内科医・産業医・統合医療医 池田和子氏 基調講演

第26回食と文化フォーラム

食べ物は命を育む宝物

自分の健康、自分で決める

食の大切さなどを考える「第26回食と文化フォーラム」（毎日新聞社・一般財団法人食と健康財団主催）が3月4日、Ｚｏｏｍによる配信で開催されました。新型コロナウイルス感染予防のため延期・中止を経て4年ぶりの開催となって、北海道のみならず東京・大阪など全国から約３００人が視聴しました。財団の鹿内正孝理事長によるあいさつの後、第1部では内科医・産業医・統合医療医の池田和子氏による基調講演「食事で治せない病気は、医者でも治せない」が行われました。

私は過去に体と心を壊した経験があります。そのおかげでいろいろ気づいたことがありました。それまでの私は、内科医として診察室で体調不良を訴える患者さんに当たり前のように薬を出して、それで治した気になっていました。ところが自分自身が妊娠をきっかけに食べつわりで体がどんどん大きくなり、産後も治らず、このうつうつした感情、体調不良は薬を飲んでも改善されるわけがないと思ったのです。

食べ過ぎでこうなったのだから、食べなければいい。そうだ、食事を変えようと思った時、自分が医学生時代に栄養学や食事について全くと言っていいほど勉強してこなかったことに気づき、がくぜんとしました。それらは栄養士が学ぶものとされていたのです。

「食事で治せない病気は、医者でも治せない」。これはヒポクラテスの言葉です。医学生時代、私はこの言葉を知りませんでした。いえ、もしかしたら読んだことはあったのに心に響かなかったのかもしれません。意識をどこに向けるかで入ってくる言葉は違うのですね。

「食べ物について知らない人がどうして人の病気について理解できようか」「人は自然から遠ざかるほど病気に近づく」。いずれもヒポクラテスの言葉です。自然に近い形で食事をしていると病気にかかりにくくなるということです。生き方も同じです。日が昇ったら起きて、暗くなったら寝る。夜更かしを繰り返すなど不自然な生活を送っていると体調不良も起きやすくなります。こうした当たり前のことを私たちは忘れがちなのかもしれません。

日本でも、江戸時代に貝原益軒という儒学者が「養生訓」という本を出しています。「病気になってから治療するのではなく、病気にならない努力をする」「何事もほどほどにし、調和のとれた生活を送る」。そして「自分の身体は自分だけのものではなく、父母が授けてくれ、自分の子へと残すものであるため、不摂生をして身体を傷めつけることはしてはいけない。養生を学び、健康を保つことが大切である」と書かれています。今の時代にも生かされる内容ではないでしょうか。養生とは行動の規範です。健康はその結果なのです。では健康とはどのような状態のことを言うのでしょうか。

ＷＨＯ（世界保健機関）では、健康とは単に病気でないとか弱っていないということではなく、肉体的にも精神的にも社会的にも満たされた状態であると定義づけています。例え病気で治療中でも、やりがいのある仕事や趣味、愛する家族などがいて本人が幸せと感じていれば健康と言えるのかもしれません。逆に健康診断で正常だった、ＢＭＩ（体格指数）が基準値内だった。でも日々ストレスを感じていたり疲れ果てたりの毎日だとしたら、それは健康な状態と言えるのでしょうか。

だから私は、自分にとって健康とはどういう状態であるのか、自分なりの健康の定義をもってはどうかと提案しています。自分の健康は自分で決めればいい。基準値から多少外れても、毎日楽しく明確な目的を持って生きていれば健康なのではないか、ストレスも目的を成し遂げるための糧にすれば良いのではないかと思います。

私は食べることで健康を害しましたが、食べることで健康を取り戻しました。食べ物、食材。私は「食材」は「食財」だと思っています。食べ物は自然からの恵み、命を育んでくれる宝物だからです。自然から命をいただいている。だからヒポクラテスの「自然から遠ざかるほど病気になる」は当然のことと思います。

