

## 健康の正体



小林 弘幸氏

順天堂大学医学部  
病院管理学研究室 教授

### 健康とは

「健康とは」と尋ねられた時、医師でもなかなかはっきりとは答えられません。私は、健康とは、「質の良い血液を、ひとつひとつの細胞に、いかに十分に流すことが出来るか」に尽きると思います（図1）。では、質の良い血液を十分に流すにはどうしたらいいのか。重要なのは腸内環境です。今医学界の最大のトピックスは、糖尿病、高血圧、高脂血症は腸内環境を整えれば、かなり改善されるといわれています。『Nature』という有名な雑誌には、肥満が腸内環境の乱れから来るものだという報告まで出ています。食べ物

すが、まず、食べたものは食道に入り、胃を経由し、十二指腸へ行って、小腸へ向かいます。小腸だけでも7、8メートルの長さです。2、3メートル程の大腸を通過して、便になって出てきます。この中でも重要なのは小腸です。食べたものの栄養が殆ど、この小腸で吸収され、血液に乗って流れていきます。なので、小腸が汚いと、そこを流れる血液も汚

くなり、栄養がうまく運ばれなくなってしまう、というイメージで結構です。腸内環境はかなり重要なものだというのが分かってくると思います。

### 実は、悪玉菌も必要

「善玉菌」と「悪玉菌」がいるというのも、皆さん何となく聞いたことがあるでしょうか（図2）。実は、善玉菌は腸内の菌類全体の大体2割、悪玉菌は1割で、日和見菌という菌が7割を占めています。腸内環境を良くするかどうかは、この7割をどうやってこちらの味方につけるかということになります。何故悪玉菌は1割必ずいるのだ、というのが医学界では疑問でしたが、この悪玉菌が善玉菌を刺激していることがわかっていきます。仲良し軍団は働かなくなります。悪い奴が常に干渉していますから、善玉菌が働くのです。この悪玉菌と言われて汚名を着せられていた中に、実は善玉菌のような働きをする菌がいることが分かってきました。数年後には、善玉菌や悪玉菌という呼称はなくなる可能性があり、まだまだ不明な部分も多いのです。

### 健康とは

いかに質の良い血液を、十分にひとつひとつの細胞にまで流すことができるか？

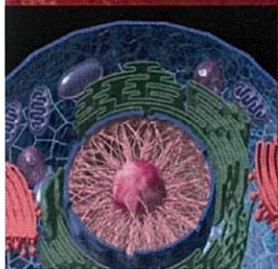


図1. 健康とは

善玉菌が多いと、腸へきれいな血液が入ります。きれいな血液が全身に流れると、体の調子が良い。ところが、悪玉菌が多いと、いわゆる硫化水素とか、インドール、アンモニアという毒素を出す。すると、栄養と一緒に毒素も吸収され、汚い血液が全身に流れるから、体に不調が出る、というのが腸内環境の体への影響です。30歳を超えると、善

玉菌は年をとればとるほど減少してしまいます。  
**自律神経とは**  
 また、健康に重要な役割を果たす「自律神経」とは何かという、車に例えると解りやすくあります(図3)。交感神経は

アクセルです。副交感神経はブレーキです。アクセルとブレーキが同じように働いているから、車は動きます。もしアクセルだけは全開でブレーキが機能しなかったら、事故を起こします。でも、逆にアクセルが働いていないでブレーキだけ働いていたら、車

は全く動きません。アクセルだけ全開になってブレーキがないのがパニック障害です。逆に、アクセルが全く働かないでブレーキだけ全開に働いていると、これはうつ病の人です。つまり、極端にバランスが異なっているとうまく働いてくれません。交感神経と副交感神経は、一つの神経がバランス良く働いてこそ、身体がベストの状態になります。現代社会では、交感神経が優位に働き、副交感神経の働きが落ちている方が多くいらつしゃいます。こういう方の体では、交感神経の働きが血管を締めますので、血液の流れが悪くなるのです。

