



Title	ちょっとした健康のテクニック : 話題の三つのポイント
Author(s)	黒田, 英三; 志水, 彰; 堀越, フサエ
Citation	大阪公衆衛生. 1984, 48, p. 19-34
Version Type	VoR
URL	https://hdl.handle.net/11094/83967
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

The University of Osaka

「ちょっとした健康のテクニック」

—— 話題の三つのポイント ——



司 会 清水 忠彦 (近畿大学医学部教授)

パネラー 黒田 英三 (大阪大学健康体育部教授)

パネラー 志水 彰 (大阪大学神経科助教授)

パネラー 堀越フサユ (大阪女子学園短期大学教授)

司会 「ちょっとした健康のテクニック」という、多少コマーシャルめいた言葉ですが、ちょっとしたということが、なかなかできないことなんですね。なかなか思いつかない。



そこで今日は、3人の先生に、「ちょっとした工夫」の坎どころ、これをお話いただこうと思います。すでにご承知の方も多いと思いますが、向って右から黒田先生、大阪大学の健康体育部の教授をしておられます。先生は工学博士でいらっしゃる、医療関係者とは少し角度の違った健康作りのお話をいただけたと思います。

真中は志水先生です。先生は大阪大学の精神科の助教授をしておられます。志水先生のほうは休養、ぐっすり眠る話です。

左は、皆さんよくご存知と思いますが、堀越先生、栄養のほうで著名な先生です。元大阪女子大学の教授、現在は、大阪女子学園短

期大学の教授をなさっています。

健康作り、眠る、そして基本になりますのは、やはり栄養ということで、その点からお話いただけたと思います。

さっそく本題に入りましょう。黒田先生、お願いします。

黒田 いま司会者のご紹介にもございましたように、私はいわゆる電気屋でございまして、体育という、むしろ素人でございます。世の中に、門前の小僧習わぬ経を読むという言葉がございますが、現在健康体育部という所に所属いたしておりますために、何となく経をかじっております。今日はなるべく上手にお経を読みたいと考えております。

自分でつくり出す健康

最近市民の間で健康作りとか、体力作りという言葉が、非常にはやってきました。

昔は病気でないというのが健康だったと思います。しかし、ここ10年、15年というのは、健康というのが、もう少し積極的なもので

あって、お医者さんにかかっておればそれで健康は得られるんだというような簡単なものではなくて、もう少し自分で作り出さなければいけない。そういう考え方に変ってきております。



そういうことで、皆さんの回りにも、ジョギングやテニスをする人、健康食品を買っている方、あるいはタバコをやめた方、そういった、健康に向けての動きがご覧になれるかと思えます。また、健康をテーマにしますと、今日のようにたくさんの人がお集まりになる、これもひとつの健康ブームかと思えます。

今日のパネルでは、睡眠、栄養、スポーツと、この3つの重要な健康の要因を取りあげまして、何か話し合いをしようということでございます。

この3つは、非常に似かよった点がございます。それは、ぐっすり眠った翌朝、非常に爽快な気持ちがいたします。おいしい料理をたくさん食べたあと、満足感がございます。また、年配の方はともかく、若い方はスポーツをしたあとの爽快な気分というのもお分かりいただけたと思います。

そのように、この3つはいずれも、適切な量を取りましたあとは、非常に楽しい気分になれるということがございます。もちろん、睡眠や、おいしい料理を取ったあとというのは、生理学的にも、どうしてそういう満足感が得られるのか、ということが解明されているでしょうが、残念ながら、スポーツのあとの爽快な気持ちというのは、生化学的にも、生理学的にも解決はされていないようです。我々健康科学を志すものにとっては、その解明もしていきたいと思っております。

このように、非常に似かよった3つでございますが、反面、非常に違った所がございます。例えば、もしも睡眠不足が続きますと、所かまわず寝込んでしまうというようなこ

ろ、1日か2日ひもじい思いをしたあとは、何でもガツガツと食べる、こういう面がございます。それに対して、スポーツというのは、1日か2日しなかったからといって、やにわに走りだす、というようなことはいたしません。

ということは、スポーツというのは、それだけやるのに努力が必要なものであるということが言えるかと思えます。

また、やり方に非常に任意性があるというか、いろいろとスポーツのやり方があると考えられるかと思えます。

そこで今日は、積極的な、かなりの意志の力の必要なスポーツのやり方について、身の回りのことを例にあげまして、お話させていただきたいと思えます。

競技スポーツと健康スポーツ

スポーツというのは、実は2種類あるとお考え下さい。ひとつは競技のためのスポーツ、もうひとつは健康のための、市民のスポーツです。ちょうどサラエボでオリンピックが始まっておりますが、スケートの黒岩選手のように、100分の1秒早く走れるか遅くなるかと、そういう非常にきわどい記録を競うスポーツを、競技スポーツということにいたします。

