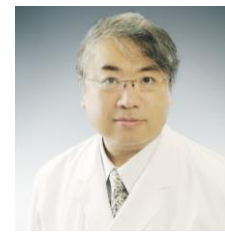


■亀井 勉 代表



プロフィール

長崎大学医学部卒 ブランデンブルグ州の州立大で特任教授を、明治国際医療大で内科学ユニット教授を、長崎大で産学官連携戦略本部教授を務め、文部科学大臣表彰科学技術賞、国道交通大臣賞等

■福沢 嘉孝代表



愛知医科大学大学院医学研究科(戦略的先制統合医療・健康強化推進学)教授・医学博士、愛知医科大学病院先制・統合医療包括センター(AMPIMEC)教授兼センター部長(兼消化器内科:肝胆膵内科) 独:ミュンヘン大学(LMU)医学部:客員教授 日本統合医療学会:愛知県支部・支部長

日頃より、日本健康促進・未病医学会へのご支援を頂き、誠にありがとうございます。ご支援いただいている皆様に少しでも活動報告ができればと、この度、初の刊行誌を発行させて頂くことになりました。昨年より新型コロナウイルスのニュースをテレビで見ない日はありません。感染した場合も本人の免疫力が高いかどうかで、重症化するか回復するかの分かれ道となります。普段からの健康促進、そして未病の意識がますます必要とされていることを実感します。私たちの研究や活動が社会に貢献できる要素は大いにありと確信いたします。今後も会を日本のみならず、世界に向けて発信するべく、新たな体制で臨んでまいります。どうか今後の活動にご注目いただき、ご支援いただければと思います。

私たちが運営するアジア国際健康促進・未病改善医学会は、様々な医療従事者、研究者、企業と連携を取り、世界に類をみない医学会にしていきたいと考えております。その証明として、新型コロナウイルスに打ち勝つエビデンスを発信し、世界に大きく貢献していきたいと考えています。日本のみならず、海外からも会の活動を求められている声がありますので、日本健康促進・未病改善医学会を改め、アジア世界健康促進・未病改善医学会とし、来年には活動報告や情報交換、そして医療、企業との良好な関係が築ける学術総会を予定しております。信頼おける運営スタッフも動員し、皆様が求める情報がこの医学会から発信できるように体制を作っています。どうぞ今後の活動にご期待ください。

インフォメーション

「コロナ禍の中、未病改善におすすめの食材」

免疫力を上げる食品として私がお勧めするのは生姜です。生姜の効能の中心は、ショウガオールという体を温めてくれる成分と、ジンゲロールという免疫力を高める成分です。前者は、血液をサラサラにする効果があり、血行を良くして体温を高め、脂肪や糖の代謝を促進させる作用があることが知られています。そして、後者は、免疫細胞である白血球を増やして免疫力を高めます。つまり、風邪やインフルエンザのウイルスに対し、感染源である鼻粘膜、口腔粘膜、眼瞼結膜などにおいて抗体産生能を増し、水際で感染を防止することができるのです。ちなみにですが、胃の弱い人は、生姜のような刺激のある食物を避ける傾向がありますが、これはまったく誤解で、胃の弱い方ほど生姜を摂る方が良いことがわかってきています。生姜は、胃腸の内壁の血行を良くして、胃腸の働きを活発にし、食べ物の消化吸収を高めるからです。また、生姜は、ジンジバインというたんぱく質分解酵素を含んでいて、これが胃腸の負担を軽くするので胃腸の消化をさらにたすけると言われています。

さらに皆さん気になるころではあると思いますが「新型コロナウイルス」に対してはどうでしょうか？言うまでもないことですが、重症化した患者に対しては、生姜などの通常の食品を用いて改善を見込むことは現実的とはいえません。直ちに、専門の医療機関に於いて、適切な治療を施す必要があります。但し、健常者の感染予防や、無症状を含む軽症患者の重症化予防に関しては、前述した風邪やインフルエンザのウイルスと同等の効果が期待できます。