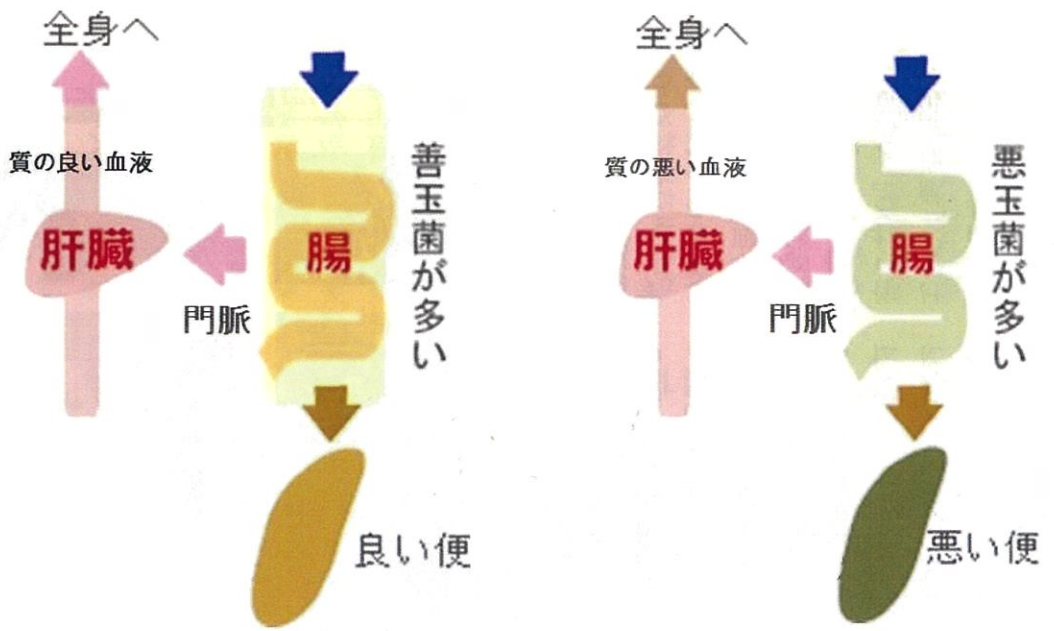


図2. 善玉菌と悪玉菌

もし今皆さんの自律神経活動の測定をしたら、現代のこのストレス社会の影響で、まず9割の方は交感神経優位でしょう。血流が悪いタイプになっているのです。ですから、副交感神経を上げて血液がよく流れる状態にする、つまり、交感神経と副交感神経のバランスを1対1にすることに注意すればよいのです。簡単に意識して行動できることは、全てを「ゆつくり」と行うことです。外科医の格言で「ゆつ

くり早く」という言葉があります。ゆつくり動いているけれども、速やかに手術は進むのです。日々の動きをゆつくりして、交感神

経と副交感神経のバランスを良くし、皆さんの体の健康維持に役立てて頂ければと思います。

## 自律神経の役割

- 副交感神経・・・リラックス時に働く(ブレーキの役割)
- 交感神経・・・興奮、緊張時に働く(アクセルの役割)

