの毛、虫（ゴキブリ・ガ・ユスリカ）の死骸や糞などが有名です。日本の夏は温度湿度ともにあがり、気密性の高い住環境ではアレルゲンが増加してしまいます。例えば、畳にはダニが無数に間借りしていて、秋にはこぞって死滅します。台所や浴室などの水回りの掃除しにくい場所にはカビが生えやすくなります。

そして、住環境には微量な化学物質が使われており、健康被害を発生させる可能性があります。シックハウス症候群は新築の家に入ることによって目がチカチカし涙が流れる粘膜刺激症状、頑固な咳や息切れなどの気道過敏症状、かゆみや発疹などの皮膚症状、めまい・頭重・だるさなどの自律神経症状などを引き起こします。原因物質としては建材の接着剤であるホルムアルデヒドやトルエン・キシレンなどの揮発性化学物質、衣類の防虫剤パラジクロロベンゼン、石油暖房器具から放出されるベンゼン、壁紙の接着剤からのフタル酸エステル、タバコの煙に含まれるタール、シロアリ駆除剤に含まれる農薬（ネオニコチノイド）

などがあります。

タバコの煙や喫煙者の呼気には約二千種類の化学物質が含まれ、壁紙やカーテンやソファにいったん付着した後に、受動喫煙を引き起こします。第三の喫煙と呼ばれ、お子さんの喘息や中高年者の肺癌の発症に関係があると言われていています。

ホルムアルデヒドなど一部の化学物質は改正住宅基準法で規制されていますが、人によって健康被害が出る人とそうでない人がいて、診断も難しいため、なかなか実態がはっきりしません。化学物質以外にも電化製品から発せられる電磁波に過敏症をきたすという報告もあります。

以上の対策として、屋内の化学物質使用を減らし、空気循環を滞らせない間取りや空調システムを採用し、調湿・調温ができる自然素材を要所要所に使うことがあげられます。

#### **b. 骨折・寝たきりや生活習慣病を予防する家**

日本は高齢化が進み、お年寄りの骨折や寝たきりが増えています。身体活動が制限されている状況では屋内事故などが起こらないよう、なるべく移動などの負担が軽減するバリアフリー住宅が提案されています。しかし、まだ身体活動ができる段階でこうした住宅に住むと逆に機能が低下するとも言われ、わざと目に見える形で生活の中で負荷をかけるバリアフリーという新しい考えも出てきています。

お年寄りのみならず子どもや働き手の世代も、イスでの生活が増え、屋外で活動する機会が減っています。ライフスタイルによって発症や悪化がもたらされる高血圧・糖尿病・脂質異常などを生活習慣病と呼び、予備軍を含め、日本の人口の半分を占めます。極端に体を動かさない生活を続けていると、病気が進み、脳梗塞や心筋梗塞で倒れる可能性も高くなります。

以上の対策として、安全に体を動かしたくなる家を提案します。庭など屋外へのアクセスがすぐにでき、そこに小さな菜園をつくるなどお年寄りから子どもまで家族共同で楽しみながら作業ができるという工夫も良いでしょう。

### **心も健康に**

#### **a. うつや引きこもりなどの精神的な問題を起こさせない、改善させる家**

現代日本で一番増えている病気がうつや認知症などの精神疾患です。うつ病は十年間に患者数が二倍、百万人を越えました。不安症も含めれば一生涯のどこかで精神疾患にかかる人は5～6人に一人となり、一家族に一人は発症する割合です。

うつや認知症の予防には運動が良く、この点は身体面の健康と共通します。また、うつや認知症は薬だけでは治療は難しく、家族のサポートが必要不可欠です。特に対話、コミュニケーションが重要で、家庭内では食事の際の団らん、休日を利用した家族や隣人との交流を意識したライフスタイルを構築します。

うつや認知症には自然（日光・眺め・風・音）との触れ合いを通じて五感を刺激する方

法で症状の改善が得られる場合があります、海外では音楽療法・園芸療法・花療法・アニマルセラピーなどの形で提供されています。そこで、建物の設計段階から自然や芸術を意識した構成にすることを提案します。

