

# 保健衛生 広報

## くらし 広報

2018

2

第451号

昭和53年1月17日第3種郵便物認可 定期刊行物毎月1回30日発行／年間購読会員10,000円(送料諸費用込)／©日本衛生指導協会

### 国民の安全・安心の確保を全力実現

厚生労働大臣 加藤 勝信



#### (はじめに)

平成30年の新春を迎え、心よりお慶び申し上げます。本年も何とぞよろしくお願ひ申し上げます。

厚生労働大臣に就任してから約5ヶ月が経過しました。この間、国民の皆様の安全・安心の確保に万全を期すべく努力してまいりました。引き続き、私自身が常に先頭に立ち、厚生労働省一体となって様々な課題に全力で取り組んでまいります。

#### (働き方改革)

少子高齢化が進む中、高齢者も若者も、女性も男性も、難病や障害を抱える人も、誰もが活躍できる一億総活躍社会の実現は、安倍内閣の最重要課題です。

一億総活躍社会の実現に向けて全力で取り組みます。

その最大のチャレンジである働き方改革は、一人ひとりの意思や能力、置かれた事情に応じた多様な働き方の選択を可能とするため、働く方の視点に立って行う改革です。働き方改革を実現するための法案要綱については、昨年9月には、労働政策審議会から「概ね妥当」という答申をいただいております。「長時間労働の是正」や「同一労働同一賃金」をはじめとする改革を実現するため、法案の早期提出に向けた準備を着実に進めます。

働き方改革の実効性を担保するため、長時間労働が行われている企業に対する監督指導を徹底します。また、非正規雇用労働者の正社員転換や待遇改善等に取り組む企業に対する支援を進めます。さらに、地方自治体等とも協力しながら、全国各地で説明会を開催するなど、地方の中小企業まで働き方改革の取組が浸透

するよう努めています。

(賃金引上げや「生産性革命」に向けた環境整備等)

最低賃金については、働き方改革実行計画等において、年率3%程度を目途として引上げを進め、千円を目指すとされています。本年度は全国加重平均で25円引き上げ、時給換算になって以降、昨年度と並んで最大の上げ幅となりました。

賃金引上げの流れを後押しし、「生産性革命」を実現するため、介護・生活衛生分野等におけるICT化や業務改善、中小企業事業主による生産性向上に向けた取組の支援、成長分野への労働移動や柔軟な働き方を促進します。

また、人的投資を強化するため、リカレント教育の抜本的拡充などにより、生涯にわたる学び直しと新しいチャレンジの機会を確保します。加えて、2023年の技能五輪国際大会の我が国への招致を通じ、技能尊重機運の醸成等に取り組みます。

65歳を超えた方の継続雇用や定年延長を行う企業に対する支援、ハローワークによる再就職支援の強化など、働きたいと願う高齢者の希望を叶えるための支援を一層進めます。

女性が輝く社会の実現に向け、女性活躍推進法に基づく女性活躍に関する企業の情報の見える化を推進するとともに、仕事と子育て等との両立を図るため、育児休業制度をはじめとした両立支援制度の普及等に取り組みます。

#### (子育て支援・児童虐待の防止)

「人づくり革命」を進めるため、子育て世代、子どもたちに大胆に投資し、お年寄りも若者も安心できる、全世代型社会保障制度を構築します。

待機児童の解消等に向けて、「子育て安心プラン」を前倒しし、2020年度までに32万人分の保育の受け皿を整備するとともに、そのために必要な保育人材の確保等を更に進めます。幼児教育・保育の無償化について、3歳から5歳児については無償化し、0歳から2歳児についても、所得の低い世帯について無償化します。放課後児童対策についても、量的拡充を進めるとともに、社会のニーズに応じ、子どもの自主性、社会性を育む観点などからその在り方について検討を進めます。

また、妊娠期から子育て期まで切れ目なく支援する「子育て世代包括支援センター」の全国展開、産後ケアの充実、不妊治療への支援等にも取り組みます。

全ての子どもには、適切な養育を受け、健やかな成長・発達や自立等を保障される権利があります。改正児童福祉法の着実な施行を通じ、地域における児童虐待の発生予防から自立支援まで一連の対策を推進するとともに、里親制度の充実強化等を推進します。

