

平成30年度

京都市国民健康保険

# 「健康づくり講演会」

～「健康長寿のまち・京都」をめざして～

日時：平成31年1月29日(火)

午後1時30分～午後4時30分

場所：ロームシアター京都 サウスホール

主催：京都市

共催：京都府国民健康保険団体連合会

## 講演

### 第1部

「食べ方上手」で元気な百歳！

－世界を調べて分かった健康長寿食とは－

武庫川女子大学国際健康開発研究所所長

京都大学名誉教授

家森 幸男氏

### 第2部

笑いは百薬の長

関西大学人間健康学部教授

日本笑い学会会長

森下 伸也氏

## 第1部

# 「食べ方上手」で元気な百歳！

—世界を調べて分かった健康長寿食とは—

## 講師紹介

### 家森 幸男 (やもり ゆきお) 氏

武庫川女子大学国際健康開発研究所所長

京都大学名誉教授

兵庫県健康財団会長

NPO法人 世界健康フロンティア研究会 理事長



### 略歴

1937年京都市生まれ

京都大学大学院医学研究科修了 医学博士 京都大学名誉教授

世界で初めて「脳卒中ラット」の開発に成功し、脳卒中が栄養で予防できることを実証。さらにWHOの協力で世界の60地域以上を30年かけて調査し、和食に多い大豆や魚介類を摂取する地域では、生活習慣病のリスクが少なく、健康寿命の延伸が食事で可能であることを証明している。

### 受章（受賞）歴

1993年 ベルツ賞

1998年 紫綬褒章

2004年 杉田玄白賞

2012年 瑞宝中綬章 など受章

### 著書

「世界一長寿な都市はどこにある？」（岩波書店）

「大豆は世界を救う」（法研）

「ゲノムプラスの栄養学—食べ方上手できれいで元気に—」（武庫川女子大学出版部）

「健康長寿の食べ方・早死にする食べ方」（海竜社）

「110歳まで生きられる！脳と心で楽しむ食生活」（NHK出版）

「“長寿食”世界探検記」（ちくま文庫）

「カスピ海ヨーグルトの真実」（法研）

「食でつくる長寿力」（日経プレミアシリーズ）

「遺伝子が喜ぶ長生きごはん」（朝日文庫）

「ついに突きとめた究極の長寿食」（洋泉社） 他、著書多数

## 講演概要

# 「食べ方上手」で元気な百歳！

－世界を調べて分かった健康長寿食とは－

### 人生百歳があたり前の時代に

あと7年もすれば、日本人の5人に1人が70歳以上になります。日本人の高齢化は世界のトップで、百歳を超える人も、今年は7万人近くなり、このような寿命の伸び方によると、2010年代に生まれた日本人はその年生まれた人の半数が百歳になるとの予測もされる程です。この高齢者がお元気であるかという、自立して暮らせる健康寿命は、平均寿命より10年近くも短いのが現状なのです。

### 人は血管から老いる

血管の老化に伴う二大血管病は、脳卒中と心筋梗塞です。血管が老化して起こる動脈硬化で、血管は詰まり、破綻します。私が医学部を卒業した1960年代は、結核に代わって脳卒中が日本人の最大の死因でした。この脳卒中は、ヒトでしか起こらない病気で、実験動物を使つての研究ができなかったのです。

### 史上初の脳卒中モデルの開発に挑戦

そこで、脳卒中の原因や予防の研究をするため、まずヒトと同じような脳出血、脳梗塞を起こすねずみ（ラット）を創るという誰も試みなかった研究に挑戦しました。まず、血圧が高めのラットを交配し続けてできた遺伝的に高血圧になるラット3,000匹以上を自然死するまで飼育し、全例解剖して脳卒中が認められた親の子孫だけを代々残して10年。ついに1974年、遺伝的に100%脳卒中を発症するラットの系統が確立できたのです。

### 脳卒中は栄養で予防できる！

この系統で、脳卒中は、高血圧のため脳の血流が悪くなり血管の壁が障害され、破れたり、詰まって起こることが分かり、まず高血圧を起こす食塩が悪いことが証明できました。次いで、脳卒中が多かった当時日本人が充分食べていなかったたんぱく質に注目し、大豆や魚のたんぱく質が多い餌を与えると、脳卒中が予防できると分かったのです。遺伝的に発症する脳卒中を栄養で予防できる！遺伝（ゲノム）を超える栄養の力が初めて証明できました。