我々市民が健康のために行うスポーツ、別に何キロメートルを何分で走ってもかまわない、とにかく自分が楽しく走ればいいんだというスポーツを、健康スポーツと仮に名づけることにいたしましょう。今日はもちろん、健康のためのスポーツについて話をいたします。

具体的な話に入る前に、ひとつ頭にたたき込んでおいていただきたいことがございます。よく、いささか太めということに気にしている方がいます。太めとは何をもって判断するのか、いろいろ計算式がございます。その中のひとつ、 $(身長 - 100) \times 0.9$ 、これで自分の体重を割ります。その数が大体1.2~1.3

ぐらい以上の人、これは少し注意信号の出ている肥満型です。その数値が0.7～0.8ぐらいより下の人は、これも危険信号の出かかっている、やせ型です。

スポーツをする時、特に肥満型の人に気をつけていただきたいことがひとつあります。肥満の解消のためのスポーツというのは、絶対にしてはいけないということです。肥満はあくまでも食物で調節して下さい。

どうして肥満の人がスポーツをしてはいけないのかということは、また後でお話しますが、とにかくスポーツというのはやせるためにやるのではなくて、筋肉の力とか、心臓循環能力を高めるためにするものだ、とそのように肝に銘じておいて下さい。

それではジョギングに例を取って、健康のスポーツについて、少しお話ししましょう。最近、非場にたくさんの人が、早朝、あるいは夕方ジョギングに励んでおりますが、残念ながら体育学の関連では、どの程度の分量のジョギングをすればいいのかということは、まだ答は出ておりません。分量とはどういうことかと言いますと、走るスピードと距離です。その2つを合わせて運動処方ともいいますが、それについて、どれぐらいが適量かということは分かっておりません。

それにもかかわらず、皆さん好きなだけの距離をお走りになっている。実を言いますと我々体育の関係者としては、ちょっとそのへんに危惧の念をもっております。走りすぎたり走り足らないということがあるんじゃないか、ということです。

走りすぎると、すぐに影響の出でこない障害もありますが、ひとつに心臓回りの危険信号ということがあります。そういう意味で、ジョギングを始める前には、心電図、できれば負荷心電図というものでチェックをすませてから、始められることが必要です。

ジョギングのメリット、デメリット

まず、ジョギングを始める前に注意すべきことを申しましたが、ジョギングのメリットから話しますと、一番最初に申しましたように、その人の循環機能は、本当に向上いたします。筋肉の力もつきます。非常にはつらつとした体になります。それは、いわば肉体的生理学的なメリットです。

もうひとつ、今日特に申しあげたいことは、ジョギングには、もう少し、心理的といえますか、精神的なメリットがあるということです。ひとつに、私は、ジョギングを始めたいという人によくすすめることなんですけれども、思い切って華やかな服装でジョギングをやりなさいということです。

中高年の人にとっては、スポーツウェアというものは、ややもすると、着るのが、非常に気恥かしいものです。赤や黄色のカラフルな色で、足の横には、シュッと白い線が入っている、肩や胸には、横文字で何やら書いてあるといった具合です。

しかし、スポーツウェアをつけますと、つい背筋が伸びます。姿勢よく歩こうという気になります。それにカラフルなウェアを着ますと、何となく精神的に若返ったような気持ちができる。私は、ジョギングは、走る距離とかスピードも大切ですが、若やいだ気持ち、これを大切にしたい、そういう所にジョギングの価値を認めております。

もうひとつ、ジョギングというのは、1キロ2キロ走って、少し息苦しくなる。あるいは胸がドキドキする。それぐらいの苦しい距離を走ることでありますが、とにかく走完いたしますと、非常に満足した気がいたします。

なにかひとつ仕事をやりとげたという満足感、それが、最近市民に多いストレスの解消に非常に大きく役に立つのではないのでしょうか。ですから、精神的な若やぎ、ストレスの解消、こういうところにジョギングの価値が

あるんじゃないかと考えております。

それから、1人ではやらないほうがいいですね。気恥かしくもありますし、ついなまけてしまったりするわけで、仲間といっしょに走るほうが長続きするわけなんですけど、そういう仲間との連帯感も生まれるという意味では私はジョギングは非常に結構だと思います。

こういうことをいっていると、ジョギングはいいことづくめで、ぜひすぐに始めようという方もおられると思います。ただし、いいことばかりでなくて、大きな落とし穴もございます。私が今日一番強調したいことは、先ほど申しました、肥満のためのスポーツはおやめなさいと言ったのと同じことですが、肥満の方のジョギングは、特に禁物でございます。

