第 52 巻（2002）　温　泉　科　学　第 3 号

平成 14 年 12 月

日本温泉科学会第 55 回大会

特 別 講 演

岐阜県における新しい健康づくりへの挑戦

岐阜県知事
梶　原　　拓

The Challenge : New Health Promotion in Gifu Prefecture

Taku KAJIWARA
Governor of Gifu Prefecture

地元知事として，講演にお越しいただきました方々に心より歓迎を申し上げます．また日頃，国民の皆様の健康のためにご尽力いただき，厚く御礼申し上げます．

新しい健康づくり

健康第一でございます．岐阜県では，2 年おきに県民世論調査を実施していますが，各世代を通じて，関心度が一番高いのは健康です．いかに皆さんが，健康に気を付けているかが分かります．ただし，健康第一だと言いながら，私自身も含めて，夜更かしや大酒など不養生をしている人が多く，健康に関心があることと，健康に気を付けていることとは別なようでありますが，県民の最大の関心事は健康であります．

従来の健康三本柱は，運動・栄養・休養でしたが，これはお粗末です．私は医学を学んだことはございませんが，国全体として健康に対して関心が高くなかったことの現れです．病気の予防にもっと力を入れるべきです．

岐阜県は，「みんながより健康に」を県政の 4 本柱の 1 つにしています．我々も健康は病院にお任せという態度から，健康は自分で守るという自己責任に切り換えなければなりません．健康についても，各人が健康について勉強し，良いと思うことはどんどん率先してやるべきです，また，異常がなくても健康診断に行き，早期発見・早期治療をする必要があります．

基本的に，自然治癒力と恒常性保持機能（ホメオスタシス）という原点に立ち帰ることが必要です．

梶原　拓　岐阜県知事

本日，座長をしていただいている加藤先生（加藤正夫元岐阜県立下呂温泉病院長）は，日本の温泉療法の草分けの方で，西洋医学と東洋医学，温泉療法の三位一体の療法を開発した世界でもパイオニア的な役割を果たされた方です．温泉療法の基本は，自然治癒力を高めることにあります．新しい治療法や健康法はどんどん出ています．しかし，病院ではエビデンスが重要視されます．その治療法はどうして効果があるのか，方程式ではっきり解明されなければ，胡散臭いと使われません．

例えば，漢方は人類が1万年以上もの体験の積み重ねで良いとされている治療法であり，これほど強力なエビデンスはないと考えられます．おそらく人体実験のようなものを，計画的に，あるいは自然体で繰り返し実験して，良いものを選び分けてきたはずです．しかし，近代医学を学んだ人は，方程式が明らかでないとだめだ，と受け入れない．それはそれで結構ですが，ユーザー（患者）の立場から言うと，こういう狭い考えではだめです．ユーザーの立場から考える理想の医療とは，早く治る，痛くない，お金がかからないことです．早く治って，痛くなく，お金がかからなければ，どんな治療法でも構わない．西洋医学であろうと，東洋医学であろうと，民間療法であろうと構わない．これを縦割りで区切って，ここからはだめというのは患者の立場に立った態度ではありません．

医薬品の再評価

平成13年11月28日付けの朝日新聞によると，「厚生労働大臣の諮問機関である薬事・食品衛生審議会の医薬品再評価部会は，脳こうそくなどの後遺症治療の承認を受けた薬の効き目を再評価する審査を行った．対象になった36種類（成分）のうち，有効性が認められたのは5成分にとどまり，残り31成分は審査が始まった1998年以降，3年半で姿を消した．これらの薬の売り上げは総額1兆円以上と見られる」とあります．つまり，1兆円以上の売り上げのうち，ほとんどは無効であったということになります．この薬で治療を受けてきた患者さんは虚しい気持ちになるのではないでしょうか．国家的にも大きなロスです．エビデンスとは何か，考えさせられます．

人間が行うことですから，間違えることもあり，すべてを否定するわけではありませんが，何でも科学的と称して，莫大なコストをかけて承認してもらった新薬が万能ではないということが，この一事をもってしても言えます．いわゆる「万能主義」，「それしかない」、「これがオールマイティ」という態度を取るべきではありません．

患者（ユーザー）は自己防衛のために，健康食品など様々な療法を試みています．医者に相談をせずに，内緒で健康食品を摂取する人は病院の患者さんの半分くらいいるといわれています．医者に相談した時の医師の対応としては，ばかなことをやめろという医師と，良いと思えば，どんどんやってみなさいという医師の2通りがございますが，どちらかというと，良いと思うものはどんどんやりなさいという医師のほうに優秀な医師が多い気がします．