さらに、ひとり親家庭を支援し、子どもの貧困に対応するため、児童扶養手当による経済的支援、就職に有利な資格の取得支援等に総合的に取り組みます。

#### (保健医療・介護)

団塊の世代が全員75歳以上となる2025年に向けて、地域包括ケアシステムの構築を一層推進していくことが必要です。2018年度は、医療計画、介護保険事業計画、障害福祉計画の新たな計画期間が始まる年であり、

(2面へ続く)

## 健康・特集

## 健康管理強調特集

## 広聴広報室

# 平成30年の新春をお迎えするにあたり 保健衛生くらし広報のいや栄えを共にお祈り申し上げます

新年の各々の新聞を拝見しますと、我が国日本の国難が、以下の通りズラリと活字化されております。

- ①2018年、戦争への扉が開く。
- ②感染危機には抗生素質が効かない、耐性菌が人類の脅威となりつつある。
- ③火星のテラヘルツ波調査については、酸素を出すバクテリアを探索。
- ④北朝鮮やりたい放題、手詰まり感をいなめない、核実験バイオテロの問題。
- ⑤認知症、引きこもり、登校拒否の増加。
- ⑥胃もたれやみぞおちの痛みなど、胃に不快な症状。機能性ファンクション疾患の急増。精神的ストレスを受けやすい病急増。
- ⑦使いきれず廃棄の抗癌剤、年間730億円。
- ⑧砂糖の有害性、業者団体50社が隠す。利益を守るために消費者をだましてきた、としている。
- ⑨中国の対北方針は、日本に不利益となる。
- ⑩未承認癌免疫療法、全国拠点病院で調査実施の厚労省
- ⑪糖尿病疑い。3,000万人。
- ⑫南海トラフ地震は、いつ起きてもおかしくない。(他、中央構造線、四国、北海道釧路沖)
- ⑬核シェルター、北の暴発に備える。
- ⑭日本国17火山を選定、避難計画検討。
- ⑮全国の原発現況、難航する審査。
- ⑯発癌性除草剤の摂取が急増。

①~⑯までを見ても、それぞれが別次元の話ではありません。

身体を考えると、私達の体を構成する60兆個の細胞が、叫んでいます。国民の、食の生活習慣が変革してしまったからです。

“玄米で足るを知る脳”の文献中で益崎医師は、マウスの実験で玄米に含まれる成分である“ガンマオリザノール”が、人間の快樂や喜びを司る“脳内報酬系”と呼ばれる脳内回路で作用しているかどうかについて調べると、高脂肪食にオリザノールを混ぜた餌を食べ続けさせたマウスのグループは、脂質の低い餌を与えたグループとはほぼ同じレベルまで、高脂肪食への依存状態が緩和されていることが解りました。脳内報酬系では、人間の欲求が満たされると、快樂物質のドーパミンが放出され、受容体がそれを受け取ることで快感が得られるとある。高脂肪食を摂り続けると、長い歴史で経験したことのないような、脂肪過多の状態に脳が乗っ取られたような形になる。その結果、受容体の機能が落ちて、快感を得られにくくなり、それを補おうとさらに高脂肪食を求め、結果的に依存状態になると

いう。これより先、玄米オリザノールが脳の視床下部のストレスや炎症を和らげ、動物性の脂肪分の多い食事への好みを低下させることを発見。これを発展させると、“人間は脳内報酬系”的比率が高いので、これをコントロールできれば、依存症によって満足できない脳から“足るを知る”脳にもどすことが可能となると言っている。

オリザノールは、主に玄米の表皮と胚芽に含まれます。しかし精米すると、その成分はほとんど削られてしまいます。昨今の主食は白米ですから、“足るを知る”からほど遠い精神能力となるため、数々の困難が浮上するのです。

蒼玄ではヨードをコロイド化させ、身体のホルモンを活性化させながら、穀物（玄米）コロイドヨードファスティングにて、玄米のオリザノールの力を借りて、薬物依存、動物性脂肪依存への脱却あるいはタバコ依存、アルコール依存、ギャンブル依存、インターネット依存、甘味依存、果ては戦争依存といった、あらゆる依存症から脱却出来るのです。思考と身体のバランスが平均化される強さとなり、国難を突破出来る平和な安泰なる、日本の国に回帰出来るというものです。主食から、日本人の先祖帰りを主眼とするものです。

