

「今、問われる健康長寿の常識と免疫力」

# 誰にも聞けない 健康の悩みを話し合おう

司会

〈コーディネーター〉

〈ハネリスト〉

学校法人池上学園 理事長 池上 公介 氏

NPO法人北海道活性化センター Tactics 代表理事 村松 弘康 氏

北海道柔道整復師会 名誉会長・光星整骨院 院長 沢田 守 氏

星澤クッキングスタジオ 星澤フードサービス主宰 星澤 幸子 氏

国立病院機構函館病院 院長・日本笑い学会 北海道支部長 伊藤 一輔 氏

日本総合医学会北海道総支部 総支部長・北海道大学名誉教授 吉木 敬 氏

順天堂大学医学部 名誉教授・アトピー疾患研究センター長 奥村 康 氏

池上公介氏(司会) それではただいまか

らパネルディスカッションを始めます。

コーディネーターの村松先生よろしく  
お願いします。

村松弘康氏 まず皆さんにご発言いただき、その後で会場からの質問にお答え  
いただきます。最初に沢田先生お話し  
します。

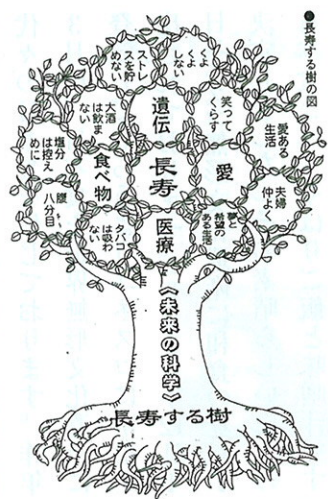
沢田守氏 今日は、人生は一回きりです  
から長生きをしたい。しかし、ただ長  
生きしたのでは意味がない。健康で幸  
せに長生きをするための心得をお話し

したいと思います。日本は女性が86歳  
で世界一、男性は79歳の長寿国です。  
WHOでは、それは日本古来の伝統的  
な低脂肪食、いわゆる日本食を食べて  
いたことと、医療の発達による乳幼児  
の死亡率の低下が大きな要因としてい  
ます。

今、TPPが問題になっていますが、  
私はPPKを問題にしております。ピ  
ンピンコロリ。ピンピンしていてコロ  
ッと死にたいということ。長生き  
の第1箇条は腹8分にして胃腸に負担  
をかけないこと。第2箇条は好き嫌い  
せず何でも食べる。第3によく笑う、

をして頂きたい。第5箇条は、心を穏  
やかにしてよくよしないこと。長生  
きする人はとにかく笑いがあったり明  
い。第6箇条、短気は起こさずにつ  
も笑顔で暮らすこと。第7箇条、風邪  
は万病の元。死因の一番目がガン、そ  
の次が心臓。前は脳疾患が第三位だっ

たのですが、今は風邪から肺炎で亡く  
なる方が第三位です。第8箇条は、冬  
のお風呂の回数を減らせということ。で  
す。風呂で亡くなる人が冬の間は倍増  
します。9箇条は散歩と体操を毎日や  
ること。その間に深呼吸をすることが  
大事です。第10箇条はいつまでも夢と



## 長寿するための心得13ヶ条

### 第13ヶ条

夫婦仲良く、  
家族・友人を  
大切にして  
暮らす



## 沢田 守

北海道柔道整復師会 名誉会長・光星整骨院 院長

昭和16年北海道美瑛町出身。公益社団法人日本柔道整復師会相談役。公益社団法人北海道柔道整復師会名誉会長。平成3北海道知事表彰(北海道社会貢献賞)、平成5年厚生大臣表彰(地域医療功労)、平成10年藍綬褒章、平成11年労働大臣表彰(医療功労)、平成24年旭日双光章を受賞。「治療は親切丁寧にして、お大事にどうぞの心」「治療させていただきますの心」「患者さんの心に伝わる治療」の三つの心を大切に日々患者さんに負担の少ない治療を提供。著書に「長寿する樹(長寿の秘訣)」「大往生したい人 この指にとまれ」「ススキノ漫遊記」など。