アメリカでの補完代替医療の普及

アメリカの例ですが，補完代替医療（CAM）が普及してきています．岐阜大学の元医学部長の磯

野日出夫先生もご熱心で，平成 13 年，14 年とハーバード大学アイゼンバーグ博士，コロンビア大学のクロネンバーグ博士，スタンフォード大学のハスケル博士を招いての補完代替医療の国際会議を行いました．

アメリカでも，従来は，補完代替医療に関心があるのは，教養の低い人々であると考えられていました．しかし，アイゼンバーグ博士の調査によると，アメリカ国民の 34% が非正統的医療を受けており，実際に代替医療を受けたのは大学教育を受けた中流から上流階級以上の教養の高い人で，25 歳から 49 歳の比較的若い人に支持されていることが判明しました．

アメリカの民間保険会社の会員制健康管理機関（HMO）が，代替医療を保険の対象としたことが大きな社会的な動きとなり，全米 30 以上の健康保険組合が代替医療への支払いを決めました．民間の医療機関が補完代替医療を採用する傾向にあります．

アメリカでは，国立機関にも補完代替医療の研究センターがあります．つまり，国自身が代替医療を勧めているのですね．鍼灸，漢方薬医療，アロマセラピーなど 16 の医療を代替医療と定めています．

ドイツでの予防の取り組み

10 年前，ドイツに健康関係の勉強に行ったことがあります．ドイツでは水治療が盛んです．そのきっかけは，ある神父が自己流の水治療で肺病を治したことにあるそうです．ホテルで一杯飲んでいると，地元のドイツの年配男性が「私は，妻を連れて 1 ヶ月ここに逗留しているが、すべて保険で費用をまかなってくれる．君たち日本ではこういうことは無理だろう」と話し掛けてきました．日本の状況をよくご存じで，このような会話をしました．ドイツでは，このように予防に力を入れています．予防として，エビデンスが立証されているわけではない水治療も保険の対象としています．

日本で言えば，下呂温泉で温泉療法をすると，一定の基準で保険の対象になるということになろうかと思いますが，日本ではそんなことは一切認められていません．日本政府は，予防にほとんど力を入れてこなかったといっても過言ではございません．政府は西洋医学一辺倒で，効きもしない薬を保険の対象として患者に飲ませています．全部が全部ではないが，そういう大きな無駄もしてきたということです．アメリカやドイツとの取り組みの違いは，はっきりしております．日本も，もっと予防に力を入れるべきです．その予防の方法として温泉療法を取り入れてはどうか，と考えています．

健康・美容特区構想

私は，現在，規制改革特区，これはその地域だけ特別に規制緩和をしたり，特別な扱いをするという制度のアイデア募集を政府が行っていたものですが，その一つとして，南飛騨地域で一定の療法を保険の対象として，実験的にフォローしてはどうかと提唱しています．IT 特区と似たようなものは全国的にも多いのですが，健康・美容特区は全国でも岐阜県一つだけであり，テレビ番組もインタビューに来ました．

例えば，過去 5 年間，医療費の保険による支払いを受けなかった人や，風邪程度で 5 年間で何万円以下という人たちを保険の対象にして，なるべく下呂温泉に来てもらって，温泉で 1 週間心身ともリラックスして，浩然の気を養ってもらう．これが自然治癒力を高めるのですから，おそらく病気の予防に大きな効果があると思います．1 週間，下呂温泉でゆっくりしなさいと．このようにすれ

ば，風邪程度はお医者さんにかかりますが，みんななるべく健康に気を使って，病院に行かなくなるという大きな効果があるのではないかと思います．

一方，私の立場からすると，県立下呂温泉病院があって，患者さんに来てもらわないと困るので，なかなか，複雑な気持ちがします．しかし，健康で長生きということは人生最大の喜びですから，特区のようなやり方がいいのではないかと思います．そして，病院，つまり治療側が予防に力を入れた場合に，その行為を保険で手当するというように，保険の対象を変えるべきです．だんだん医療のシステムは変わってきており，薬価の引き下げや医療費の引き下げがなされたため，病院経営の上では，検査をどんどんするか，外科手術をしなければ病院は成り立っていかないというように追い込まれています．もっと，原点に立ち返って，予防も含めて，医療体系を見直すべきです．例えば，予防について，ユーザー側も力を入れるし，病院側も力を入れ，そうしたやり方で病院も経営が成り立つというようにしていくべきです．