我々市民、特に大阪近在のものにとりまして、ジョギングをする場所は、ほとんどが舗装道路です。公園の土の道を走れるという恵まれた方も一部におられるでしょうが、ほとんどの人は舗装道路を走っています。

舗装道路で一歩一歩自分の体重が片足に乗って地面におりた時、走るフォームというのは、非常に大きなブレーキを足にかけています。自分の体重が足に全部かかって、そのショックがくるぶしだとか、ひざだとか、腰だとか、そういった所にかかっているわけです。

そうしますと、体重60キロの人は、わずかに1本の足に、ショックと共に60キロの体重がかかってくる。2キロ、3キロと走りますと何歩走るでしょうか。歩幅を1メートルとしましても、何千歩と走るわけです。そのショックをどんどん受けながら走っている。そういう意味で、ひざやくるぶしの故障が非常に多いのがジョギングであると言っても、言いすぎではありません。

華やいだ気持ちで走ろう

最近是非常にジョギングシューズが開発されていまして、大分そういう所も解消されておりますが、やはりコンクリートの道の上を走っている以上、足の故障という危険性が多いということをお考えいただきたい。そういう意味で、肥満の人は特に、あまりやらないほうが無難ですよ、ということを申しあげます。

それから、ジョギングというのは、やり方次第では非常に危険な、過激なスポーツになりますから、心臓などの故障があるかもしれない。そのへんの危険性も大いに考慮しておかなければいけない。

あと、夜走る人で、ジョギングの最中の交通事故ということもよく聞かされております。そういう意味では、華やかな服装をされますと、自動車に気づいてもらえて、一石二鳥かというように考えております。

あと危険としては、野良犬においかけられてかまれたとか、そういった、コマゴマとしたトラブルもありますが、ジョギングひとつに対しましても、それぐらいのメリット、デメリットがあるんだということを考えていただきたいと思います。

それでは、いくらごはんを制限してもやせないんだ、もういよいよ運動しなければしょうがないという方は、ひざ、くるぶしのショックのない、自転車乗りや水泳などで循環能力を高めていただくというのがいいんじゃないかと思います。

いずれにしても、華やいだ気持ちで、ストレスを解消するためにジョギングをやるんだというように一度頭を切りかえますと、自分のフォームだとか、距離、早さなどを気にしなくて、楽しくできるんじゃないかと考えております。

ジョギングを例にとりまして、私の発言をこれで終わります。

司会 どうもありがとうございます。先生のお話を伺って、なるほどなと思いました。

私の家の近くに、周囲が700メートルぐらいの池があります。毎朝6時半から7時半頃にかけて、ずいぶんの人がジョギングやっているんですね。しかも中高年並びに初老のものがトコトコ走っているんです。いつもそれを見てうらやましいと思っていました。先生がおっしゃった華やいだ気分になるということ、まさに中年、初老の者の心理にピタッとくる。ああいう華やいだスポーツウェアを着てトコトコ走っていると、非常にいい精神的な効果をあげているわけですね。

ただ、私は医者立場から、池の回りを10回も20回も回っている人を見て、ちょっと過剰じゃないかなと心配していたんです。皆さんも先生のお話を伺って非常に参考になられたんじゃないかと思います。

それでは引き続き志水先生に、睡眠のほうのお話をいただけたらと思います。

志水 私はご紹介いただきましたように、大学病院で精神科を担当していますので、不眠症の方が毎日何人かお見えになります。今日は睡眠というテーマなんです。不眠の話のほうが実用的かと思いましたが、不眠の話を少しさせていただきます。



不眠で死んだ人はいない

人は大体1日の3分の1を睡眠に過ごしております。ネコですと3分の2、ナメケモノという動物は4分の3ぐらいは睡眠に過ごしております。そういうふうには、人生の大切な時間を過ごしているのが睡眠でございます。しかも動物に共通のものであるということになりますと、これは生きていく上に必須のものに違いないと思われれます。だから、眠れないとなると、何か大変なことが起こるんじゃないかと、不安になるのであります。

ですが、そういうふうに必要なものであるからこそ、自然のメカニズムといたしまして不眠は起こらないというふうにお考えいただいて、まず間違いはないと思います。動物が不眠で死んだという話は、過去1例もございませんし、私が精神科医になりましてから今日までの間に、不眠で死んだ人は1人もございません。