## 村松 弘康

NPO法人北海道活性化センター Tactics代表理事  
弁護士

1946年北海道足寄郡陸別町生まれ。1970年、早稲田大学法学部卒業。1977年4月弁護士登録、1995年札幌弁護士会副会長。1999年北海道大学大学院法学研究科民事法専攻修士課程修了。札幌弁護士会司法改革推進委員会委員長、同司法改革推進本部本部長代行、日弁連司法改革実施対策会議委員等を歴任。論文として、「法曹一元論議、ここが足りない」(週刊法律新聞2001年1月5日)等多数。



よく噛む。噛むことによって脳に刺激  
がいき、認知症にもならないとい  
とです。4番目は塩分・糖分は控えめ  
に、愛情は濃い目に、そういう食生活

希望と青春を失わないこと。長寿の双  
子で有名だった金さん銀さんの金さん  
にお会いしたことがあるのですが、こ  
れらすべてに当てはまりました。第11  
箇条は快食、快眠、快便です。トイレ  
で力まないでくださいよ。それで頭の  
血管が切れて死ぬ人が年間何千人もい  
るんです。それからストレスを溜めな  
いこと。それが第12箇条です。最後に、  
夫婦仲良く、家族や友人を大切に暮ら  
すことが長生きをする13箇条です。ぜ  
ひこの13箇条をトイレに飾って毎日眺  
めて、健康で幸せに長生きして頂きた  
いと思います。ありがとうございました。

村松氏 続いて星澤先生お願いします。

星澤幸子氏 最近、情報が多すぎますね。  
タバコは駄目だ、いや吸ったほうがい  
い。酒は飲むな、思いつきり飲み。水  
は飲むな、3リットル飲みなさい。あ  
らゆる本が出ております。どっちがい  
いのだろうって迷いますよね。実験を  
してみると良いと思います。良さそう  
なことを真似して自分に合うかどうか  
2週間くらいやったら分かります。朝  
が快調に出ると、昨日食べたものが良  
かったということです。体重も落ちま  
すのでそれが自分に合っていると分か  
る。それが本当に気持ちいいのかとい



「今、問われる健康長寿の常識と免疫力」

**笑 方 箋**

1回1分間の笑い      1日5回  
(起床時 毎食後 就眠前)

註：笑いたくないときは、鏡にむかっただけの作り笑いでも可。  
口角を斜め上外側に引き上げる。

または、「〇〇好きー!」、  
「ひいー、ふうー、みいー」と言うのも可。

国立函館病院 医師 伊藤一輔

ヒポクラテスは、私たち人間の体の中にはたくさんのお医者さんがいて、高いものは下げる、低いものは上げる恒常性があると言いました。そうした体内の薬を働かせるのがとても大切だと思ふのです。ほぼ毎日笑う人を1とすると、笑いの少ない人は糖尿病リスクが1.5倍も高くなり、ストレス自覚率、鬱の調査でも大きな差が出ています。笑うことで認知症のリスクも下がります。ストレス解消がとても大切です。サラリーマン川柳にありました。「逆らわずいつも笑顔で従わず」。これはとても健康にいいなと思っっています。ありがとうございます。

**村松氏** 最後に吉木先生お願いします。  
**吉木敬氏** 大腸には、糞便1g当たり約1兆個といふすべからぬ数の腸内細菌が常在しています。腸内細菌叢の組成はもろろろん個性差があります。赤ちゃんの細菌叢は、一番乳酸菌が多くていい状態です。

**ストレス解消のおまじなえ!**  
by 伊藤一輔

**“逆らわず いつも笑顔で従わず!”**

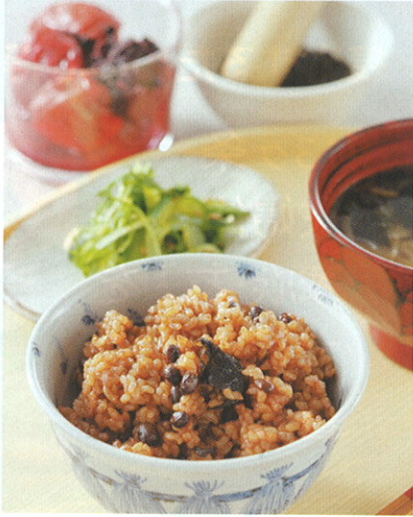


(サラリーマン川柳)