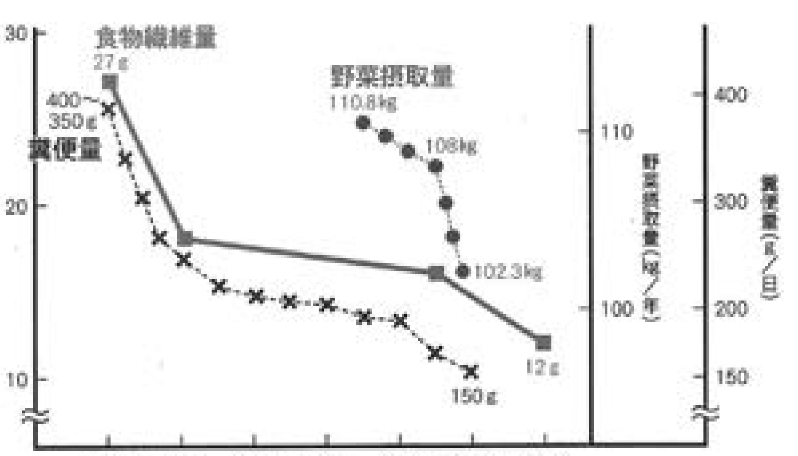
体を会社と見立ててみてはどうでしょう。体も会社も組織と言いますね。その会社のオーナー、社長はだれですか？　自分自身なわけですよ。従業員が細胞や腸内細菌。部署が脳や肝臓や骨、筋肉など。彼らは24時間休みなく働いてくれています。そんな体に、あなたはさらに過重労働をさせてはいませんか？

よくかまないと胃に対するパワハラになりますよ。夜中の不自然な食事は不当な深夜労働、間隔を空けずに食べ過ぎるのは休みをあげていない状態と考えてみたら分かりやすいのではないでしょうか。

健全な体と健全な会社は一緒です。こういう職場で働きたいと思わせる体内、腸内細菌が喜ぶ環境にしたいですね。良い腸内環境は短鎖脂肪酸を作ってくれます。この短鎖脂肪酸はとても優秀な従業員です。弱酸性の腸内環境を整え、炎症を抑え、糖尿病の予防、アレルギーの抑制、さらに大腸上皮細胞のエネルギー源になり食欲の抑制もしてくれます。

昨今、肥満が問題になっていますね。肥満度を表すＢＭＩ値25以上が肥満と定義づけられており、日本の男性の32％、女性の22％弱と言われています。肥満はなぜ起こるのでしょう。カロリーオーバーや、脂肪・糖分の取り過ぎがすぐ思いつくかもしれません。ところがイギリスの食糧調査では、第二次大戦以降は脂肪・糖分の摂取量が減っているのに肥満人口が増えている結果が出ています。摂取カロリーもイギリスだけでなく、アメリカ、オーストラリア、ヨーロッパ各国で減っているのに肥満が増えている。つまり脂肪やカロリー摂取量では肥満増加の説明ができないのです。

その説明を可能にするのが、実は食物繊維摂取量の低下でした。イギリスは１９４０年代には70グラム摂取していたのが、今は20グラム。日本人も戦後、食のスタイルが変わって、特にお米など穀類の食物繊維が減り、それに伴い便の量も減少しています＝図1。