不眠とおっしゃってこられる方の脳波などを取りまして、睡眠を客観的に見てみますとほとんど不眠でないであります。

もちろん、うれしいことがあったら、その夜は眠れなかったり、心配事があったら、睡眠時間が短縮するということはありません。しかし、1日や2日眠れなくても、健康が損われるということは、もちろんありません。もう少し長い単位、例えば1週間、あるいは1カ月という単位で、睡眠を客観的に記録して、計算してみると、実際に睡眠が足りないということはありません。

看護婦さんには、夜勤ということがございまして、夜起きて昼間眠ります。昼の条件は睡眠には適していませんから、一見睡眠時間が短縮しているようですが、ある人が看護婦さんを1カ月追跡した調査では、(睡眠の長さ)×(深さ)という形で追究しますと、睡眠量は十分足りております。

このように実際に睡眠が足りないということはないんですけれど、自分で不眠だと思っておられる方は、非常にたくさんあります。

この誤解はどうして起こるのかということはお話してみたいと思います。

不眠を訴えて病院にこられるような方のお話をお聞きますと、自分は8時間眠らなければならないというふうにかってに自分で決めた、睡眠すべき時間というのをもっておられます。朝起きて、昨夜の睡眠時間を計算し、それより少ないから今日は睡眠不足で調子が悪いはずだと思い込み、その日起こった疲労であるとか、食欲がないとか、頭が痛いとか

いった、些細な体の不調を、すべて、昨夜眠れなかったせいだと考えておられます。しかしそれは、たぶん前の晩しっかり眠っておられても、起こったであろうことなのです。ですから、まず第一に、睡眠を何時間とらなければいけないと決めることが間違っているのです。最近の報告では、82才になるおばあさんが、小さい頃から1日3時間しか眠らなかったが、現在でもピンピンしている。「なぜ皆は8時間も眠るんだろう」と不思議に思うと言っておられる、とのことです。

とは言いましても、人間の睡眠時間は6時間から10時間の間が平均でございます。しかし、それは非常に個々マチマチであり、その人の人生を通して変わってくるのだということを、理解していただきたいと思使ます。一般に年齢が高くなるとともに、睡眠時間は減少します。また、1日1日が同じ睡眠をとらなければならないということは決してなくて、長い目で見て睡眠をとればいいのであります。

夢は寝ている証拠

そういうことを説明いたしまして、次に、なぜあなたは眠らないと思うのですかということをお聞きします。そうしますと、たいがいの人は、次の3つの根拠をおあげになります。

ひとつは、夢をよく見る、だから私の睡眠は浅いのであるということです。

2つめに、1時も2時も3時も4時も知っている。新聞配達がきたのも、隣のバーのホステスが帰ってきたのも皆知っている。つまり私はずっと眠っていなかったのだというふうにおっしゃいます。

第3に、朝起きると疲れてしんどいと思う。だから夕べは眠っていなかったのだと言われます。

それぞれの根拠につきまして、かなりぼう大な研究が行われております。

まず、夢を見るのが浅い睡眠になるかどうかという点については、答はノーであります。我々は、平均して20分ぐらいの長さの夢を1日数回だれも見ているのであります。ただそれを憶えていないだけなのであり、夢を見たと思うのは、夢によって起きたということの意味しているだけなのであります。睡眠中に、とても恐い夢を見たとか、うれしい夢を見たとかいう時、夢の中でおこった感激や恐怖によって、人間は目ざめます。目ざめた時の夢だけ憶えておって、そうでない、あまり感情をゆり動かさない夢は、そのまま眠り続けますので憶えていないということになります。たまたま、いっちゃん夢で目ざめ始めますとそれに条件反射がつきまして、何回もいろんな夢で目ざめるといことがあるわけで、その人が特別多く夢を見たということはまずありません。それに、夢を見るのはレム睡眠と言われる睡眠中なのですが、人間は、ある程度深い睡眠を通過しなければ、レム睡眠に入ることはできません。ですから、夢を見たということは、深い睡眠を経験しているという証拠なのです。

次に、夜中の出来事がみんなわかっているから、眠ったはずがないという点についてお話します。バーのホステスが帰ってきた音や牛乳配達の音などを全部知っているから、ずっと寝ていないと主張される方の家に行きまして、ホステスの帰ってくる音、新聞、牛乳の配られる音を録音いたします。そうして、その人が睡眠している間にそれを聞かせます。なるほどその時に目ざめられます。しかし、それまで深く眠っていられて、その音で目ざめられるのでありまして、それまで起きていて、それを経験したのでないが、ほとんど全部の方の場合であります。つまり、音の刺激によって起きて、しばらくたって眠って、またそういう刺激が入ると起きて、また眠るということをくり返しておられる。物音で起きた時間は合計しても10分とか20分という短