が1.6倍も高いという結果が出ました。社会的・心理的ストレスが、精神鬱や循環器疾患に深く関わっているのです。  
笑いはポジティブな感情の一つで、人生を楽しむことと密接に関係しています。そこで笑い学会では、漫才や落語を聴かせて笑わせる実験を行いました。そうしますとナチュラルキラー細胞が3時間笑っただけで上がるのが証明されました。痛みや炎症を軽減させることも判明しました。また、落語を聞いた前後で脳波を調べますと、リラックスした時に出るα波とβ波が両方とも出ていました。

**伊藤 一輔**  
国立病院機構函館病院 院長  
日本笑い学会 北海道支部長

1974年北海道大樹町生まれ、十勝・陸別町育ち。1971年弘前大学医学部卒。専門は、循環器内科、循環器心身医学。北海道大学医学部循環器内科、東京女子医大附属日本心臓血管研究所、国立病院機構西札幌病院などを経て現在に至る。日本笑い学会理事と同会の北海道支部長を務め、笑いに関する講演を各地で行っている。医学博士。著書に「よく笑う人はなぜ健康なのか」(日本経済新聞出版社)など。



うことを自分の体に聞きながら、一つ一つ試していただけたらいいと思います。一番頼りになると思ふのは、私たちの先祖がしてきた生活スタイルです。少なくとも食育について、私は先祖代々の日本食を信じております。昨年3月に、日本食を世界無形文化遺産に登録してもらおうようユネスコに申請が出されております。(2013年12月4日ユネスコ無形文化遺産に和食の登録が決定しました。)その素晴らしい文化の日本食とは、やはりご飯と味噌汁です。私が皆さんにお薦めしているのは、私の開発した発酵玄米という食べ方です。玄米が大変であれば五分付米でも結構です。北海道産の玄米と黒千石と昆布と塩でつくり、ジャーの中に入れておいて、少なくなつたなと思ったらまた新しいのを足して、ずっと保温状態にしておくのです。そうすると玄米

の酵素がたくさん増えて大変消化吸収の良いものになります。玄米は炊きたてでは、デトックス効果が強すぎますし、消化が悪いので3日間置いておいて、4日目から食べ始めるといいですね。次に味噌汁です。私は簡単な味噌汁の作り方を提案申し上げております。

**星澤 幸子**



星澤クッキングスタジオ 星澤フードサービス主宰  
北海道南富良野町生まれ。星澤クッキングスタジオ 星澤フードサービス主宰。日本初の夕方のワイド番組、STVどさんこワイド放送開始から毎日生出演し、料理を紹介して21年目。紹介数は5000品余にのぼる。それによるギネス記録保持者であり、自己の記録を更新中。北海道の食材にこだわり、誰にでも作れる手軽な料理を紹介して、独自のスタイルを確立し幅広い年齢層に絶大な支持を得ている。笑顔と軽快なトーク、明るいキャラクターが受け、日本テレビの「全国女子アナNG集」「鉄腕ダッシュ」「火曜サプライズ」にも出演し全国的にも活躍の場を広げる。商品開発、宇宙食開発、料理本、エッセイ出版、ラジオ出演、講習講演会活動など。

まず味噌を大匙1杯弱お椀に入れて、鮭節や鰹節を細かく入れ、ちよつと残ったさんぴらを数本、海苔のしけたのがあつたわね、みたいな感じで入れていただいて、お湯を注いだらこれで味噌汁でございます。鍋で仕立てる必要はございません。という事でご飯と味噌汁。これが日本人の原点でございます。

**村松氏** 伊藤先生お願いします。

**伊藤一輔氏** 笑う門には福来たる。ストレス社会といわれる現代社会の中で今、笑いと健康、笑いと疾病の関係が注目されています。

約20年前、市民参加型の笑い学会が創設され、その北海道支部として「北海道笑つてもいいんでない会」が立ち上げられました。心から声を出して笑うのは人間だけです。何故人間は笑う生命体になったのか。まず、人間は一人で生きられないので社会で生きるために笑いを獲得したのが一つの役目。そしてもう一つ、健康に生きるために笑うように進化したことがいろいろデータから分かってきました。大阪大学の調査で、生活を楽しくしている人を1とすると、楽しんでいない人は、脳卒中・心臓病などの循環器疾患リスク