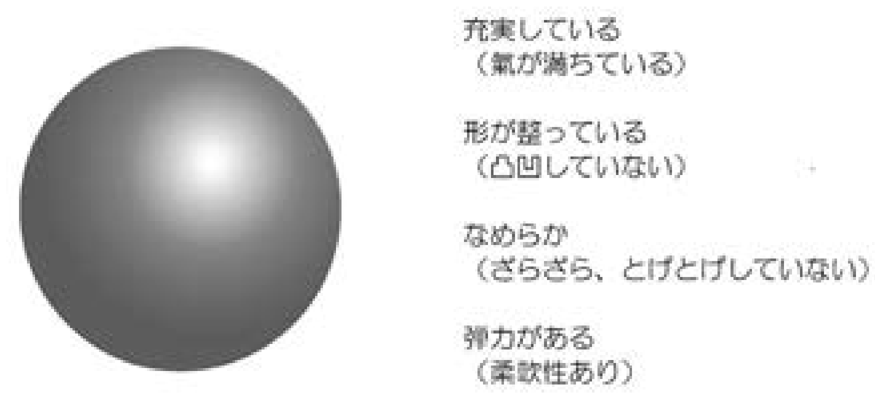
〈図1〉日本人の糞便量と食物繊維量と野菜摂取量：藤田紘一郎著「こころの免疫学」（新潮選書、２０１１年）より

アメリカ人２５０人を対象に20カ月の追跡調査をしたところ、食事１０００キロカロリーあたり食物繊維を8グラムにすると、体重が2キロ減少することになるという結果を得ています。食物繊維をしっかり摂取することが肥満の予防になるのです。食物繊維は腸内細菌のエサになりますから、喜んで働いてくれて腸内環境も整います。食物繊維摂取量が世界で一番多いと言われるメキシコでは、自殺率が世界一少ないそうです。

また、アメリカで高脂質・低食物繊維の食事を低脂質・高食物繊維の食事に変える実験をしたところ、2週間で大腸がんのリスクが低下しました。食事の内容で腸内環境が変わるのです。皆さんもとりあえず2週間、やってみると良いのではないでしょうか。

そして日本には、長寿につながる力を持つ代表的な「発酵食品」があります。たとえば味噌汁などは、発酵食品の味噌と食物繊維が同時にいただくことが出来てお勧めです。ぬか漬けなども、食物繊維とビタミンB1が増えていいですね。食物繊維が多く、しかも発酵している食品をいただくことは食養生そのものです。それを食べ続けることが健康を保つことにつながります。食べることで病気にもなるし、食べることで健康にもなれるのです。

健康という状態を、球体としてイメージしてみてください＝図2。気が満ちて充実していると丸くて弾力のある球体ですが、それが欠けてくるとしぼみます。不自然な食事ばかりしていたら、球がいびつになるかもしれません。形が乱れると転がらなくなるから行きたいところにも行けなくなる。食べすぎは空気の入れすぎで破裂するかもしれません。



〈図2〉健康な状態のイメージ

皆さんがご自分の健康の定義を持ち、それを球体とイメージして考えることが良いと思います。

最後に私の座右の銘を一つ。「将来の医者は薬を出さない。その代わり患者に人間の体、食事、そして病気の原因と予防のことに関心を持たせるようにする」。これは発明王エジソンの言葉で、私が体調を崩し、うつうつとした日々の中で出合った言葉の一つです。今、つらい症状で悩んでいる方がいらっしゃったら、それは今その人に必要なことが起きているのだと考えてみてはいかがでしょうか。

今日の私の話が、自分の体、食事、病気の原因、そして予防に関心を持って下さるきっかけになったら、こんなうれしいことはありません。ありがとうございました。

基調講演で食事と健康の関係について話す池田和子さん

池田（いけだ）　和子（かずこ）さん

北里大学医学部卒業。

内科研修医を経て、神奈川県内の公的病院、大学病院などで研さんを積む。自分自身の体調不良をきっかけに栄養療法をはじめとしたさまざまな代替医療を学ぶ。

出産を契機に女性医療にも従事。女性外来を専門とするクリニックにて女性の心と体の健康問題に取り組む。

さまざまな代替医療を学ぶ中で予防の大切さを痛感し、病院へ行く前にできることを産業医として注力している。

病気や不調そして症状は身体からのメッセージと捉え、症状をなくすだけではなく、そのメッセージを読み解く総合的な観点で診療にあたる。内科医・産業医・統合医療医。

鹿内正孝理事長

健康長寿のための参考に

あいさつする「食と健康財団」の鹿内正孝理事長

日ごろの当財団へのご支援に、心よりお礼申し上げます。

コロナも3年が経過しようとしています。日々どのように生活を送るか、どんな心構えで過ごすのかが大切と思います。運動不足や出かけることも少なくなっている中、当財団でもさまざまな情報、場づくりを皆様に提供したいと思っており、このフォーラムもその一環となります。