時間であるにもかかわらず起きている時の記憶だけをつないで、物語を形成しておられるということになるのであります。

睡眠中も刺激の重要性を判断

こうお話しますと、深く眠っているのに、そんなことで起きるだろうかという疑問が生じるかもしれません。これについても、多くの実験がございます。例えば乳飲み子を持っているお母さんを実験してみますと、お母さんは、横に寝ていた乳飲み子が、ちょっと動いたというだけでも、パッと起きてお乳をやりとういたします。ちょっと泣いただけでも、起きておむつをかえられます。ところが、逆の横に寝ているご主人が、もっともっと大きな声を出しても、動作をしても、つまり、赤ん坊がするよりもはるかに大きい刺激をあてましても、寝続けておられます。つまり私たちは、睡眠の中でもその刺激は重要なものであるかどうかということ判断しまして、重要でないご主人の動作に対しては、これを無視して睡眠をし続ける。乳飲み子のように大事な人が相手になりますと、これは些細な音でも、起きなければならないと思って、世話をするということになるのであります。

また、寝ている間に音を聞かせても起きなかった人に、その音で起きると懸賞金を与えるようにすると、同じ音でも起きる場合が多いという実験もあります。このように我々は、刺激の重要性を睡眠中に判断していることは間違いありません。先ほどあげました、バーのホステスが帰った音で、深い睡眠から一気に目ざめるような人は、例えば、その女性に非常に反感を持っているなどの動機があって、その音が強い刺激となっています。こうして一度その音で起きて、非常に怒ったりしますと、その後は同じ音によって何回でも起きるという条件反射を形成することになります。

不眠の方が昨夜眠っていないという根拠と

してあげられる3つめに、朝起きた時に目ざめがスッキリしないということがあります。昨夜よく眠っていなかったから、今日はしんどいんだというふうに言いますが、これもまったく根拠がないことが確められております。例えば、朝起きた時に疲労のテストをやってみますと、起きた時しんどいと感じているのと疲労とあまり関係ありません。朝しんどいと感じても、実は疲労してなくて、その日いっぱい元気に活動できることは、よくあります。それでは、その前の晩に睡眠した時間と、朝起きた時の疲労感が関係しているかという、それもあまり関係ありません。

じゃあ、何が関係があるのかというのは、非常に難しいんですけど、確かなことのひとつに、レム睡眠、夢を見ている睡眠から目ざめた時は目ざめがスッキリしているということです。ですから、たまたま目ざまし時計が、夢を見ている時に鳴ったら、すっきり目ざめられるはずであります。そうじゃなくて、もっと深い眠りの時に目ざまし時計が鳴りますと、起きましても、やむをえず頭は起きたけれど、体は寝ているという状況で、体の筋肉が弛緩しているということですから、しんどいと主観的には感じるということです。

このように、朝の目ざめの感じは、前夜の睡眠の長さや深さに関係はないのですが、朝なんとなくしんどい、頭が痛い、これは昨夜眠れなかったせいであると、考えつきますと、1日中そのように思うわけです。

不眠の解消は？

我々が眠るメカニズムの1つは、脳の中に覚醒の中枢というのがありまして、そこへ刺激が入ってこなければ眠るということになります。刺激は、大部分が筋肉から入ります。我々が横になって眠くなるのは、横になると、背をしゃんとしたり、立てておく必要がありますから、筋肉の緊張がゆるみます。そして、そこからくる刺激が減るので眠くなるの

であります。筋肉以外の重要な刺激は、脳からのものです。心配事や、うれしいことで眠れないのは、そのためであります。ですから、筋肉と脳からくる刺激をなくすと眠れるということです。昨夜眠れなかったけど、今日は大丈夫だろうかと心配してベッドに入りますと、脳からくる刺激が強いので眠れないのであります。

睡眠剤は、大部分は筋弛緩作用をもっています。このため睡眠剤を使うと、確かに筋肉からの刺激は減ります。そのために眠りやすくなることは事実です。しかし、今日は睡眠剤を飲んだから眠れるだろうとか、いろいろ考えるのはもっと悪いことでして、脳からの刺激が非常にたくさんになりまして、自ら眠れなくしています。最近の睡眠剤は、習慣性につかないように工夫されておりますので、使ってはいけないということはないんですけれど、やはり基本的な治療でないことは間違いありません。

基本的な治療というのは、睡眠というのは生きていく上に非常に大切だから、眠れないというのはないんだということをまず納得してもらいまして、なぜその人が眠れないと思っているかということをいろいろ話合いの中で解決していくことです。そうすると薬を使わなくても眠れるようになりまして、そういう不眠の解消はかなり長いこと持続して、二度と起こらないこともままあります。

