

第1、 近況、雑感

1. 新年度が始まります。事業年度は各社それぞれ、国・自治体は 4～3 月、司法は 1～12 月、世界中異なる慣行での統計の難しさは ChatGPT が解消してくれるだろうかと考えながら裏金問題の先は見えず、自民党消滅論も出はじめたが、札幌よさこい祭で頭出した H 先生の不始末こそこの国の政治の姿か、自分も含めて「もっとしっかりせい」と声を上げる日本人はいないのでしょうか。
2. 紅なんとか、健康食品、サプリメントで消費者庁が制度の見直しを検討とか。農水省・厚労省も含めて、国民の健康よりも企業の利益を重視してきた結果ではないでしょうか。サプリメントについては「医師・薬剤師にご相談を」でいいのか、本当に答えられる方はどこにいるのか、自助努力で更なる病害を負わされたコロナ禍の後で、薬離れ・サプリメント放棄のその後をねらっている国や事業者には注意が必要です。
3. P-FAS を <MINERA21> で消せるかななどの問合せが増えています。熊本・千歳での大型半導体事業開始の成果だろうか、関係者は水道水には身体に有害な量が入っていないと自信を示すが、事業稼働後は大丈夫か。大気への、耕地への影響は。3月の本『毒の水』ではガンや潰瘍性大腸炎の原因と警告しています。映画『ダーク・ウォーターズ』の原作、再読をおすすめしたいと思います。
4. 港小樽に海外からの観光客が増えています。その地で売れ筋のケーキを 10 年作ってきた菓子職人 2 人が健康優先の食材を作りたいと、当社の食品工房に入社して挑戦を始めます。無農薬農業生産物と深海塩しかない零細企業が背伸びをしてみます。突飛なアイデアの提供を期待いたします。
5. 余市・仁木はワイン作りだけでなく、ニセコに追いつく観光地になりそうです。当社の数少ない施設も広くお使いいただくための企画と予算付けを始めました。どうかお運びをお待ちしております。

第2、 今月の報告

「病気、立入禁止！」（サンケン環境通信No.36）

第3、 今月の本

- ・ 「MOVE この自然な動きが脳と体に効く」（キャロライン・ウィリアムズ、インターシフト）  
最新科学が明かす「人間本来の動き」の力
- ・ 「脳細胞から若返る！テロメア・エフェクト」（エリッサ・エール他、NHK 出版）  
健康長寿のための最強プログラム

- ・ 「たまたま」 (レナード・ムロディナウ、ダイヤモンド社)  
日常に潜む「偶然」を科学する
- ・ 「100年足腰」 (巽一郎、サンマーク出版)  
死ぬまで歩けるからだの使い方
- ・ 「野生の還元力で体のサビを取る」 (中山栄基、風雲社)

#### 第4、 今月のことば

- ・ 血のしたたるようなほんとの生活をしたい (谷川 雁)
- ・ 病気は千もあるが、健康は一つしかない (ベルネ)
- ・ できない理由を探し、見つかると安心してしまう  
できる方法を考えないと新しいことは生まれない (太田 純)

## 病気は立入禁止！

1. 三年ぶりに血液検査をしました。基準値を外れた項目が5ヶ増えていますが、「特に目立った症状がない場合には、経過観察で良いかと思えます」と、担当医の添え書き。病気ではない、健康ということかと一応納得したものの、健康向上資材を製造販売してきた者として、健康・病気・老化・寿命について考え直してみたいと思えます。
2. 簡単に言えば、健康とは、身体が生活上何ら支障がなく、病気でないことであろうから、この病気の本体、人は何故病気になるのか、病気にならないためにどうすれば良いのか、更に老化も老衰も避けられないが、少しでも遠ざけることは出来ないものか考えを進めてみます。振り返って、子供の頃から『健康』とは誰から教わったのだろうか、学校の先生ではない、父母・兄弟でもない、誰もいない。そして今『健康』の答えをくれる医者は見当たらず、薬剤師は治療薬を販売するだけの職業のようです。
3. 人間の身体の故障であろう病気はどうして起きるのでしょうか。頭蓋骨骨折の大きな怪我で、7時間近い記憶喪失と手術を81歳で経験しましたが、それまで内科の病気をしたこのない者にとって、周囲の体の痛む人の病名を聞かされても、その原因など考えたことがなく、生活習慣の結果や先天的遺伝によるのだろう位にしか気にかけてことが無く唯々健康向上社会を願ってきた私にとってそれで良いのかと、考えさせられています。
4. こんな大事なことを、どうして見過ごしてきたのか考えると、病気はいつか誰もがかかるもの、病気になれば医者に頼って手術するか薬を服用すれば回復する、重病のがんなどが発見されて、手遅れでも、自分に備わった運命として諦めるしかないとの生活態度が当然のように身に付いてしまっていて、病気の原因の考えることなく、生活に追われるなかで健康第一を願っただけではないか、と反省します。
5. 大病院の診療科目は20以上もあるが、そのうち少々の不健康をガマンすれば健康を維持し難い病気は、慢性疾患（がん・糖尿病・心臓や内臓・呼吸器・脳障害）に限られるであろうから、これらの原因を探ることが、病気と病気でない、健康との差を見極めながら、この『慢性疾患』を避けることが健康確保の大前提となるでしょうか。

6. 万病のもと慢性炎症との基本的な戦いは、各人が持っている“自然免疫”と成長で取得した“獲得免疫”の効果であり、このふたつの“免疫”に頑張ってもらうために、人の免疫を知り、免疫力を増強することが健康に近づく近道のように思えますが、一般の病院での治療とどこが違うのか免疫全般について、改めて学習する必要を感じます。
7. “免疫”は外敵を体から排除します。体を守るシステムで“自然免疫”と“獲得免疫”があり、第一に外敵の排除方法としての壁の役割の皮膚全般、第二に入り込んだウイルスなどを殺す細胞ですが、ウイルスに感染した細胞の自殺までとも言われています。第三の手段はウイルスや細菌が出す毒素の働きを妨害したり相手の細胞を殺すきっかけをつくる“抗体”と言われる免疫細胞が作用して集中攻撃をかけることで病気の発症を止めたり、発症し難くする役割があります。これら“獲得免疫”のしくみを使うのがワクチン接種ですが、今回のコロナ禍では残念ながら、見事に大失敗、大損害が生じました。
8. 家族・知人・友人も含めて、“病気”に近寄ってほしくない、特に難治性の慢性疾患はお断り、とのテーマにしたのは、P-FAS について調べるために読み直した『人類の進化が病をを生んだ』（ジェレミー・テイラー著、河出書房新社）から、「地球の変化と産業の進化も、特に新しい慢性疾患を現代にもたらしているのではないか、そちら側からも病気の発症と変遷を考える必要がある」と教えられたのだが、もう少し学習の必要があるので、次回に持ち越すことにします。

2024年4月30日

サンケン環境株式会社

山形 健次郎