「きょういく」と「きょうよう」という言葉をご存知ですか？　これはさる専門家の言葉なのですが、健康長寿のためには「今日行く」「今日用がある」のが大事という意味です。今日の講演も、皆様にフォーラムをご覧いただくという一つの用と言えるかもしれません。

ぜひ本日の講師お2人の話を参考に、お元気な毎日を送っていただきたいと思います。

第26回食と文化フォーラム

レバンガ北海道代表取締役社長 折茂武彦氏 特別講演

やり続ける情熱、継続、覚悟

常に「ポジティブ」でいく

フォーラムの第2部では、レバンガ北海道代表取締役社長、折茂武彦氏による特別講演「我がバスケットボール人生」が行われました。長きにわたって日本が誇るナンバーワンシューターとして活躍する中で、レバンガ北海道を創設。異例の選手兼社長として歩んだ実体験をもとに、失敗からの学びや自分自身をマネジメントすることの大切さなどについて講演しました。

２０１６年、日本でもようやくバスケットボールのプロ化がスタートしました。今、レバンガ北海道を含むB1からB3まで合わせると40以上のチームが存在しています。その中で僕は27年現役を続け、49歳で引退しました。今日は僕のバスケ人生についてお話したいと思います。

プロバスケ選手にはどんな価値があるのか。結果を出すのは当たり前、プラスアルファとしていかに人が求めるか、ここが重要です。スポーツビジネスではチケット販売が6割を占め、非常に大切です。人が求める選手がいれば、彼を見たくて観客が来る、グッズを買う、試合を見て喜び、また会場に来てくれる。この循環を生み出すのが本当のプロ選手だと思います。

この講演を見てくださっている方のほとんどは、僕のことをご存じかと思います。北海道に来て16年、いろんなイベントに参加して積極的に地域活動を続けてきました。だからみんな僕のことを知ってくださり、僕が出場した最後のオールスター戦はわずか5分でチケットが完売しました。これが選手としての僕の価値です。

でもレバンガ北海道で顔と名前が一致する選手はどのくらいいるでしょうか。これがレバンガの動員が今一つ伸びない原因でもあると思います。だから僕は、選手たちに積極的に地域の活動に行ってもらっています＝写真1。例えば小学校に行ってバスケを教えたら、子どもはその選手のファンになってくれます。親に試合を見に行きたいと頼んで、一緒に来場してくれる。地道な活動が重要なのです。

＜写真１＞地域の小学生と交流するレバンガ北海道の寺園脩斗選手＝レバンガ北海道提供

僕は多くの一流アスリートと会いましたが、皆、特別なことをやっていたわけじゃありません。大事なのは一つのことをやり続ける情熱、継続、覚悟です。情熱がないと継続は難しい。そして何かを追い求めるためには代償、犠牲が伴うことへの覚悟も必要です。例えば僕は北海道に来て16年、ずっと単身です。ほぼ子育てができませんでした。代償を払っても何かを成し遂げたい。それが覚悟だと思います。

講演するレバンガ北海道代表取締役社長の折茂武彦さん

折茂（おりも）　武彦（たけひこ）さん

日本バスケットボール界の顔として、日本代表としても長きにわたりプレー。２度の世界選手権出場を果たす。2007年に北海道のチームへ移籍するが、運営会社の経営難によるチーム消滅危機を受け、11年にレバンガ北海道を創設。異例の選手兼代表としてプレーを続け、選手としては日本出身選手初となる通算１万得点を達成、代表としては債務超過の状況から黒字化を果たした。

