

日本予防医学会 会員の皆様へ、

日本予防医学会・副理事長の、荻野景規です。  
予防医学の普及をめざし、  
メール配信をさせていただいております。  
今年も、よろしく願い申し上げます。

コラム——公衆衛生の学窓から——

### どう読む？健康情報

おめでとうございます。  
いまだ、松の内ではありますが、  
すがすがしい心で、さっそく  
仕事に向かわれている方も多いと思います。

ところで、  
極寒の空の下、ホームレスの方々には、  
つらい時期となりました。  
寒いと心まで凍てつきます。

ひきこもりの年齢上昇化につれて、  
路上引きこもりも増えているそうです。

家庭内の、ひきこもりや、摂食障害で悩む人数が増加中。  
多くの人がうつや、うつ傾向で苦しんだまま、  
新年を迎えました。

こころに不安を感じるかたで、  
敷居が低くなったとはいえ、医療機関の  
精神科・心療内科を受診せず、  
カウンセラーに相談するかたがおられます。

---

「カウンセラー」と名乗っていても、  
国家資格ではなく民間認定。  
自称、あるいは、  
認定母体が、不確かなものまである実情です。

野放しの現状が  
カウンセラー間に質のばらつきを、  
生んでしまっています。

一般にカウンセリングには、健康保険が適用されません。(注1)  
医師の長時間のカウンセリングは、ほぼボランティア。  
一方で、  
30分で数万円も取る民間カウンセラーもいます。  
そこが発信する医療？情報を、大枚はたいて、  
うのみにする患者様のなんと多いことか。  
困惑どころか、驚愕です。

---

以上、Dr. 長井にお話を伺いました。

一般人の医学知識へのアクセスが容易になったことは、  
歓迎すべき事象。  
が、生兵法は大げがのもとです。

一般人の医療情報の取捨選択と、その理解は難しい。

たとえば、「ストレスフリー」を考えてみましょう。

長年、カリスマ教師として、有名学習受験塾を経営し、

海外にまでその教育法を広めつつ、

かつ精神科医として、多くの患者さまの

メンタル指導を続けてこられた長井先生に

今回も記事をいただきました。

長井敏弘先生のプロフィールはこちらから。 <a href="http://www.minami-clinic.jp/profile.html">http://www.minami-clinic.jp/profile.html</a>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

---

「アンチエイジング（抗加齢）とストレス」  
ーストレスがなければ長生きできる??ー

## ■ストレスが心と身体をむしばむ

厚生労働省が5年ごとに実施しているアンケート調査で、日本の労働者の約60%がなんらかのストレスを感じているということがわかりました。まさしく、現代の日本社会はストレス社会なのです。

職場での人間関係、家庭環境、受験勉強などストレス源はいくらでもあります。

ストレスは、不安感や抑うつ感そして焦燥感などの心理的変化を引き起こし、倦怠感や動悸そして頭痛などの身体症状を誘発します。

なぜストレスがこんな症状を引き起こすのでしょうか？

脳がストレスを感じると、このストレス情報は自律神経を介して胃や腸などの臓器に伝えられ、生理的変化を起こさせます。さらに、免疫機能も低下させ、分泌されるホルモンにまで大きな影響を与えます。だから、強いストレスを受けると、胃潰瘍ができたり風邪をひきやすくなったりします。最新の研究では、かなり多くの病気の発症がストレスに起因していることもわかってきました。

## ■アンチエイジング

最近、アンチエイジングという言葉をよく耳にします。どうすれば長生きできるのか…これを医学的に研究する『アンチエイジング学会』というものもあります。今から2200年前、中国の秦の始皇帝が「東の国に不老長寿の薬があるから探して来い」と部下の徐福に命じ、徐福は長い旅の果てに日本にたどり着いたという徐福伝説があります。実際、今や、日本は、世界に冠たる長寿国になっていますが、果たして現在のストレス社会にあって、今後、日本人が長く生きるためには、どうすればいいのでしょうか。

## ■適度なストレスは免疫機能を高める

ストレスがなければ人は長生きできるかということ、そうではありません。

以前、この連載で書きましたが、漁師さんがナマコを船底の生けすに入れてもって帰る時、そのままにしておくのと死んでしまうのに、生けすにナマコの天敵であるカニを1匹入れておくと、ナマコは港に帰ってもイキイキしているそうです。適度なストレスは生体防御機構を高めるために免疫機能を高くさせますが、過度のストレスは免疫機能を低くさせ、生体防御機能を低下させます。