具体的には、自然の光や眺めや風を入れられる大きな窓や天窓、自然の中に直接アクセスできるデッキ、部屋から眺められる花壇、花を飾るスペース（ニッチ）などです。

#### **b. 家族のコミュニケーションが円滑になる家**

家族一人一人のライフスタイルやアメニティ（快適性）を追求する家づくりを優先すると別々になってしまい、小さく分かれた空間に各人の居場所を作ってしまう可能性があります。そこで個人ばかりでなく家族が揃った時にも居心地の良い場所（家族空間）に一工夫をするとコミュニケーションが円滑になります。

たとえば、家族空間の中に階段や吹き抜けや通り道をつくる、家族と疎遠になりがちな介護が必要なお年寄りの部屋は家族空間のすぐ隣につくる、ご飯ですよと言声かけるだけで離れていても聞こえる声の道をつくる、お子さんの部屋の灯りが漏れるような仕組みをつくるなどがあります。

家族空間を中心に、動線・視線・声の道・空気の道を考えると家族単位の快適性はあがります。例えばドアはプライバシーを守るには良いのですが、断絶も生みやすいので、安全性や省スペースの意味でも引き戸の割合を多くします。扉に曇りガラスの窓をつければ、明かりとりにもなりますし、中の人の動きがわかるので、開閉のタイミングも見計らえます。

家族の中でも家にいる時間が長い人の快適性を優先することも大切です。多くは家事を担う母親です。家事や休息がスムーズであれば心の負担が軽くなり、他の家族にも良い影響を及ぼします。

学生や働き手は日中は外にいて、家にいる時間は朝と夜や休日に限られます。その中で一番長い時間を占めるのが睡眠です。夜よく眠れる家という観点が心の健康には必要です。日中は明るく、夜の照明は間接照明などで落ち着いた感じにすることで、体内時計（日内リズム）が正常化し、良好な睡眠がとれ、疲労やうつを予防することができます。これは目から入る光を脳の松果体という器官が感知し、体内時計を調整するためです。逆に、夜間強い光を浴びたり、朝に暗い部屋のままにしたりすることで体内時計の調子が乱れます。また、多くの人は木材などの自然素材の建築・内装の方が癒しを感じます。これは人類の歴史の99%以上を自然の中に身を置いていたことと無関係ではないでしょう。木の温もりが人をリラックスさせ、コミュニケーションに良い影響を与えます。

#### **家自体の持続可能性**

世界最古の木造建築である法隆寺は樹齢千年のヒノキを使い、千三百年間も朽ち果てずに建ち続けています。しかし、現代の建築物はそれほど長持ちはせず、数十年毎に建て

替えを考えなければなりません。

高度経済成長時代には地方から上京した人達が戸建てのマイホームを夢見て、郊外へとニュータウンが広がりました。しかし、その後は核家族化・少子高齢化が進み、現在では空き家が750万戸以上となり、しかも急増しています。中古住宅は売れず、固定資産税を最小限にするために更地にもできません。実際に自治体が持ち主を把握していない家も多いと言います。地方は限界集落が広がり、都会も局所的には空洞化が始まりつつあります。

地球環境やエネルギー資源が破綻する前に、日本ではすでに家はもちろんのこと、町全体が持続可能性を失いつつあるのです。家庭や家屋が社会や地球の一部であることを考えると、健康住宅というくりに持続可能性という視点を導入するのも決して的外れではないと思います。

その要素として考えられるのは、①住宅自体が長持ちする、②将来の家族を想定する、③エコエネルギーや環境保全に配慮する、④持続可能性な町づくりの一員として役立つ、などです。

以上のように、住まいは人がつくるのですが、作られた住まいは人をつくり、家族をつくり、町をつくる。この認識がこれからの家づくりに欠かせないと考える次第です。

## 本の紹介 その5

### ここ 10 年間に紹介した農業・環境・健康に関する本の紹介

農の営みと人びとの健康は、それらを取りまく環境に影響を受ける。一方、農の営みは環境と健康に影響を及ぼす。文化・文明もまた農と環境と健康に影響を及ぼし、かつ影響を受ける。すなわち、農業、健康、文化・文明はそれらを取りまく環境に依存している。環境はすべての基（もと）である。すなわち、人びとが豊かに生きるためには、健全な環境を通した農と健康の連携が必要なのである。