19―20シーズン終了をもって、Bリーグ最年長の49歳で引退。27年にわたる選手としての時間を終えた。22年６月、コロナ禍による２度の延期を経て52歳で迎えた自身の引退試合では、３点シュート６本を含む42得点を挙げた。

現在は株式会社レバンガ北海道代表取締役社長として、クラブの理念である「北海道から『人』と『社会』に感動を届け、世の中を笑顔にする」べく、様々な活動に取り組んでいる。著書に「99%が後悔でも。」（ＪＢｐｒｅｓｓ）。

僕は中学からバスケを始めました。足も速くない、フィジカルが強いわけでもない。でも能力がなければ人より考える。どうやったらうまくなるかをひたすら考え、繰り返し同じことを練習し、それでダメならまた工夫して別のことをひたすら繰り返す。これで考える能力が身につきました。

僕は「無理」「無駄」「無難」という言葉が嫌いです。日本代表に入りたいと言った時、レバンガを立ち上げた時、いずれも無理と言われました。今の若い選手や子供たちも口ぐせのようにすぐ無理と言います。言い訳が習慣になっている。

無駄なことも僕はたくさんやってきました。でも今思い返せば、無駄なことは一つもなかったと思います。大人になれば経験や知識も増える分、これは無駄だと決めつけがちですが、近道は絶対にない。基礎練習などはつらいし、つまらないし、皆やりたくない。でもそこに多くの時間を割いた人間だけが上に行けると思っています。

そして無難。人生は一回限りですから無難に生きるのも悪くないでしょう。僕もトヨタに入社し、働きながらバスケをやっていました。でも1年で行動を起こし、退職届を出して一回辞職し、日本初の契約選手としてバスケ専用で入社し直しました。親には怒られましたがチャレンジしたかった。子供たちにバスケを教えても、無難にミスをしないようにする。でもそれでは絶対うまくなりません。ミスしてもいいんだよ、と教えています。

次に嫌いなのは「才能」「天才」という言葉です。僕もよく才能がある、天才と言われましたが、始めた頃には才能があるなんて一度も言われたことがありません。イチローさんだってドラフト4位でしたよね。結果を出したらすぐ才能、天才と言われますが、それは人より何倍も努力して挑戦して成し遂げるものなのです。だからこの言葉に惑わされないでほしいです。

僕が最も優れていると思うのは、状況判断の良い選手です。バスケは1秒でも速い判断が求められる競技です。僕が現役時代に1万点以上取れたのは、この状況判断が良かったからだと思います。これができる選手はミスも少ない。瞬時に、勝負に必要なことを考えられるのが賢い選手です。

ON
OFF
ポジティブ
ネガティブ
写真やスライドを表示しながらオンラインで講演する折茂武彦氏＝食と健康財団提供

今の若い選手はデジタル世代でいろんな情報が与えられています。でも情報が多すぎるぶん、それ以外のことが起きてしまうと解決できなくなっている。いくら情報や戦術を与えても、1試合ずつ状況は違うのに、情報と違うことが起きたら対応できないのです。

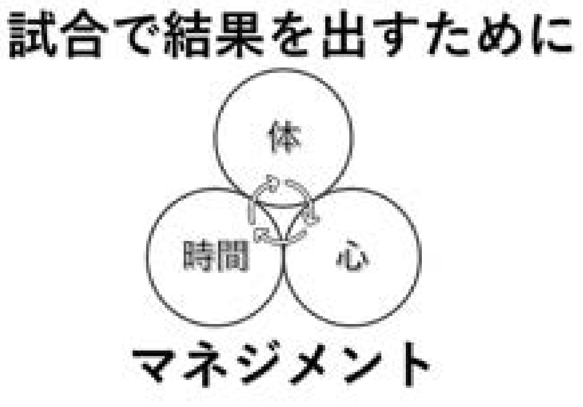
僕は２０１１年から選手兼会社の代表としてやってきました。オンとオフの切り替えで、コートに入ったら会社のことは忘れる。練習が終わったらスーツに着替えて会社のことだけ考える。そして常にポジティブでいく。会社を立ち上げた時も、スポンサーがつくだろう、観客も来るだろうでやっていきましたが、上手くいかなかった。立ち上げが東日本大震災が起きた年と重なり、スポンサーもわずか3社、従業員も3人しかいないスタートでした。