司会 ありがとうございます。眠れないということは、だれしも経験していることじゃないでしょうか。若い時は若い時で、年取れば年取るで、いろいろなことがあって眠れない。眠れなかったためにイライラして、という悪循環の繰り返しが多いですね。

今のお話を伺って、なるほどなと思い、また、がっかりした点もあるんです。といいますのは、私は若かりし頃、10時間睡眠主義で、10時間眠らなかったら気分がすっきりしないと思っていたんです。どうもむだなことをし

たようです。もう少し起きて勉強しておればよかった。

しかし、今話を伺って確かに安心しますね。私は毎年国家試験を受ける学生に言うんです。試験の前の日眠れなくても、能力には絶対に関係ない。私自身がそうだと。

健康的に活動し、眠る。そうしますと今度はその基礎になる問題として、栄養の問題があります。堀越先生からお願いします。

堀越 八木先生を始め、専門家の先生方もお見えになっておりまして、少々緊張いたしておりますが、どうぞよろしく。



まず、我が国の食料事情を考えてみたいと思いますが、自給率は、非常に低うございまして、食品自体の輸入と、飼料や肥料など生産に必要な資材の輸入、この両方がかなり多うございまして、エネルギーに換算いたしますと、大体47%の自給率となっているわけですね。

私たちの周辺には、非常に豊富に食品が回っておりまして、お金さえ出せば、自由自在に選んで食べられるという状況ではございますけれど、食料の世界的な事情（飢えに苦しむ低開発国の人たちが非常に多いということなど）を考えますと、私たちに与えられた食資源を活用しなければならない。そして無駄をなくする。そして究極の所、豊富な食料資源を、私たちの健康増進の手だてとしてじゃうずに使うといった心がけが何よりも大切かと思うわけでございます。

厚生省が毎年行っております国民栄養調査というのがございますけれど、これに示されておる数値を見ますと、ごく一部の、いわゆる微量栄養素（カルシウム、ビタミンB₂、ビタミンAなど）を除きまして、国民の栄養所要量が充足されているかに報道されておりますけれども、これはあくまでも平均的な数値でございまして、個人差が非常に大きいとい

うことを考えなければなりません。実際には取り過ぎの人、取り不足の人、それから片寄りを持っている人が多くて、健康を阻害する多くの要因を、その中に含んでいるわけでございます。

また一方、食品の加工技術などが発達いたしまして、安易な考え方から、そういった加工食品など、いわゆるインスタント食品に頼る割合の多い人、また毎日の食生活のバランスを崩して、3食のバランスが取れないという人もかなり多いわけでございます。

例えば皆様方の中にも、朝昼晩のバランスを考えていただきたいわけですが、朝食を非常に粗末になさる方。先ほども控え室で話し合っておりましたのですが、モーニングサービスなどで朝食を取る人も多い。まあ、取らないよりはましでございますけれど、それが非常に繁盛するという実情でございます。

お昼も、あいかわらずありあわせですませる。それから、サラリーマンなどでは、夜食症候群と言われておりますけれど、残業を遅くまでいたしまして、軽く食事をして家に帰り、夜食をたっぷり食べる。それが翌日の朝食が食べられないという要因になりまして、悪循環を起こしている。こういうふうなことで、健康を阻害する要因を積み重ねている人が、かなり多いわけでございます。

食生活の歪みによる疾病が急増

これも先ほど話し合っておりましたのですが、香港あたりへ行きますと、向うの主婦は朝食を準備しないで、町のレストランで飲茶ヤムチャを家族中で食べる。こういう家族も多いわけです。我が国でも、そういう傾向が、安易な考え方で浸透するというのは恐れなければならないと思うのであります。

私たち、人間は耐力と申しますか、或程度の耐久力がありますので、バランスを欠いた食生活をしばらく続けておりまして、すぐ

にはその影響は現れてこない。ところがそういうアンバランスな食生活の積み重ねをやっておりますと、いつかは結果が現れてくる。そしてその時には重大な結果になってくる。こういうことを考えまして、やはり毎日毎日の食生活を大切にしていきたいと、こう思うわけです。

現に、日本人の病気の状態を調べた所によりまして、昔あった、細菌性の疾病は非常に少なくなっている。これは抗生物質その他の薬の発達のおかげですが、食生活の歪みによる疾病、例えば高血圧、動脈硬化症、心臓病、心筋硬塞といったような循環器系の病気であるとか、あるいは食生活のアンバランスによる、糖尿病、痛風、肥満症などの代謝性疾患であるとかガン、そういった病気が増えてきておりまして、日本人の患う病気の形態がかわってきており、食生活のあり方がこれらの病気の発症に大きく影響していることがわかります。