### WHO（世界保健機関）に栄養調査を提案

脳卒中モデルでの予防実験の成果をWHOに報告し、世界の栄養調査のための研究センターが認められたのが1983年。様々な食事をしている世界の人々の栄養を調べるため、

丸一日の尿（24時間尿）を集める装置の開発に専念し、2重底のコップを作り、その上部に毎回排尿して、ワンタッチで1/40の尿を下の部分に貯め、あとは捨てるという簡易な採尿装置を開発しました。それを持って1985年には、世界の60を超える地域での健診を始めました。

### **世界の長寿は食事と関係するか？**

長寿地域として知られたコーカサスでは、高地に住む人々の塩分摂取は多かったのですが、そのナトリウムの害を打ち消すカリウムが多い野菜、果物を食べていました。シルクロードも同じく野菜、果物が多く、両地域に共通するのは、茹でたり焼いたりして脂肪の少ない肉からたんぱく質を摂っていたことでした。また、大豆食の源流とも言える中国貴州省では、大豆たんぱく質を常食し、淡水魚も食べている長寿の人が多く、塩を使わないマサイ族には、高血圧はほとんど無かったのですが、寿命は調査が無く不明でした。

### **世界中で丸一日の尿を集めて分かったこと**

まず、食塩の摂取が多く、塩のナトリウムがカリウムに対して多過ぎると脳卒中の死亡率は高く短命になり、一方、大豆や魚を摂取していて尿にイソフラボンやタウリンが多い程、心筋梗塞が少なく長寿であることが分かりました。イソフラボンもタウリンも血管を拡張し、血圧を下げ、血管の健康に良い働きのあることが証明されました。脳や心臓、腎臓さらに皮膚などの血液循環が良く、元気で、しかも肌がきれいな人に長寿の方が多かったのです。

### **世界調査で証明された和食の特色**

この調査では、世界の人々の尿のイソフラボン、タウリンが、それぞれ多い人から少ない人まで5分割し、全参加者を5×5の25分割しました。その各群の中の日本人の割合を求めると、両方が最も少ない群には日本人は0%、両方が最も多い群ではなんと、日本人が90%でした。このような調査の結果、大豆と魚の両方を摂取するのが和食の特色であると分かりました。しかし、この大豆、魚を摂取する日本人は、食塩の摂取量が多いという欠点も証明されました。

### **「食べ方上手」で健康長寿に**

日本人は世界中で最も大豆、魚を食べるため、心筋梗塞による死亡が少なく、世界一の平均寿命ですが、食塩摂取が多いために寝たきり、認知症の原因となる脳卒中がいまだに多いのです。大豆と魚の両方とも摂取すると、動脈硬化を防ぐ“善玉コレステロール”は多くなり、さらに心筋梗塞、脳卒中を防ぎ、認知症を抑制する可能性もある“葉酸”が多くなります。今や、適塩で大豆や魚、そしてナトリウムの害を打ち消す野菜や果物に多いカリウムや乳製品に多いマグネシウムを充分摂るような「食べ方上手」になれば、誰もが健康長寿になれるのです。人生百歳時代の未来は明るいと言えます。

## 第2部

# 笑いは百薬の長

### 講師紹介

## 森下 伸也 (もりした しんや) 氏

関西大学人間健康学部教授

日本笑い学会会長

NPO法人日本ホスピタルクラウン協会理事



### 略歴

- |            |                            |
|------------|----------------------------|
| 1952年      | 鳥取県生まれ                     |
| 1976年      | 京都大学文学部卒業                  |
| 1984年      | 大阪大学大学院人間科学研究科博士課程単位習得満期退学 |
| 1984年～     | 長崎大学教養部講師                  |
| 1987年～     | 同助教授                       |
| 1990年～     | 金城学院大学文学部助教授               |
| 1996～1997年 | ウィーン大学客員教授                 |
| 1997年～     | 金城学院大学現代文化学部教授             |
| 2002年～     | 金城学院大学人間科学部教授              |
| 2009年～     | 関西大学社会学部教授                 |
| 2010年～     | 関西大学人間健康学部教授               |