人びとの健康のために、環境を通した農と医の連携が必要であるという考えの元に、筆者は北里大学学長室通信「情報：農と環境と医療 1～67号（2005～2012年）」を提供してきた（<http://nou.kitasato-u.ac.jp/spread/newsletter/>）。また、公益財団法人農業・環境・健康研究所において「伊豆の国だより 1～7号（2013年～）」を提供して「農医連携」の必要性を説いている（[http://www.iame.or.jp/izunokuni\\_dayori/list.html](http://www.iame.or.jp/izunokuni_dayori/list.html)）。その結果、農医連携という言葉・概念・実践に関して、学会・省庁・地方行政・民間・報道の世界にも散見されるようになり、社会に少しずつ浸透してきた。

これらの情報のなかに、「本の紹介」という項目がある。一人の人間が、農・環境・医（健康）に関わる本をほぼ9年間にわたって80冊ほど紹介してきた内容である。したがって本の内容もさまざまであるが、便宜上、これらを「歴史と原論」「食と農」「健康と医療」「環境」「安全」に分類してみた。

ここでは、紹介してきた本のなかで「食と農」「健康と医療」に関する本について、タイトル、著者、出版社、出版年などを紹介する。また、一例として「本の紹介：自然治癒力を高める生き方：帯津良一監修，NPO 法人日本ホリスティック医学協会編著，コスモトゥーワン（2006）」を縮小して紹介する。お断りしておくが、これらは「書評」ではなく、あくまでも「本の紹介」である。内容はそれぞれのホームページで見ることができるので、本の良し悪しは、読まれた後に判断されたい。

#### 食と農

- ・ 葬られた「第二のマクガバン報告」：上巻『『動物タンパク神話』の崩壊とチャイナ・プロジェクト』・中巻「あらゆる生活習慣病を改善する『人間と食の原則』』・下巻「政界・医学界・食品医薬品業界が犯した『情報黙殺』の大罪」，T・コリン・キャンベル，トーマス・M・キャンベル著，松田麻美子訳，グスコ出版（2009, 2010, 2011）
- ・ 雑食動物のジレンマ—ある4つの食事の自然史—：上巻・下巻，マイケル・ポーラン著，ラッセル秀子訳，東洋経済新報社（2009）
- ・ フード・セキュリティー だれが世界を養うのか：レスター・ブラウン著，福岡克也監訳，ワールドウォッチジャパン（2005）
- ・ 日本とEUの有機畜産—ファームアニマルウェルフェア—：松永洋一・永松美希編著，農文協（2004）

- ・ 昭和農業技術史への証言 第四集：西尾敏彦編，昭和農業技術研究会，農文協，人間選書 262 (2005)
- ・ 昭和農業技術史への証言 第八集：西尾敏彦編，昭和農業技術研究会，農文協，人間選書 272 (2010)
- ・ A HANDBOOK OF MEDICINAL PLANTS OF NEPAL 「ネパール産薬用植物ハンドブック」：渡邊高志ら，Kobfai Publishing Project, Foundation for Democracy and Development Studies, Bangkok, Thailand (2005)

### 健康と医療

- ・ こころの病は，誰が診る？：高久史磨×宮岡 等，日本評論社 (2011)
- ・ メディカルエッセイ集 バビンスキーと竹串：渡辺 良著，かまくら春秋社 (2010)
- ・ 人はなぜ病気になるのか－進化医学の視点－：井村裕夫著，岩波書店 (2009)
- ・ ワイル博士の医食同源：アンドルー・ワイル著，上野圭一訳，角川書店 (2000)
- ・ 乳がんと牛乳－がん細胞はなぜ消えたのか－：ジェイン・プラント著，佐藤章夫訳，径（こみち）書房 (2008)
- ・ 代替医療のトリック：サイモン・シン，エツァート・エルンスト著，青木 薫訳，新潮社 (2010)
- ・ 自然治癒力を高める生き方：帯津良一監修，NPO 法人日本ホリスティック医学協会編著，コスモトゥーワン (2006)
- ・ 健康・老化・寿命－人といのちの文化誌－：黒木登志夫著，中公新書 1898 (2007)
- ・ 長寿遺伝子を鍛える：坪田一男著，新潮社 (2008)
- ・ 人はなぜ太るのか－肥満を科学する：岡田正彦著，岩波新書 1056 (2006)
- ・ 医療崩壊－「立ち去り型サボタージュ」とは何か－：小松秀樹，朝日新聞社 (2006)
- ・ 感染症は世界史を動かす：岡田春恵著，ちくま新書 580 (2006)
- ・ 感染爆発－鳥インフルエンザの脅威－：マイク・デイヴィス著，柴田裕之・斉藤隆央訳，紀伊國屋書店 (2006)
- ・ 強毒性新型インフルエンザの脅威：岡田晴恵編著，藤原書店 (2006)
- ・ 感染症－広がりと防ぎ方－：井上 栄著，中公新書 1877 (2006)
- ・ 生きる自信－健康の秘密－：石原慎太郎・石原結實著，海竜社 (2008)
- ・ 内臓感覚－脳と腸の不思議な関係－：福土 審著，NHK ブックス 1093，日本放送出版協会 (2007)
- ・ 体の取扱説明書：太田和夫著，産経新聞出版 (2007)
- ・ 腰痛はアタマで治す：伊藤和磨著，集英社新書 (2010)
- ・ アニマルセラピー入門：太田光明監修，NPO 法人 ひとと動物のかかわり研究会編，IBS 出版 (2007)
- ・ 糖尿病，認知症，骨粗しょう症を防ぐミネラルの働きと人間の健康：渡辺和彦著，農山