健康食品の評価と販売

健康食品について，最近，中国から変な食品が入ってきました．やせるという宣伝で飲んだら，亡くなってしまったという方が結構たくさん出ました．健康食品を，もっと真正面から政府も捉えて，害になるもの，あるいは，飲んでも飲まなくても関係ないもの，そして，健康にプラスになると考えられるものを，エビデンスという考え方をもっと幅広くして，ユーザーの側に立った交通整理をやるべきだと思います．

お医者さん方は，1つ何十万円もするものを患者は唯々諾々と買って使っており，けしからんとおっしゃる．県の医師会の先生方とよく話をするのですが，何十万ものお金を払うということは，それを見逃してはいけない，商売の絶好のチャンスであるから，病院で健康食品を売ってはどうかと医師会に提唱しています．いわゆる，狭い意味でエビデンスにとらわれていれば，こういうことはできないのですが，大雑把に危険なものとそうでないものを分けるというだけでも，患者側（ユーザー側）としては健康食品について惑わされない．健康食品によって命を失うということがなくなると思うのです．きちっと評価をして病院が売り出すと，ユーザー側は安心して健康食品を使えます．下呂温泉病院でもやるべきだと私は言っています．この病院の関連施設の一環として，健康食品の販売店を作って，そこに専門の指導者を置く．もちろん並べる商品も一定の評価をしてからということが前提です．

岐阜県の場合，薬局がたくさんあります．薬局が利用者の求めに応じて相談に応じたり，指導していただく．薬局を，薬食同源情報サロンとして，看板を置いて相談に応じていただくようにしました．

病院の経営も多角的にするべきだと思います．このような方向で岐阜県は行きたいと思っており，お医者さんや，病院側とお話をさせていただいています．健康食品がストレートに病気の原因を取り除くのは少ない．もし，直接病気を直すというものがあれば，いんちきに近いと思っています．健康食品は，抗酸化作用や免疫治癒力，つまり自然治癒力を高めるなど間接的に病気を予防したり，病気の治りを早くするものであると思います．これから、補完代替医療と称せられるように，狭い意味でのエビデンスに固執しない，固執している西洋医学は遅れていると思うのですが，幅広いユーザーの立場に立った健康法や治療法が求められていると思います．

健康法実践リーダーの養成と健康づくりの 5 つのポイント

県では，県民の皆さんに健康法の実践講座を行っており，あと 1，2 年で講座の受講者を 1 万人にもっていきたい．県の人口が 210 万人であるため，1 万人受講していただいて，200 人に 1 人は健康法の実践講座を受けた人になってもらいたいと思っています．老人クラブや PTA の母親委員会の方に，泊りがけで勉強してもらう．

岐阜県らしい健康法には 5 つの柱があります．自然治癒力を高めるということを基本にして，人間を健康の生産工場と例え，健康生産工場がうまく回転していくようにすることが健康法です．

好循環の保持

その第一が，好循環の保持です．循環を良くすること，工場でも回転しなければ，いい仕事はできない．神経，血液，リンパ液がうまく回転する．それにはどうしたらいいのか．例えば，体温をどのように保持していくかに関係しています．

医食同源の励行

2 番目は，医食同源です．食べるものは健康に大きく関わっています．免疫力を高める，悪いものを食べない．とくに，農薬漬けのようなものを見極めていかなければならない．大きい会社が作ったものは間違いないだろうと思ったら大間違いです．大きい会社ほど何をやっているのか分からない．そして，悪いことをして，社長や会長が辞めていく．社員は早く出世できると喜んでいるという話もあるようですが，こんなことを繰り返していたら，会社がつぶれてしまいます．こういう体たらくですから，やはり，自分の責任で食べるものも選んでいかないといけない．危険であります．

活性酸素の除去

そこで，3 番目に活性酸素の除去です．人間はさびて死んでしまいます．生きるために，酸素は必要ですが，活性酸素によって人間が死んでしまうという，相矛盾する酸素の存在があります．活性酸素を除去し，害をなくすために，ビタミン C をとる．活性酸素を発生させる悪いものを食べさせられている．農薬もどんどん食べさせられている．バランスをとるために，健康食品やビタミン剤を飲まないと病気になって死んでいく．こういう我々をとりまく深刻な現状を認識すべきです．レモンを 2，3 個食べたくらいでは，まったく効かないわけではないですが，それくらいではだめなんです．