## それでは、体内毒素とは

凝り固まった毒素とは何か、排便という素朴な原理を考えてみます。

これは正に、日々の食事の残滓物の排泄、体内（新陳代謝後の老廃物）の排泄、腸内細菌の死骸の排泄、代謝毒素の排泄、要は「排泄物」です。

排泄とは腸のぜん動運動、順次送りは自律神経（副交感神経）によって行われます。それには、腸を取り巻く「腹筋肉」が、副交感神経無意識反射とタイアップして、間断なく常時行われます。内視鏡で観察すると、まるで小さな下水道の流れを見るようです。その流れの中に、微細な残渣物質（排泄物）が順次流れています。良便は薄黄色、悪便は必ず黒い不気味な色をして流れています。この流れは、「上行結腸」「横行結腸」「下行結腸」「S字結腸」「直腸」「肛門」へと送られます。腸の中は水分が常時潤沢でないと、健全な排泄ができません。この煽動運動の低下と腸内水分が不足すると、無数に存在する腸壁に、あらゆるシワに、排便が垢のように、被膜状に石便として停滞します。この石便で、全身を回る血液を作る身体になりますと、即、悪性・良性にかかわらず、ウイルス性の癌が組織に形成されますので、癌の転移説がそこで発症される訳です。

さて、この「停滞便」はやがて「頑固便」に変身します。従って、ぜん動運動が低下して、ガス（おなら）が頻発します。ガスが頻発すれば便秘リスクは低下しますが、腸付着（石便）は頑固ですから、依然として排泄されませんので、不快感が残ります。小腸は栄養吸収する所、そしてこれには「好気性腸内細菌叢」が深く関与します。大腸は「嫌気性腸内細菌叢（ビフィズス菌）」が深く関与します。この善玉両者菌が存在しないと「生命活動」は不可能です。いわゆる人間の生命は、腸内細菌によって生命と健康が左右され、且つ「善玉細菌」「悪玉細菌」の分布比率によって健康が大きく左右されます。「動物性主食」には「腐敗菌」、「玄米菜食」には「発酵性消化菌」が主役となります。

腸内環境の「総仕上げ菌」が、「嫌気性ビフィズス菌」です。ビフィズス菌の主食が「食物繊維イヌリン」です。このイヌリン物質は、胃と小腸で脾臍と連動して、インスリン分泌が調整刺激の主役をしますから、この食物繊維質（イヌリン物質）が大変重要なです。従って、食事は必ず食物繊維から先に食することが、大変重要です。日本の古式なる料理は、必ず最初に繊維質が配膳されます。「下行結腸」と「S字結腸」「直腸」は、順次排便を固体化するために水分吸収しますから、水分調整が悪いと、「頑固便秘」となります。他に、「睡眠不足」「睡眠の質」「食事内容」「適度の水分補給」「運動不足」が悪いと、この水分調整が上手くいかません。胃腸の弱い人は、「不溶性繊維質」は消化に負担をかける為、胸やけ等を起こします。このような場合、水溶性物質（海藻・こんにゃく・果実繊維・大麦（小麦は不可）を摂ります。

さて、私共が主食として頂いている玄米の胚芽・表皮には、不溶水溶の両者が均衡に存在します。表皮は大変堅牢ですから、よくここで「噛む」ことが重要となり、末には健康を勝ち取る優れものとなります。新しい健康対策を実行すると、好転反応という様々な「排泄反応」が出て参ります。薬毒等は、表皮にボロボロに出てきます。かゆいかゆい病です。慢性便秘症の人は、習慣的に「腸壁に珪質」という「滞留便エポック」が出来やすくなります。

## 半断食(ファスティング)と断食の相違点

断食とは古来より、特に仏教的修行者が、どちらかと言いますと精神修養の為とり行われてきた食生活であり、水分のみを摂取致しますので、治癒に

## 広聴広報室

## 健康管理強調特集

## 健康・特集

向かう血液の濃度が過不足となります。それは咀嚼という動作がないのが欠点ですが、健康な方には良好です。半断食は食物を噛むことによって、パロチン（唾液）を発生します。これがペルオキシターゼという酵素を発生させ、毒素や発癌性物質を抑制してくれます。現代医学では難治の病はもとより、慢性疾患など実に胸のすぐ思いがするほど、快癒する例をたくさんみてきております。