漁村文化協会（2011）

- ・ 食品安全委員会のこれまでの活動と今後の課題：見上 彪，陽 捷行編著「食の安全と予防医学」，北里大学農医連携学術叢書第6号，養賢堂，1-22（2009）
- ・ 環境リスク学－不安の海の羅針盤－：中西準子著，日本評論社（2004）
- ・ 「食品報道」のウソを見破る－食卓の安全学－：松永和紀著，家の光協会（2005）
- ・ 自然死のすすめ：中村仁一著，幻冬舎新書（2011）
- ・ 人はなぜ治るのか－現代医学と代替医学にみる治療と健康のメカニズム－：アンドルー・ワイル著，上野圭一訳，日本教分社（2005）
- ・ 乳酸菌は医者いらず：藤田紘一郎著，三五館（2013）

「本の紹介」の一例：「自然治癒力を高める生き方：帯津良一監修，NPO 法人日本ホリスティック医学協会編著，コスモトゥーワン（2006）」

アインシュタインは、わたしたちが直面する重大な問題は、その問題が生じたときと同じ考え方をしていたのでは解決できないと、かつて警告したことがある。おそらく彼の警告は、このホリスティック医学の問題でも同じように扱うことができるのではないか。

がん細胞を作り出す生命体を治療するには、正しく機能していない細胞をただ切除するよりも、生命体そのものを治療の方が効果的であろう。本書は、このような新しい考え方を具体的に紹介している。

内容は、序章：自然治癒力が主役の時代／1章：これから望まれる真の医療とは／2章：医療の中心は患者の癒す力／3章：自然治癒力を高める養生法／4章：自然治癒力を高める実践的治療法／5章：生活習慣病を予防するために／あとがき／巻末資料／参考・引用文献、から構成されている。

「序章：自然治癒力が主役の時代へ」では、本書ができあがるまでの経緯が説明される。すなわち、本書は「自然治癒力とは何か」について考えようという市民プロジェクトの一環として企画・編集されたものである。このなかでシンポジウムや連続講座を行い、これを加筆・再編集して一般向けの単行本として発刊されたものである。

プロジェクトの趣旨は、日本においても「代替医療」や「ホリスティック医学」といった言葉がしだいに浸透し始めたが、こうした行動が一般化しないまま、一部の動きにとどまっているのはなぜか、医療選択の自由の幅を広げる運動を推進する必要がある、これらが市民の側から起こることが求められる、などの問題点を「自然治癒学プロジェクト」を通して、新たな医療の場を医療者と市民が共同して作りだしていこうとしたところにある。

「1章：これから望まれる真の医療のすがたとは？」では、世界中で新たな医療の時代が始まっていることが具体的に紹介される。これまでの医者に治してもらって受ける医療から、自分の力で健康を取り戻す能動的な医療へと新たな医療の時代が始まったことが語られる。

西洋医学は、人間を機械のごとく扱い故障した部品の修理を得意とするデジタルな医学と見なす。一方、代替医療は人間を周囲の環境条件によって常にゆらいている存在と捉え、全体的な機能を高めるためのファジーな医療と見なす。機械の故障は、その原因を調べて不良部品を交換するという、外からの介入によってしか修理できないが、人間の病気は自己の中に「治そうとする力」が備わっていると見なす。医者は、その力を最大限に引き出すための処置をするにすぎない。その「治そうとする力」が、本書の「自然治癒力」であると解説する。この力には、病気にならないための予防法としての可能性も秘められている。