実は、ストレスには、快ストレスと不快ストレスの2種類があるのです。同じストレスでもある人には快ストレスとなり、別の人には不快ストレスになるなど、個人差がありますが、強くて長く続くストレスはだれにとっても不快ストレスには違いありません。例えば、何年も浪人を続けている受験生や家庭内別居でほとんど会話のない夫婦などは、とても強い不快ストレスを受け続け、いずれは心や身体に何らかの障害を生じてくるでしょう。

## ■腹八分目は長生きの秘訣

最新の研究で、酵母の細胞を実験室で培養するとき、培養中の栄養を少なくすると細胞の分裂回数が増えることがわかりました。さらに、サルやマウスを低栄養下で飼育すると長く生きることにも実験で実証されています。以前、テレビ番組で長寿の方にその秘訣をたずねたところ「粗食」とか「腹八分」という答えが返ってきました。

生き物は、栄養条件が悪い状況下では、種を保存するために代謝活動を低下させて長く生命を保つように変化するのです。いわゆる省エネモードになるわけです。

そういえば、比較的やせ型の人（省エネタイプ？）に長寿の人が多いですよね。さっそく、今日から快ストレスを享受しながら、腹八分目の食事でも長生きしようではありませんか！

「ストレスは悪い・ないほうがよい」と、勘違いする一般人は多いそうです。

さて、  
某国政府より依頼を受け、  
私・荻野は、最近オセアニアを覗いております

そこから、  
ストレスフリーが、生活習慣病にも良いわけではない  
有名なお話を1例挙げます。

まずは、  
2010年、世界の肥満度ランキングを見てください。

**BMI adults % overweight (>=25.0), Most recent**

1位	ナウル	(95%)
2位	ミクロネシア連邦	(92%)
2位	クック諸島	(92%)
2位	トンガ	(92%)
5位	ニウエ	(84%)
6位	サモア	(83%)
7位	パラオ	(81%)
8位	米国	(79%)
9位	キリバス	(77%)
10位	ドミニカ	(76%)

WHOのGlobal Database on Body Mass Indexのデータです。

米国以外の8か国が太平洋の島国です。

経済のグローバル化の影響を受け、オセアニア諸国でも、  
疫学的転換(epidemiological transition)が進行中です。(注2)参照

中でも肥満国第1位のナウルは、糖尿病のための成人死亡率が、ダントツです。

WHOによる将来予想も、暗い見通しです。2008年  
オセアニアの国々のBMI30以上割合(%)と推定値

	2005 年	2015 年
ナウル	80.4	83.2
ミクロネシア連邦	73.7	77.9
トンガ	72.6	76.9
パラオ	47.6	55.2
パプアニューギニア	1.8	3.9

そのナウルについての話です。

---

### 「ナウル共和国の悲劇」

日本とニュージーランドの中間のナウル島。

世界で3番目に面積が小さい。

アホウドリの糞で、できた肥料用リン鉱石の輸出のおかげで、  
1970年代には、世界一の富裕国になった。

約1万数千人の島民の医療費・教育費・電気代・税金は無料。

国民は勤労（昔からの漁業・農業）を放棄し。

採掘は近隣のツバル人やキリバス人・中国人の出稼ぎ労働者が担う。

教師・公務員、ホテル・飲食店・スーパー従業員も全員外国人で。

買物は車中から、クラクションを鳴らし、

出てきた店員に注文するだけ。

食事は調理済み食品が家々にデリバリーされる。

または毎日外食。ファーストフード店が林立。

家事は、国が雇用した中国人家政婦まかせで。

働かなくて良い、家事もしなくて良い。

ストレスフリーの

一日中遊んで暮らす毎日。

そんな夢の極楽生活で、国民の3人に1人が糖尿病。

現在も世界1の肥満国を維持。

参照

印東道子編

明石書店

「ミクロネシアを知るための58章」小川和美著 46章「燐鉱石産業の終焉と国家の行方」213～217P

吉田靖著

「アホウドリの糞でできた国—ナウル共和国物語」 アスペクト

---

後日談も悲惨です。

20 世紀末に燐鉱石はほぼ枯渇  
ナウルは再び貧国に。

採掘のため、島土は荒廃し、農業土壌はなし。  
川もなく、水不足が深刻。  
他産業もなし。失業率は 90%以上。  
勤労経験がないナウル人は、勤労意欲自体がない。