トヨタで14年蓄えたお金をすべて注ぎ込み、結果的に個人で3億の借金をしました。ネガティブに考えていたらやっていけません。すべてポジティブに考えながら解決を図っていくしかありませんでした。

練習時間は限られていましたので、いかに質の高い練習をするかにこだわりました。大切にしていたのは「イメージ」と「意識」と「集中」です。練習でできていることが試合でできない選手がいますが、いかに試合をイメージできるかが結果につながります。そして本番で集中するには準備が必要です。

子供たちに教える時、集中のできている子とできていない子はすぐ分かります。集中できている子は姿勢がいい。姿勢は習慣です。日常の中から直していくしかありません。選手も一緒です。質の高い練習をする前に意識して心や体の準備をする。それを僕は心掛けていました。

自分を最も成長させてくれるのは挫折、失敗、敗北です。人は負けると、あの時どうすれば良かったのか、どうしたら勝てたのかを考えます。それを経験しなければ人は絶対成長できない。だから子供たちにも挫折、失敗、負けることは逆にいいことなんだと伝えています。僕も今までたくさんそれを味わってきたから今があるし、ここまでこられたと思っています。



＜図１＞試合で結果を出すためのマネジメントのイメージ

結果を出すために必要なマネジメントの基本は「体」です＝図1。体が健康でなかったら良い結果を出せるわけがありません。風邪をひいて欠場なんてプロ選手として許されないことです。僕も40歳を過ぎてからの体重キープは大変でした。やせない。食事を抜いたり制限をかけて、27年間キープし続けました。けがもしませんでした。Bリーグで1日も練習を休まず、1試合も休まなかったのは僕だけです。いかに結果を出すために体が重要かということです。

次に「心」。試合中、失敗は必ずあります。それにとらわれないこと。とらわれると頭の片隅に残り、次に踏み出せなくなります。試合中は失敗を忘れる。試合後にいろいろ考えて反省するのが大事です。そして「時間」。時間は限られています。時間を無駄にせず自分自身でマネジメントする必要があると思っています。

僕は今52歳ですが、今でも自分に可能性はあると思っています。自分自身に言い続けているのは、可能性を広げるために行動し続けなさい、継続し続けなさい、挑戦し続けなさい、ということです。この三つは連動しています。行動を継続し、挑戦し続けてきたから今があるのです。

そのうえで僕が今やりたいことは普及、育成、強化の三つです。バスケットを普及して町にバスケがあふれる社会にしたい。行政などと一緒に取り組んでいます。そして育成。北海道の子どもたちはバスケ人口は多いのですが、有力な子のほとんどは道外に行ってしまいます。そこで我々はアンダー18、15の育成を始め、アンダー18ではBリーグで2連覇するまでになりました。まず環境をととのえました。トライアウトは全道で行いますが、拠点が札幌なので通えない家庭も多い。そこで北海道文教大学付属高校と連携し、トライアウトで合格した子には寮を完備、勉強とバスケを両立できるようにしたのです。

北海道の子どもたちを北海道から育てて輩出していく。そして北海道の子どもたちをBリーグ、アジア、世界に通用する選手に育てていきたい。それが強化です。

最後に、僕は応援される、必要とされる、感謝されることが大切だと思っています。僕も北海道に来て本当にたくさんの方に応援していただき、必要としていただいたから49歳まで現役を続けられました。北海道に来てくれてありがとう、とよく言われます。本当にうれしい。感謝されることが、人が頑張れる理由の一つなのかなと思います。だからクラブの存在も意義も、やはりこの三つを目指してこれからも一生懸命、北海道のために頑張っていければと思っています。今日はありがとうございました。