世界には、このことに適合する代替医療が数多くある。アメリカのNIH（国立衛生研究所）のNCCAM（代替医療の臨床研究情報を集約する情報機関）では、代替医療を次の5つのカテゴリーに分類している。1) 代替医療システム、2) 心身相関を利用した治療的介入、3) 生物学的理論に基づく療法、4) 手技療法・身体へのアプローチ、5) エネルギー療法。

次に、主な代替療法が紹介される。アーユルベータ、オステオパシー、カイロプラクティック、ナチュロパシー、ホメオパシー、シュタイナー医学、ヨガ、気功、サプリメント、心身相関療法（各種セラピー）。

さらに、欧米における代替療法が紹介される。アメリカでは、急激に研究が進み、論文の数も爆発的に増えているという。内容は、カイロプラクティックが50%、マッサージが26%、中国伝統医療が11%、自然療法が2%、ホメオパシーが2%、鍼灸両方が7%などである。アメリカでは、カイロプラクティックやオステオパシードクターの地位が高いようである。

イギリスでは、王室が各種の代替療法をバックアップしている。王立のホメオパシー病院が5つある。ドイツでは、自然療法が医師国家試験科目になっているほど進んでいる。ハーブ、ホメオパシー、温泉療法、鍼などが盛んに行われている。ドイツ人のほぼ9割がまず自然療法を利用して、それで効果がないようなら西洋医学を受診するといわれている。フランスでは、代替医療は医師と歯科医師と助産婦しか施術できない。ホメオパシーは、医学部のカリキュラムに導入されている。オーストラリアでは、自然療法が学位の対象になっている。カイロプラクティックをはじめ、キネシオロジー、指圧、ハーバル・メディスン（薬草による治療法）などが盛んである。

これらの国に対して、日本は非常に遅れているという。最近では、アロマセラピーやサプリメントなどを補完的に導入する医療機関も少しずつ増えてはいるが、ごく一部で自由診療であるため、費用は患者の全額負担となる。

この章では、この他「個人と環境の関係性を重視するホリスティック医学」の項で、現場での重要事項が紹介されたり、「生命を生命たらしめているエネルギー場」の項では、人間をエネルギー的存在と捉えて自然治癒力が解説されたり、「ホリスティック医学の現場」の項では、具体的に4つのクリニックが紹介され、診断や治療の内容も記載されている。

「2章：医療の中心は患者の癒す力」では、いのちと自然治癒力とは表裏一体のもので、一人ひとりの自然治癒力が高まれば、社会の治癒力が高まり、やがて国や地域全体の治癒力が高まる、というホリスティックな視点で、「いのちと自然治癒力」「真の医療者が備えるべき三つの要素」「一人ひとりのナラティブ（物語）を大切にす医療」の項が設けられ、かなり抽象的で形而上的な解説が行われる。続く「信頼感と安心感が痛みを軽減」「患者の価値観を無条件に受け入れる」の項では、極めて具体的な患者の経験が語られる。

この章の後半の半分は、この本の重要な部分である。「自然治癒力の三つの働き」の項では、現代医学が捉える自然治癒力の働きが紹介される。それらは、恒常性維持機能（ホメオスターシス）、自己防衛機能（生体防御）、自己再生機能（生体修復）・再生であり、それらの機能が解説される。

「免疫力とがんとの関係」の項では、自己神経のバランスをはかって免疫系の働きを回復させれば、細胞のがん化はもちろん、がんの細胞の移転、再発も抑えられる可能性が大きいと言い切る。

「治癒力を高めるのはモノ？ それとも心？」の項では、自律神経・内分泌系・免疫系が三位一体となって、自然治癒力の働きを発揮しているという。つまり、「モノ」でも「人」でも「環境」でも、患者がもっている「関係性」が治癒の鍵を握っているということである。すなわち、何かのきっかけさえあれば、こころの治癒力のスイッチが入り、それが最終的に症状を改善させることにつながっていくと説く。

最後の四分一の項は「自然治癒力と心の気づき」「心がイキイキ動き出すとき」「ホリスティック医学から見た"がん"」「癌を癒す心の働き」と題して、具体的な心のケアが紹介され、前向き思考が奨励される。