こうしたことから、日本型食生活の見直しといったことが叫ばれることにもなるわけでございます。

ところで、私たちがその年齢とか性別、労働状態などに応じて、必要とする各種の栄養素を、過不足なく取るためには、バランスの取れた食生活を実行することが大切でございます。これは先ほど来先生方からお話がありました、運動と睡眠(休養)。この2つと相伴って、健康に生活するための積極策として、不可欠の条件でございます。

他方、私たちの健康を脅かす要因となっております環境の汚染とか、食品公害と称される物質の影響、これらをできるだけさけて通るという努力、これも非常に大切だと思うわけでございまして、このことは健康な生活のための消極策と申してもよろしいかと思えます。

まず積極的に私たちが健康作りをするために必要な、バランスの取れた食生活というの

はいったいどういうことかということについて、申しあげてみたいと思います。

先ほども申しましたように、年齢と性別と活動状態によって、それぞれの摂取栄養量というものが違って来るわけでございますけれど、日常食品を考えてみますと、すべての食品はなんらかの形でアンバランスである。私たち人間に恵まれております食品の数は、大変たくさんございまして、日常食品と言われるものが、3千数百種類もあるというわけでございますけれど、その中の1700種類近くの食品について、詳細な分析が行われて、昨年その分析表が改訂され、出版されたわけでございますが、それを細かく見てマスターするというのは、なかなか難しいわけでございますね。

唯一の完全食品「母乳」

そこで同じような栄養成分を持ったものをグループに分けて（簡単なグループ分けをして）、食品の栄養価を知るという手だてがあるわけでございます。

私たちに恵まれた食品が3千数百種類あると申しましたけれど、その中で、ただ1つだけで人間の健康を保持することが出来る食品というのは、母乳が1つあるだけなのです。母乳というのは、出生後すぐの赤ちゃんが、生後4～5カ月たちますまでは、それだけですくすくと成長する。つまり、過不足なく赤ちゃんに栄養分を与える能力を持っているわけです。

こういう食品を、私たちは完全食品と言っているわけですが、その母乳も、生後4～5カ月たてば、不完全食品になる。つまり鉄分などが不足してまいりまして、不完全になってくるわけでございます。そこで必ず離乳をじょうずにして完全な栄養状態を続けなければならない。

いったん離乳をいたしました後、人間が一生口にする食品というのは、なんらかの形で

不完全な食品ばかりでございます。ところが、それぞれ不完全さが違いますので、Aの食品の不完全な所を、Bの食品を加えれば、ある程度補える。またCの食品を加えれば、AとBの欠陥をある程度補うことができる。このようにいたしまして、それぞれ特徴の違った食品を上手に組み合せて、完全な栄養成分を過不足なく含んだ食物を作ろうとする。これが私たちの理想であり、望ましい献立ではないかと考えられるわけです。

不完全なものを上手に組み合せて献立をつくりまして栄養上理想的な食物につくり上げることができるわけです。食物ですから、おいしく仕上げなければならない。見ばえがよく、消化吸收のいい食物を作る。これが食生活をする上で、あるいは献立、調理を行う上で、私たちの理想とする所なんです。

食品のグループ分けといたしましては、いろんな分け方がありますが、皆様方が学校の家庭科でお習いになった、6つの基礎食品というのがありますね。これは文部省が管轄いたします学校の家庭科で行われている分類でございます。これはアメリカの7つの基礎食品というのにならって作られたものでございます。

認識したい食品の栄養と働き

その他、4つに分類する仕方も行われておりますし、赤、黄、緑と3つの色に分類する仕方も行われております。赤色は、血液、筋肉を作る材料として主に役だつもの。血液、筋肉のほか、ホルモンとか酵素、あるいは抗体とか、こういった、私たちが健康な身体をつくり、維持していく上で重要な材料となる物（構成素の一つでタンパク質と呼んでいる）を能率よく提供してくれる食品を赤色の食品と呼んでいるわけです。

牛乳とか乳製品、あるいは卵、魚介類、獣鳥肉類、それから豆類といった食品でございます。これらの食品類には、私たちの身体(血

液、筋肉、ホルモン、酵素、抗体)をつくる上で能率のよい良質のタンパク質を豊富に含みますので、それぞれを偏りなく、じょうずに組合せて取ることが望まれるわけでございます。然し同じく赤色の食品であるけれども、それぞれ副材料と申しますか、タンパク質以外に持っている成分が相違しますので私たちの年齢や身体の状態に応じてどう摂取するかを考えなければならない。すなわちこれらの食品類の中でその脂肪の中にコレステロールを大量に持ったものであるなど、それぞれ特徴が違いますので、年齢に応じて、流動的にそれらを上手に組み合わせる必要がある。