一般の方々が手軽に手にすることができる生姜の、効果・効能に関する正しい知識を、いち早く国民の皆さまにもお知らせするべきであると考えられます。



医学博士 亀井勉

「立禅の脳波および気分状態への作用」

2019年10月に開催された日本健康促進・未病改善医学会の学術総会において、健康療法や武術にも取り入れられる「立禅」についての興味深い発表がありました。

「立禅」とは中国福建省「南少林寺」に伝わる中国で最も体系的に作られた「医療気功」とされています。過去より気功は素晴らしい効果を期待できるとされ、鍛錬を積んだ人より学び受け継がれてきました。しかしながら、その効果を実証されず、指導者によっては薬機法に触れる内容であるなど残念な状況にあります。「立禅」の気功法は自律神経を整え、誰にでも気軽に生活の中に取り入れて頂けるもので、その効果を実証することで、健康促進・未病改善につながることを、広く知って頂きたいと思います。そこで脳波を測定し、リラクゼーションの脳波や、気分調査票「MOOD」などから検証しました。考察として、継続的にあるいは定期的に「立禅」を行うことで、普段からストレス・コントロールなり緊張のコントロールが容易になり、その結果ストレスに対する耐性も強くなると考えられます。

ストレス過多になれば免疫力も低下します。昨今では免疫力の大きさが重視されているので、「立禅」は現代に必要な「医療気功」と言えるでしょう。

大会長：亀井勉先生と
一般社団法人立禅普及協会
加藤洋一氏

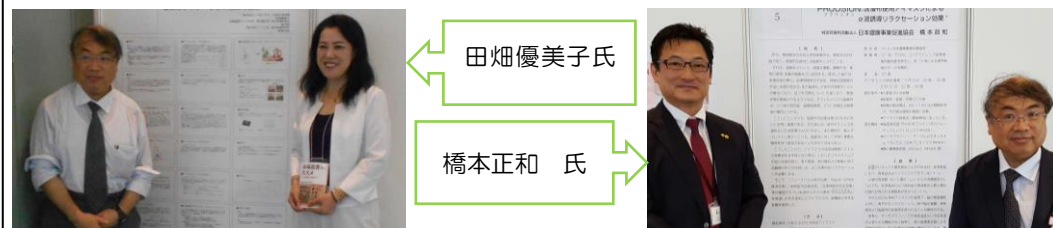


★田畑優美子式シロダールと従来のシロダールの効果の比較
★「PROUSION」浸透布アイマスクによるα波誘導リラクゼーション効果」

2018年8月、横浜パシフィコで開催された、「健康促進・未病改善医学会」にて、フューテックエレクトロニクス株式会社製の脳波計ブレインプロを使用した、民間団体によるポスター発表の2例をご紹介します。

ひとつは（一社）日本シロダール協会様による「田畑優美子式シロダールと従来のシロダールとの効果の比較」です。インド、スリランカで5000年の歴史を持つ、従来のシロダールと、日本シロダール協会様が推進する日本の環境に合わせたシロダールの効果の違いを検証し、後者の方がリラクゼーション効果が高いことが実証されました。

もう一点はNPO 法人日本健康事業促進協会様による「PROUSION」浸透布アイマスクによるα波誘導リラクゼーション効果」です。脳波、血流を測定し、「PROUSION」浸透布アイマスクの方が通常のアイマスクよりもリラクゼーション効果が高いことが実証されました。この実験は株式会社KADOKAWA様の協力で実施され、出版物に掲載される予定です。



■お問い合わせ先

一般社団法人 健康促進・未病改善医学会

東京事務局

〒108-0073 東京都港区三田 3-1-21 オリーブ三田 1103

一般社団法人日本シロダール協会 内

神奈川事務局

〒221-0021 横浜市神奈川区子安通 1-5-6 ライト子安駅前ビル5F
フューテックエレクトロニクスカピ株式会社内

編集後記 初めてのミニ新聞にて、まだまだ試行錯誤の段階です。皆様のご意見、ご要望を頂き、さらに充実した内容にしていきたいと思っております。こんなことを取材してほしい、またこんなことを知りたいなど、どんなことでも構いません。ほかにも企画のアイデアなども募集しております。お気軽にメールを頂ければと思います。皆様のお声を大切に、新聞を作っていきますので、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。 発行元：一般社団法人健康促進・未病改善医学会