「3章：自然治癒力を高める養生法」では、これからの「医療の目的・全人的な健康とは・病気の原因とは・根本的な治療」に関する説明があり、自然治癒力を高めるための養生法が紹介される。「心の養生法」の項では、心理学の「エコグラム」が紹介され、自分自身を知ることから始めることが必要であると説く。「エコグラム」を活用して、人の心を「厳しい心・愛性の心・大人の心・自由な心・順応する心」の5つに分類し、その性格分けが行われる。

以下、「自律神経を安定する方法」「イメージ瞑想」「食の養生法」「心身にいい"食"のとり方」「気の養生法」「気功の基本は瞑想」「脳を休める"亀の呼吸"」「自宅でできる"背骨ゆらし"」「野外でできる"樹林気功"」「癒しのある生活」「NK細胞を活性化させるユーモアスピーチ」「副交感神経を優位にする方法」「世界の先住民に学ぶ自然生活」「循環型社会が一人ひとりの治癒力を高める」「自然育児のすすめ」などが具体的に紹介される。

「4章：自然治癒力を高める実践的治療法」では、前章の予防医学としての養生法に続いて、自然治癒力を高めるための代替療法が紹介される。ここでは、専門的な治療家やセラピストによる他者療法と、自分でできる自己療法が具体的に紹介される。

他者療法：整体、アロマセラピー、リフレクソロジー、イメージ療法、演劇療法、絵画療法、

音楽療法、エネルギー療法、エドガー・ケイシー療法、波動療法

自己療法：ハーブ療法、バッチフラワーメディー、マクロビオテック、ゲルソン療法、その他、「生命力を賦活するホメオパシー」「ホリスティックな療法の普及を」「メンタルヘルスケアとボディーワーク」「メルティングストローク：心と体をひらくボディーワーク」「さまざまな手技を用いるボディーワーク」「自然の中で癒される森林療法」「自然の生命場と交流する体感療法」「がんを生きる12カ条」の項があり、さまざまな解説や具体例が紹介される。

「5章：生活習慣病を予防するために」の「自然治癒力を高めるための生活習慣」の項では、次の10カ条を提案している。1) 生命力を高める食習慣に帰る、2) 姿勢を調える、3) 呼吸を整える、4) 心を落ち着かせる、5) 適度な運動と快眠をとる、6) 快い「場」での交流を大切にする、7) 喫煙・多量飲酒を控える、8) 薬・抗生物質を乱用しない、9) 自分にあった代替療法を活用する、10) 自分が納得できる人生観をもつこと。

これまでの医療には、個々人の取り組みをサポートするシステムが整っていなかったため、現在ホリスティック医学協会は、「生活習慣病予防士」と「生活習慣病予防指導士」の養成を勧めているという。

また、生活習慣病の予防法を学ぶ市民講座が開催されている。講座の特徴／こんな人におすすめ／主なカリキュラム／個人にとっての利点／団体にとっての利点／受講できる機関、などが紹介されている。

「巻末資料」には、エコグラムの評価表、自然治癒学プロジェクト講師陣、自然治癒学プロジェクト推進委員、自然治癒学プロジェクト支援会員一覧、日本ホリスティック医学協会役員、日本ホリスティック医学協会沿革、本部事務局などが掲載されている。

農業・環境・健康 研究所では、皆様の「田畑の土づくり」と「食の安全・安心」をサポートするための分析事業を行っています。

### お客様の声

「これまで高価なリン酸系の有機質肥料を購入していたが、土壌分析をしてもらったら、リン酸が過剰に蓄積していることが分かり、施用を控えることで肥料代が大きく浮いた。」

### 分析項目



#### I. 土壌および堆肥、有機質資材等の成分分析

例) 家庭菜園コース (基本 5 項目: EC、pH、有効態リン酸、全窒素、全炭素)・・・20,000 円 (税別)

#### II. 放射性物質 (NaI スペクトロメーターによるスクリーニング法) 検査

対象: 食品、たい肥など・・・6,000 円 (税別)  
検査項目: Cs-134、Cs-137、I-131

#### III. 栄養成分 (栄養表示基準必須項目) 分析

項目 (エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム) と付随項目 (水分、灰分)・・・20,000 円 (税別)