また、  
糖尿病足壊疽による足の切断率も高く、動くことすらままならず。

写真を Al Jazeera 紙で、確認できます。

<http://english.aljazeera.net/news/asia-pacific/2008/03/200852518522629498.html>  
Tiny Nauru battles obesity

Island nation fights addiction to fast food and alarming rate of diabetes.  
Dan Nolan in Nauru  
Last Modified: 21 Mar 2008 07:34

とはいえ。  
最近のナウル事情によると、  
経済的に困窮し、輸入食糧を買えない。  
食べられない。

よって、  
ナウル人の糖尿病患者の割合が、  
1994 年・30%以上から  
2004 年・16.2%に 減少しました。(WHO 2008 より)

貧困化が「国民の糖尿病の改善につながった。」と、  
オセアニア学者はいいます。

「オセアニア学」京都大学学術出版会 2009/10  
吉岡 政徳 監修  
稲岡 司 「第3章 生活習慣病と儉約遺伝子」より

さて、  
ストレスフリーと生活習慣病から、

「ストレスフリーの子育て法は誤り」と、  
するどく指摘する Dr. 長井に  
話を戻します。

「子供を甘やかす育児法。

子供の競争を全否定する育児法は

前頭前野の1部である眼窩部前域の発達と、  
自己抑制力の形成を阻害します。  
いわゆる自己中心的な「キレる子」。  
止まらない学力低下、いじめや、ひきこもりなど、  
ひずんだ教育現場をもたらしました。」

「認知神経学にもとづいた  
正確な医療・治療の情報発信と、  
まっとうなカウンセラー養成が、  
いかに大切か」を、  
Dr. 長井は  
力説されます。

日本予防医学会では、精神専門家のご指導のもと、  
臨床心理の講習を  
計画しております。

年のはじめに予防医学会の使命を  
もう1度、考えたいと思います。

○研究者には、「今のその研究は、現場で、  
どう役に立つのか？  
即戦力となるのか？」  
常に問いかけます。

○一般の患者さまに、  
多くの正しい情報を提供でき、かつ、  
親身になって相談できる予防医学指導士の養成を  
目指したいと考えます。

ここまで、  
読んでくださって、  
心より感謝いたします。

●（注1）配信いたしました元の記事に、長井先生のお話を聞き間違えていた部分が、ありました。訂正いたしました。長井先生と、会員の皆様に深謝いたします。

（参考）2010年3月5日付厚生労働省発表。

「平成22年度診療報酬改定について」（平成22年厚生労働省告示第69号診療報酬の算定方法の一部を改正する件）によると、認知療法や認知行動療法のうつ病に対する効果が明らかにされていることを受け、精神科専門療法の部に「認知療法・認知行動療法」の区分が新設され、2010年4月より健康保険が適用可能になっています。

●（注2）疫学的転換＝疾病構造転換、  
死亡率低下と、死因で①疾病・飢餓②世界的疾病後退③生活習慣病・外因性疾患の  
3段階の時代区分と出生率の低下をくみあわせて、世界を4つにモデル化したもの。  
簡単に言うと、  
急速な経済的発展による、発展途上国における慢性疾患の増加のこと。

●2010年12月11日（土）～12日（日）  
第8回日本予防医学会学術総会を、  
金沢大学の主幹で石川県立音楽堂にて  
開催致しました。誠にありがとうございました。

恒例・原田康夫理事長のソロオペラの旋律が  
金沢の夜にも、ひとの心にも  
しっとり余韻を残したようです。

本年度もごいっしょに、研修を積みましょう。

●日本予防医学会のホームページ  
<http://www.yobou-igaku.org/aim/index.html>

●配信済みのメールマガジンは、日本予防医学会のホームページで、  
ご覧になることができます。

●無料配信メールで、書いております。  
読みづらいところが多々ありますことを  
お詫び申し上げます。

◎配信メール先を変更する場合、  
配信解除は、以下からお願いします。



public02@md.okayama-u.ac.jp

\*\*\*\*\*

岡山大学大学院医歯薬学総合研究科

公衆衛生学分野

日本予防医学会 事務局 荻野景規

〒700-8558 岡山市北区鹿田町 2-5-1

TEL : 086-235-7184 FAX:086-226-0715

e-mail : public02@md.okayama-u.ac.jp