



若尾 きみえ

通信 18



2018年 5 月 1 日号

Tel/Fax 042-668-1020

E-mail info88@wakaokimie.jp

http://wakaokimie.jp

http://twitter.com/wakao_kimie

発行 若尾きみえと生き生き市民会議

元八王子市議会議員 若尾きみえの活動と市政報告

みんなの心と体と八王子を元気に



1. 若者から高齢者までみんなの元気をめざして

私は、現在、高齢化率40%の地域に住んでいます。町会活動や高齢者の居場所づくりに関わるとともに、医療・介護の問題について、調査研究など行ったりしてきましたが、高齢化社会の課題や、高齢者、ご家族の不安を私自身も日々切実に感じます。

しかし、高齢になっても病気になるのが当たり前ではないことも実感しています。80才半ばから90才になってもアクティブで元気な方も増えています。お聞きしてみると、元気な方は、健康になるための原理原則を知り、自分に合った、運動や食生活、生活習慣など健康維持法を実践しているらしいです。その一方で、本来は高齢者より元気な方が多いはずの若い世代で、体調不良を訴える人も増えています。

日本人の2人に1人がガンになり、3人に1人はガンでなくなる時代ですが、若いうちから糖尿病やうつ、心臓や脳疾患になる方も増えています。生涯健康であるためにはどのようなことが必要なのでしょう。

【元気な高齢者の方の特徴】

- ・ジムや体操教室、毎日の犬の散歩など体をまめに動かす習慣がある
- ・家にこもらず、外出をする
- ・趣味や旅行、人との交流の楽しみや生き甲斐がある
- ・自分の生活だけでなく、地域活動にも目を向け、積極的に参加している
- ・退職後の新たな職場がある
- ・食生活に気を配っている
- ・めんどくさくない
- ・ストレスを溜めない
- ・一病息災の人も多い
- ・学習意欲が高い



2. わかりやすく、確かな情報を発信する 予防医学の推進を

◎統合医療の第一人者 川嶋朗さんの講演会に参加して

先日、私は、統合医療の第一人者である東京有明大学教授川嶋朗さんの講演会に参加してきました。

川嶋さんはNHKの番組、4月24日の「あさイチ」で、温活の話がされていました。川嶋さんのお話を聞きながら、改めて、自分の体の健康を維持し、病気を治すのは自分自身であり、医者におまかせでは健康にはなれないことを痛感しました。そして、西洋医学でできること、東洋医学の得意なこと、自分

しかできないことを知り、患者力を高めることが大切であり、行政としても、健康の基本をわかりやすく、確かな情報を発信する予防医学の推進をしていくことが重要ではないかと感じました。



川嶋朗さんの講演会の様子

3. 温活！冷え対策で病気知らずに

◎低体温の現代人

日本人の平均体温は、昭和32年には平均36.9度でした。しかし、現代の日本人の平均は、36.3度と0.6度も下がっています。若者の中には35.8度

という低体温の人もいて、低体温症で病院を受診する人も増えているそうです。ちなみに欧米人は平均体温が37.3度。日本人の低体温は危機的状況です。

◎低体温は病気になる条件を整備しているようなもの ～ガンや病気との関係～

低体温の何が問題なのでしょう。川嶋朗教授のお話では人間の細胞は、常に活性酸素や放射線、農薬や薬、添加物などの攻撃を受けていて、攻撃されると細胞の遺伝子に異常が起きますが、遺伝子修復酵素

が損傷したDNAを修復します。人間の細胞は37兆個あると言われており、そのうち10兆個以上の核を持つ細胞の異常が起きる中で、一日に300個から5000個のがん細胞ができるということです。

通常、体の恒常性が正常であれば、免疫力が機能してガン細胞は取り除かれます。しかし、低体温であれば、免疫力の低下につながり、できたガン細胞も除去できない。結果、ガンにもなりやすくなるということです。