#### IV. 食品中の微生物検査

生菌数、大腸菌群数、カビ数・・・各 2,700 円 (税別)

公益財団法人  
農業・環境・健康研究所

〒410-2311 静岡県伊豆の国市浮橋 1606 の 2  
☎ 0558-79-1114 FAX 0558-79-0938

申し込みなどの詳細は HP (<http://www.iame.or.jp>) の「分析事業」をご覧ください。電話・FAX でお問い合わせ下さい。

## 一緒に自然農法を学びませんか

「将来、自然農法に取り組んでみたい」  
「環境に優しい農業をしたい」  
「自給自足、家庭菜園のできる生活がしたい」  
「食や健康に興味がある」  
こんな希望を持った人たちが学んでいます。

農業や食に関心のある人、環境や健康について考えている人、自然農法に少しでも興味がある方、ぜひ、入学してみませんか!?



## 平成 27 年度 農業大学校 学生募集

### 平成 27 年度 入学試験日程

願書受付	試験日	結果通知
平成 27 年 1 月 19 日 ~ 2 月 10 日	2 月 22 日 (日)	3 月 3 日

★  
3  
次  
募  
集

※本校は、農林水産省が行う青年の就農促進事業における研修機関の認定を受けています。就農または雇用就農を強く志願される方を対象に、要件が認められた場合、国から年間 150 万円 (最長 2 年間) が給付されます。

体験入学の申し込み、願書受付、資料請求、質問などをお問い合わせ下さい。

体験入学は随時受け付けています。

TEL 0558-79-0610  
FAX 0558-79-0398  
Mail jinodai@moa-inter.or.jp  
URL www.iame.or.jp  
Facebook www.facebook.com/daigakkou

公益財団法人 農業・環境・健康研究所 農業大学校 〒410-2311 静岡県伊豆の国市浮橋 1606-2 (大仁農場内)

# 食育教材「野菜トランプ」が おかげさまで、3周年になります。

## 販売実績

# 7,000個 突破

最近では、ゲートキーパー講座において、コミュニケーションのツールとして、また、デイケアの講座にも、活用されはじめています。

公益財団法人  
農業・環境・健康研究所

〒410-2311 静岡県伊豆の国市浮橋 1606 の2  
☎ 0558-79-1114 FAX 0558-79-0938



野菜トランプの詳細は野菜トランプでネット検索してください。

<https://sites.google.com/site/vegecardes>

## 寄付のお願い

当財団の事業遂行のための運営資金としての寄付金を募集しています。

国内の個人・法人・団体など、ご賛同くださる方ならどなたでも、おいくらでもご寄付いただけます。当財団の事業にご理解とご賛同をいただき、ご寄付をお寄せいただきますようお願い申し上げます。

なお、当財団は内閣府の認定を受けた特定公益増進法人であるため、当財団への寄付金については税法上の優遇措置が受けられます。

詳細は下記の問い合わせ先までご連絡下さい。

公益財団法人  
農業・環境・健康研究所

〒410-2311 静岡県伊豆の国市浮橋 1601 の1  
☎ 0558-79-1111 FAX 0558-79-0216



## ◆ 寄付の種類

(1) 一般寄付金：特に用途のご指定がない寄付  
(技術開発・調査研究等、事業全般に対して)

(2) 特定寄付金：用途を特定される寄付  
(申込書に用途を特定する内容を記入ください)

## ◆ 申込方法

1,000 円以上のご寄付の場合は「寄付金申込書」に必要事項を記入の上、ファックスもしくは郵送にてお申し込みください。詳しくは以下までお問い合わせください。

(1,000 円未満の場合の申込書は不要です)

## ◆ 振込銀行

三菱東京UFJ銀行	三島支店
普通預金	No.3090141
スルガ銀行	熱海駅支店
普通預金	No.1860808
ゆうちょ銀行	〇八九支店
当座預金	No.0198370

申し込みなどの詳細は URL <http://www.iame.or.jp/> E-mail [nokanken@izu.biz](mailto:nokanken@izu.biz)

梅の花



伊豆の国だより 第7号

編集・発行 公益財団法人 農業・環境・健康研究所  
発行日 平成27年1月1日



問い合わせ先

〒410-2311 静岡県伊豆の国市浮橋1606の2

☎ 0558-79-1114 FAX 0558-79-0398

URL <http://www.iame.or.jp>

本誌の無断転用はお断りします。