### 主要著訳書

- 『ユーモアの社会学』世界思想社
- 『社会学がわかる事典』日本実業出版社
- 『もっと笑うためのユーモア学入門』新曜社
- 『逆説思考』新書光文社新書
- 『パラドックスの社会学』（共著）新曜社
- P.L.バーガー『社会学再考』新曜社
- P.L.バーガー『癒しとしての笑い』新曜社
- P.L.バーガー『懐疑を讃えて』新曜社
- P.L.バーガー『退屈させずに世界を説明する方法』新曜社
- C.ラッシュ『エリートの反逆』新曜社

## 笑いは百薬の長

### (1) みんなで笑おう！

いきなりで恐縮ですが、最初にみんなで笑う練習をしましょう。笑うことは健康に良いので大いに笑いましょうというのが、今日のお話の趣旨ですが、年を取ると体が硬くなって呼吸が浅くなる。すると笑いが少なく小さくなる。それではいけないから、笑う体づくりをしましょう、というわけです。声帯振動付き呼気の断続、すなわち笑い声〈はっはっは〉は世界共通語ですが、人間はいろんな笑い方をします。日本には歌舞伎をはじめ世界に冠たる古典芸能がいくつもあります。せっかくの機会ですからその中から2つサンプルをとり、それをみんなで真似して笑いたいと思います。

### (2) 日本笑い学会のご紹介

日本笑い学会という、世にも奇妙な学会があって、その会長をしております。会員は約1,000人、いずれ劣らぬ酔狂な笑い好きが寄り集まってユニークな活動をもう25年にわたって続けています。よく「異業種交流」といいますが、まさしく典型的な異業種交流の場になっておりまして、実に多様な職業の人がいます。落語家、漫才師、漫才作家といった、いかにもこの学会にふさわしい人々、一般的な学会と同じように学者・研究者、大学教員のほかに保育園・幼稚園・小中高の先生などなど、ごく普通の会社員、専業主婦などなど、数ある中で、非常に興味深いことに医師、看護師がメンバー的には一番多くなっています。医療関係者が笑いの学会に？ 一見不思議なこの組み合わせ、なぜでしょう？ その秘密は「ユーモア療法」にあります。今日はこのユーモア療法についてお話しいたします。

### (3) ユーモア療法のはじまり

今から54年前、1964年、東京オリンピックの年にユーモア療法は生誕しました。N.カズンズというアメリカの非常に熱心な平和運動家かつ大変高名なジャーナリストに一つの奇跡が起きたのです。彼はこの年、膠原病という難病にかかりました。しかも、治る確率は500分の1、悪くすると近い将来に命が亡くなるかもしれない、という困難きわまるものです。そのとき彼は以前読んだ医学の本のことを思い出しました。書いたのはH.セリエというストレス学説の提唱者。こう書いてありました。「ネガティブな感情でいると関節の病にかかりやすい」。それって自分にピッタリじゃんと思いました。なぜなら、彼はその前はなほだしくストレスフルな状況に置かれており、しかも彼の膠原病は全身の関節が痛むタイプのものだったからです。ここから彼がひらめいたことがあります。そう、

それは「ネガティブな感情でいると関節の病にかかりやすい」というのなら、ポジティブな感情でいたら病気が治るんじゃないか、ということ。具体的にはどうするか？ 彼が思いついたのは、ポジティブな感情と不可分な関係にある〈笑い〉です。笑って膠原病を治してやろうという無謀な挑戦。早速彼は笑い出しました。結果、どうなったか？ そう、それがユーモア療法への道を切り拓いたのです。その経緯、詳しくお話しいたします。

#### **(4) ユーモア療法の発展**

カズンズの奇跡の話は多くの人に影響を与えました。たとえば、道化師でもある医師、パッチ・アダムズの出現。病院へ笑いを出前しようじゃないかという病院道化師の広範な普及。あるいはまた笑いヨガの登場。ユーモア療法発展の軌跡を概観します。

#### **(5) 笑いは百薬の長——笑いはどんな病気にどう効くか？**

では、笑いはどんな病気にどう効くのでしょうか？ これまでに蓄積された知見の中から、いかに笑いが百薬の長であるか、ご紹介申し上げます。以下にあげるのはそのキーワード。

- ①NK細胞
- ②インターロイキン6
- ③ $\alpha$ 波と $\beta$ 波
- ④脳血流
- ⑤ $\beta$ エンドルフィン
- ⑥コルチゾール