心身一如の実践

4 番目が心身一如の実践です．私流にたとえますと，心は体の運転手となります．心と体の相関関係は科学的に証明されています．笑うと免疫作用が上がることは分かってきています。まさに，笑う門には福来る．じめじめする人は早く死んでしまいます．心も持ち方次第ですね．財布を落としたことをいつまでも，くよくよ悔やむよりは，命を落とさないでよかったと前向きに考えた方が良い．もっとも，これは理論的な話で，実際落としてみるとなかなかそうとは思えないものですが．前向きに前向きに考えることが，免疫力を高めることにつながります．

早期発見・早期治療の実行

最後に，早期発見・早期治療です．早期発見とは，今の健康診断よりもっともっと早く発見する方法はないか．先ほど申し上げましたが，司会をしていただいた加藤先生に東洋医学的方法で，例えば経絡を診てもらうとだいたいどの辺に問題があるかとういうことが，クローズアップされます．だいぶ前ですが，福井県知事と一緒に診ていただいたのですが，栗田福井県知事は肝臓に問題があるという数字が出てきました．すると，「やはりそうか，最近飲みすぎていたから」と反省されていました．いろいろな方法で，より早期に異常を発見することが必要です．O リングテストは，日本でも普及してきましたが，アメリカではずいぶん盛んです．これも徐々に科学的に解明されてきていますが，不思議と当たるのですね．この O リング検査も含めて，下呂温泉病院の付帯的業務としていろいろな方法を使った健康診断を考えております．このあたりは，病院の影響の及ぶ範囲に住んでいる人が少ないため，リハビリテーションなど管轄地域以外のところから大勢の人にも来てもらわないと経営が成り立たない宿命にございます．病院が赤字になって廃院にならないよう努力しなければならない．こういう状況にあるため，付帯的業務として，色々なことにチャレンジしていきたいと思っております．

南飛驒国際健康保養地構想

下呂温泉病院，下呂温泉，周辺の益田郡を中核に，国際健康保養地として整備していこうとしています．まだまだ道半ばですが，世界に名だたる健康保養地にしたいと思っております．世界の先端的な研究を取り入れた施設など，国内だけでなく海外からも多くの方に来ていただくようになりたいと頑張っております．このような考え方の保養地は日本にはございません．下呂は天下の 3 名泉の 1 つで，豊かな自然という恵まれた条件がそろっています．必ず，世界でも有数の健康保養地にします．

ドイツでは似たようなことを行っています．代替医療など，保険の関係もあるのでしょうが，幅広く展開しています．こういったところと提携して，国際的にも通用する保養地にしたいと思っています．

そういう中で，温泉科学が基本になってくると思います．温泉療法も，狭い考え方のエビデンスでとらえると，未解明な部分も非常にあります．しかし，温泉は，非常に素晴らしいものです．人間だけでなく，昔からシラサギやシカなど，動物にとっても癒しの源泉が温泉でした．科学的に解明することも必要かもしれませんが，これほど国民が温泉に傾いてきて，流行になっているのは，単なる一過性のものではなく，本能的に温泉の素晴らしさを肌で感じているからだと思います．このように，伝統的，経験的に認められている温泉というものを，私たちは，南飛驒の国際保養地の中核に位置づけて，必ずや世界に冠たる国際健康保養地にさせるという気概でおります．

温泉科学会への期待

ぜひ皆様の研究成果をたくさん出していただいて，その成果を南飛驒に吸収させていただいて，世界からたくさんの方に来ていただいて，たくさんお金を落としていただく．この点につきましては，今日，県外からお越しになられた方に特にお願いしたいと思います．そうしますと，ここがどんどん発展し，知事という立場から申し上げますと，税金もたくさん入ってきます．今，税収が少ないので財政面でも大変ですが，税金が入ってくると，これを健康や福祉を対象とした事業に還元

していくことができる．先ほど申し上げました良い循環，好循環が出てきます．これは，個人個人の体だけでなく，社会も良い循環が保持されないと衰退していきます．この温泉科学会が頑張っていただくと，県も財政が大丈夫になる．風が吹けば桶屋が儲かるという論理ではございますが，実際にこういうことは社会の循環系にとって大事なことです．一層のご尽力を心よりお願いいたしまして，これで失礼させていただきます．どうもご静聴ありがとうございました．

（なお，本講演は平成 14 年 9 月 5 日に日本温泉科学会第 55 回大会公開講演も兼ねて当会場にて行なわれた）