この食事法を学ぶと同時に半断食（ファスティング）を実行して、この凝り固まっている体内的毒素を速やかに排出させた上で穀菜食への食養生を

実践しますと、鬼に金棒という言葉通り、心も肉体も健全なものとなり、どのような逆境にも乗り越えられる身体となります。ぜひ、まずは日本の伝統食にての半断食体质改善を体験なさることをおすすめ致します。定期的なファスティング（半断食）は、6日間と短期（3日間）も組んでありますので、ご希望に添えるものと思います。

## 統合医療とコロイドヨード療法

現代医療においては、薬の薬効に期待した「対症療法」を中心に行われておりますが、人間が本来持っている免疫力を高め、また自然治癒力を引きだ

す「根本療法」あるいは「原因療法」が注目されています。コロイドヨードファスティングは新陳代謝機能を活性化し、免疫力を高め、自然治癒力を引きだす効果が非常に高く、以下の病状の改善に作用します。

末期癌を含む各種癌、血行障害（脳・心臓など）、自己免疫疾患、アレルギー疾患、ウイルス性疾患（エイズを含む）、てんかん等の脳疾患、糖尿病、腎臓病、その他難治性疾患。この他、健康維持・病気の予防等への効果が期待できます。

## 前立腺癌 男性 1947年生

2016年10月に前立腺癌と診断され、既に骨転移しており外科手術・放射線治療は困難と判断されました。化学療法をうけられましたが効果が見られず、各所に転移がみられました。2017年7月より、コロイドヨード治療をはじめ、現在も継続中です。前立腺癌での検体検査（PSA）の数値の推移は下記の通りです。体の痛みも緩和されたと聞いております。現在は仕事にも復帰されています。



## 肺癌 男性 1960年生

2017年7月に肺癌と診断されました。放射線治療・抗癌剤治療等、数多くの治療を受けられました。腫瘍マーカーの数値の改善もみられず、有効な治療法はないかと探している中で、同じ肺癌の患者様のコロイドヨード治療で効果をあげられたことを聞き、治療を受ける決意をされました。2017年12月5日よりコロイドヨード治療を始め、現在も継続中です。肺癌での検体検査（CEA）の数値の推移は下記の通りです。改善がみられましたので、12月からの抗癌剤治療は見送りとなり、ご本人は大変喜んでおられます。



食養ファスティング SOGEN コロイドヨードファスティング療法研究所 会長 菅藤 紗和子  
共同提供者：JCI 医科学総合研究所会長 中村博

臨床医：医療法人恵仁会理事長 藤木龍輔医師

JTKクリニック院長 小笠原均医師

医療法人ナチュラルアートクリニック 御川安仁医師

機能性要因研究会

上記の研究所による、21世紀の癌、難治性疾患、コロイドヨードファスティング（半断食）の症例報告2例  
他症例報告多数寄せられておりますが、情報ご希望の方は下記へお問い合わせ下さい。



**ଆୟର୍ବେଦ ଔଷଧାଗାରଙ୍କ ଲିୟାପଣ୍ଡିତ କିରମେ ସହନିକ ପତ୍ର**  
ଆୟର୍ବେଦ ମରୁ ନତ୍ରୁଚ୍ ଚାଲେଯିଣେପ୍ ପତ୍ରିବୁଚେୟୁମ୍ ଚାନ୍ଦିତମ୍  
**CERTIFICATE OF REGISTRATION OF AN AYURVEDIC PHARMACY**

1961 අංක 31 දුරකථන ආපුරුෂවලද පහතේ 10 වැනි සය 82 වැනි වියන්තියෙකු යටුවලේ ගැසුබා ඇමුණිවරයා විසින් පෙනවා ලබා එකී පනතේ 82 වැනි වියන්තියෙකු පාතිනි රෘප සහයා විසින් නූතන කරුණ ලදී. අංක 229/3 ය 1976 යාපනාක්‍රියාවේ 06 වැනි සඳහා මූල්‍ය පනත්පෙනෙහි ගැසුවී පෙනෙයි (අංක 3 විසින්) ප්‍රාදියුතු කරන ලද, ආපුරුෂවලද ගිජ්‍යාල්‍යාරයෙන් බලපාශ තියෙකු යටෙන් පහත විසින් දැක්වා ඇත්තේ දැනු පෙනෙන අපුරුෂවලද වියන්තියෙකු ලෙසට මියුදුවේ කරන ලද බව වෙයි විසින් සහිතික කරමි.