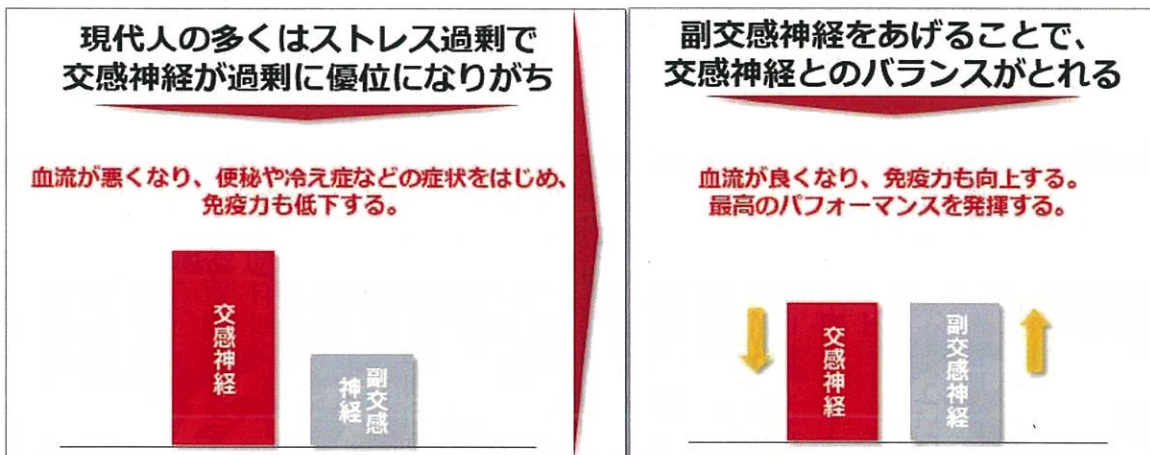


図3. 自律神経の役割

# 「第13回血液を大切に作る会講演会」

## アンケート集計結果・・・事務局

標記の講演会は、2019年10月17日に四谷区民ホールで開催されました。そのとき回収したアンケートの集計結果をご報告します。

今回のアンケート回収率は、前回とほぼ同様の51%（98名）でした。今後の講演会を開催する上で、アンケート結果を参考にいたしますので、今後ともアンケートにご協力のほどよろしくお願いいたします。

順番に見ていきますと、グラフ①性別・毎回男女の比率は、半々ですが、今回は女性の方が若干多かったです。これは、高齢者の男女比率からみて妥当と思われれます。

グラフ②年齢・いつものように60%以上が高齢者です。これは、開催日が平日のため、お勤めの方は参加が難しいのも要因の一つでしょう。

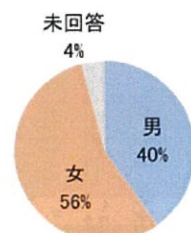
グラフ③献血経験・献血をしたことがありますかの問にたいして、毎回45〜50%の方が「ない」

と回答しています。69歳以下で健康な方は、献血のご協力できます。

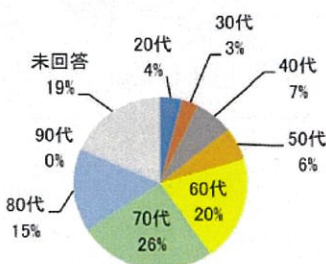
グラフ④参加回数・今回は、初参加者が66%と過去最高だった。これは、「各講師とその講演テーマ」に惹かれたものと推測します。

グラフ⑤講演会を知った理由・毎回の新宿区報に掲載と、今回は、新聞の「無料広告欄」に掲載出来たのと、「新聞折り込みチラシ」を行いました。これらのメディアの効果が大きかったようです。

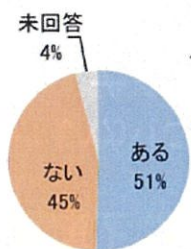
グラフ⑥今後の希望テーマ・1位、医療。2位、福祉と健康。3位、食文化。と続き、スポーツは、第7位と要望がすく低かった。これは、昨今の各種競技で日本のアスリートたちの目を瞞る活躍が報道されているのと、来年には2020東京オリンピックが迫っていて、スポーツの話は、食傷気味なのかと思われる。