また、うつの方も最近増えていますが、これも低体温が関係しているそうです。逆に言えば、物理的に

に温めれば、その影響を防ぐことは可能だそうです。

【低体温の影響】

血液がドロドロになり、粘度も上がる。血流が悪くなる。酸素や栄養が行き渡らない。老廃物や有害物質がたまる。酵素反応が悪くなる。代謝が悪くなる。その結果、免疫力が低下する。



◎体を冷やす現代人の生活習慣を改めることが大切

現代人は、便利な生活の中で、昔のように体を動かす機会が圧倒的に減っています。

川嶋さんのお話では、ストレス実験で体温が下がることが実証されている。また現代人の便利な生活が能力を損なっていることを意識して、日常生活の生活習慣の見直しをしていくことが大切というお話でした。

また、西洋医学は死ぬか生きるかのような場面での低体温症に対しては有効だが、いわゆる冷え対策は、西洋医学は得意ではなく、鍼灸、漢方薬、気功のような東洋医学やアーユルヴェダ、アロマセラピーなどの方法が有効であるとのお話でした。

◎患者力をつける

川嶋教授からは、さらに国民の医療費は 42 兆円を超え、医療費だけで国家の税収(約 57.7 兆円)を大幅に使い尽くしている現状がある。子ども世代に付けが回っていることは大きな課題。私たちは、西洋

【日常で気を付けるポイント】

- 適度な運動(過度な運動は活性酸素を増やす)
- 外出は大股で
- 早寝早起き
- 食事は 30 回かむ
- 冷やさない服装
- 正しい入浴法
- マッサージ
- 湯たんぽでの温め
- 体を冷やす食べ物を取り過ぎない



医学ができることとできないことを知って、医療費の無駄遣いや健康を害することがないように患者力をつけることが大切とのお話がありました。

*川嶋朗氏ご著書紹介 (医者が太鼓判)
「川嶋流温活で心と体の万病を防ぐ」メトロポリタンプレス

4. 市民の健康づくりを支援していくために

◎保健福祉センターの機能の充実を

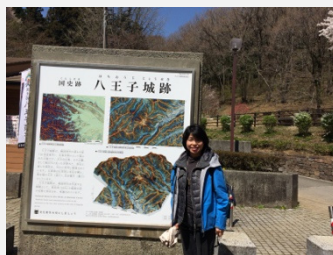
八王子市では、高齢者のサロン活動により、介護予防を推進しようとしていますが、活動に参加する人はまだまだ限られています。そもそも健康づくりは急にできるものではなく、若い時からの取り組みが重要です。自らを健康にしていくための取り組みが若いうちからできるよう、地域の保健福祉センターの機能を充実し、市民の健康づくりをしっかりと支援していくことが重要だと思います。

写真で見ると

活動報告



ツリーハウスを見学しました



八王子の地域資源、八王子城跡を探訪しました



まちづくりについて話し合いました

あなたのご意見・ご提案をお気軽にお寄せください!

若尾きみえと生き生き市民会議

〒193-0833 八王子市めじろ台 3-19-14
E-mail: info88@wakaokimie.jp

TEL&FAX 042-668-1020

HP <http://wakaokimie.jp> 若尾きみえ

若尾きみえプロフィール▶1964年岡山県生まれ。岡山大学教育学部卒業。岡山市立幼稚園にて教諭。結婚を機に退職し、その後、仙台市、富山市にて英会話講師。1998年から八王子市散田町、2006年からはめじろ台在住。2003年市議会議員選挙初当選後、2期活動。▶主な活動実績/八王子市環境基本条例制定に向けて活動 八王子市西南部環境市民会議員 八王子まち創造塾理事 地域で高齢者福祉や防災の問題に取り組む。まち興しに向け、歴史・文化・自然など地域のお宝を発掘中。▶趣味/柴犬、ガーデニング、アロマセラピー、音楽鑑賞、陶器、温泉