1961 ஆம் ஆண்டின் 31ஆம் இலக்க ஆயர்வேதச் சட்டத்தின் 10, 82 ஆம் பிரிவுகளின் பிரகாரம் கொதரா அமைச்சரினால் உரித்தாக்கப்பட்டு, அச்சட்டத்தின் 82ஆம் பிரிவின் கீழ் தேசிய அரசுப் பேரவையினால் அங்கீரிக்கப்பட்டு, 229/3 ஆம் இலக்கமுடைய 1976 ஆம் ஆண்டு செத்தெம்பர் மாதம் 06ஆம் திங்கித் திங்கட்சிமை தீவிரமான நிலையில் வர்த்தமானியில் (அதிவிசேட) பிரசுரிக்கப்பட்ட ஆயர்வேத மருந்துச் சாலைக்குறிய விதிமுறைக்கு அமைய. கீழே குறிப்பிடப்படும் விபரங்கள் அடங்கிய இடத்தினை ஆயர்வேத மருந்துச் சாலையொன்றாகப் பதியப்பட்டுள்ளது என இத்தால் உறுதிப்படுத்துகிறேன்.

I certify that the premises described below was Registered for use as an Ayurvedic Pharmacy under the Regulations relating to Ayurvedic Pharmacies, made by the Minister of Health under Section 10 and 82 of the Ayurveda Act, No. 31 of 1961, and approved by the National State Assembly under Section 82 of the aforesaid Act, and Published in the Gazette (Extraordinary) of the Republic of Sri Lanka No. 229/3 of 06<sup>th</sup> September, 1976.

මිශ්‍රකාලයේ නම මුද්‍රණ්‍යකාලයීන් පෙයර් Name of the Pharmacy	JCI Pharma Lanka Ayurvedic Pharmacy - 6/2/1/02/63
සිද්ධාල කරන ලබා ගැනී වර්ග ත්‍යාගිකපදම් මුද්‍රණ්‍යකාල බාහිත කළ බංගල Names of drugs prepared	Powders,Liquids,Extracts, Tonics,Infusions, Linctus, Pastes,Ointments,Creams only
මිශ්‍රකාලයේ දැනීමරුවේ නම මුද්‍රණ්‍යකාල ත්‍යාගියාකාරීන් පෙයර් Name of the Proprietor of the Pharmacy	JCI Pharma Lanka (Pvt) Ltd
පිටව ප්‍රානක ත්‍යාලපදම් මා මිශ්‍ර Location of the Pharmacy	No:43/2 New Kandy Road Weliveriya
මිශ්‍රකාලය පිහිටි වූ දිනය මුද්‍රණ්‍යකාල න්‍රෝව්පාට් තිස්ත Date of the Establishment of the Pharmacy	15/10/2015
මිශ්‍රකාලය පිහිටි වූ දිනය මුද්‍රණ්‍යකාල ත්‍යාගිකාල පොදුවාප්ලි මාල වෙතත්තියාරීන් පෙයාග්‍රු පත්‍රවිභාශකයුම් Name of the Physician in charge of the Manufacture of Drugs and his registration No.	Ayu:Dr: M Indika Nuwan Kumara 14428 - Ayurveda

විජිත දීම නැත්තා සෙවකීයා මාරු ආච්ජා මින්නපොලි ප්‍රාදේශීලී ගොන්ගුරුවෙහි පිටපත

ஆய்ரவேதத் தினைக்களம்  
மஹாதமி.

20 ..... ஆம். ஆண்டு ..... மாதம் ..... ஆந் திகதி.

..... of ..... 20 .....  
Department of Ayurveda, Old Kottawa Road,  
Navinna, Maharagama.

**ஈடுபாதை:** ஒரு வருத்த விரைவு கொண்டிருக்கிற விலையை என்று விட ஏதும் கடினமாக அறிவு கொடுக்கப்பட்டு விரப்பங்களின் மாற்றம் ஏதையேலும் ஏற்பட்டால், அம்மாற்றத்தினை 14 நாட்களுக்குள் அறிவிக்க வேண்டும். N.B.: Any change in the above particulars must be notified within 14 days.