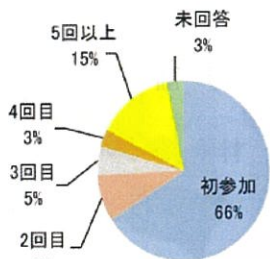
グラフ①. 性別



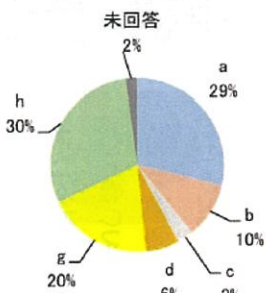
グラフ②. 年齢



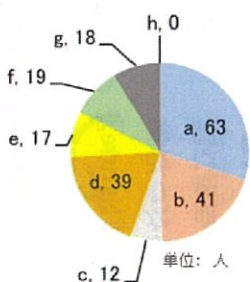
グラフ③. 献血経験



グラフ④. 参加回数



グラフ⑤. 講演会を知った理由



グラフ⑥. 今後の希望テーマ

＜講演会参加人数＞	192名
アンケート回収	98名
アンケート回収率	51%

事務局だより

事務局から近い新装なった国立競技場に、神宮外苑の銀杏も一段と輝いて見えます。

「第13回血液を大切に作る会」の終了後に四谷区民ホール会議室で、「第30回理事・幹事会（臨時総会）」が開催されました。

議題は、「次回講演会の開催について」討議されました。「第14回血液を大切に作る会講演会」開催日は、令和2年10月22日、場所は、今回と同じく四谷区民ホールを計画されています。

講師の1名は、順天堂大学名誉教授 順天堂大学大学院医学研究科 代謝内分沁内科学 特任教授 順天堂大学大学院医学研究科・文部科学省事業 スポーツロジセンター センター長 河盛隆造先生に決定しています。他の講師、講演テーマ等の詳細については、次報でお知らせする予定です。

### 【御問合せ】

一般社団法人

血液を大切に作る会 事務局

TEL 03-5269-1437

FAX 03-5269-1410



# 令和2年 はたちの献血キャンペーン実施中!

いっしょに

「はたちの献血」キャンペーンは、予てから献血思想の普及と献血推進について、電波媒体を活用した大がかりなPRを望んでいた日本赤十字社の協力要請に応えるかたちで、昭和50(1975)年、一般社団法人日本民間放送連盟(以下、民放連という。)の主権により、同年1月10日から3月10日までの60日間にわたり、全国の民放ラジオ局53社の放送網を駆使して第1回が展開されて以降、令和2年(2020)年まで45回実施されています。

その間、昭和60(1985)年を最後に民放連主催は終了しましたが、将来に向けて若年層の啓発は必要との観点から、昭和61(1986)年より、厚生省(厚生労働省)、都道府県、日本赤十字社の共催とし、民放連は後援となる枠組みで新たなスタートをしました。

キャンペーンの目的は、新たな

成人を迎える「はたち」の若者を中心として広く国民の各階層に対し献血の理解と協力を求めることから、成人の日を中心に展開され、現在は、1月1日から2月末日までの2カ月間のキャンペーンとなっています。キャンペーン開始当時、キャラクターの展開はありませんでしたが、昭和56(1981)年の第6回から、その年に20歳になるタレント、スポーツ選手を起用し、更なるキャンペーンの推進を図ってきました。

令和2(2020)年は、昨年と同様に乃木坂46をキャ

成人を迎える「はたち」の若者を中心として広く国民の各階層に対し献血の理解と協力を求めることから、成人の日を中心に展開され、現在は、1月1日から2月末日までの2カ月間のキャンペーンとなっています。キャンペーン開始当時、キャラクターの展開はありませんでしたが、昭和56(1981)年の第6回から、その年に20歳になるタレント、スポーツ選手を起用し、更なるキャンペーンの推進を図ってきました。

様々な価値観から生じています。が、そのような想いと行動が輸血を必要としている患者さんに届くことをメッセージとして伝え、理解と協力を呼びかけます。また、輸血用血液製剤の安定確保に加え、近年需要が著しく伸びている血漿分画製剤のもととなる原料血漿の確保も喫緊の課題となつていくことから、将来の献血基盤を支える若年層へ向けて、「献血血液からくすりを作られる」との新たなメッセージを伝え、広めていくことが重要となつていきます。今後も「はたちの献血」キャンペーンへのご支援とご協力をよろしくお願いいたします。



そのきっかけが、希望。

PRESENT 「はたちの献血」キャンペーン オリジナルグッズプレゼント

献血カードケース クリアファイル

はたちの献血 #献血is