お若い方は、グループの全部の食品をまんべんなく取り合せればいいけれど、年がかさむにつれて、少々減らさなければならないもの(牛肉、豚肉など)もあるということです。

現在日本人には、赤色の食品では、魚類、ことに回遊魚と申します背の青い魚(イワシ、サバ、サンマ、アジ、カツオなど)の食用が、循環器系障害を防ぐ働きをもった材料として奨められているわけですね。EPA(エイコサペンタエン酸)であるとか、DHA(ドコサヘキサエン酸)であるとか、そういう高度の不飽和の脂肪酸を持った魚、これが高齢になるに従って、私たちの健康を支えるために重要な役割りをするとされているわけです。また魚介類の旨味成分の一つであるタウリンにも血圧を下げたり、心臓血管系の病気を予防するなど、成人病予防に効果のあることが認められています。

そういうふうに、年齢によって流動的に材料を選んで、タンパク質の必要量を供給するようにもっていくということが必要かと思えます。

豆類なども良質のタンパク質を含むとともに不飽和脂肪酸が多くコレステロールを含まないので年齢にかかわらず、もう少し多く食べたほうがいい食品とされているわけでございます。

先ほども申しましたが、豆類ことにダイズなどは輸入に頼る率が非常に高い食品ではございますけれども、良質のたんぱく質を多量に供給し、その脂肪も良質の植物油で、コレステロールの排泄に役立つリノール酸を豊富に含みます。

なお牛乳や乳製品は骨をつくる材料であるカルシウム供給源として、ことに日本人にその利用量をふやすことが望めます。

発育期の人たちの発育を順調に進め、成人は健康な骨を維持し、わけでも老人はカルシウムの吸収率が低下し、更年期後の女性では骨からのカルシウムの喪失も多くなるので、骨折や腰の曲りなどを防ぐために、またさらにはみんなの精神の安定や熟睡などをもたらすためにもカルシウムをたっぷり取る必要があるわけですが、やはり高齢者はコレステロールの多い乳脂肪をたっぷり含んでいる全脂乳を取りすぎぬように、低脂肪乳や脱脂乳、スキムミルクなどをたっぷり取るようにしましょう。

それから、青色(あるいは緑色)の食品は、野菜、イモ、果物、それから藻類(昔は海藻と言っていました、淡水にできる藻類も含めまして藻類ということになったわけです)。

こういった植物性の食品は、各種ビタミン類の供給源(ことに緑や黄の濃い野菜にビタミンAの働きをするカロチン含有量が多く、またその他のビタミン類は緑色野菜に多く含みます。)になる。それから食物繊維の供給源として、ガンとか潰瘍とか、あるいはポリープ憩室症、そういった腸の病気を防ぐ効果が大きいとされまして、便通を整えるために重要な食成分であるとされています。食物繊維はコレステロールの排泄や糖尿病の予防、治療にも効果を表わします。また、アルカリ性ミネラルの供給源としても大切なものがこれらの植物性の食品の中に多いというわけでございますので、たっぷり取る必要があります。

黄色の食品は、穀類と砂糖と油でございま

すけれども、この中で砂糖の害が種々論議されておりまして、もう申しあげるまでもなくお砂糖をたくさん取れば、赤色に入れました牛乳類からカルシウムをたっぷり取っても、その効率が、下ってくる。あるいはビタミンB₁の要求量が増えてくる。あるいはお砂糖から肝臓で中性脂肪が作られて、皮下にたまれば皮下脂肪になるし、血管にたまれば血液中の中性脂肪を増すことになる。こういうふうに言われて、お砂糖はなるべく少なくと言われているんですけど、なかなか改まらない。歯を悪くするというとも言われていますね。

ことに、女性に砂糖の取り過ぎが多い。私どもの短大でも食堂にまいりますと、牛乳が売られていない。牛乳はあまり売れないのでということで色物牛乳だけが売られている。色物牛乳とは以前は、コーヒー牛乳とか、フルーツ牛乳などと言っておりましたが、それでは牛乳がちゃんと含まれているという誤解を生むという所から、乳飲料と名前が変わったわけですね。それでも、あいかわらず若い人たちは認識しておらないという実状でございますね。

そういう、お砂糖の多いものをさけるといふことが大切です。脂肪に関しましても、いろんな話題がたくさんございますけれども、発育盛りの人たちは、動物性と植物性を半々ぐらいに取ればいい。だんだん老化するに従って、植物性の脂肪に対するウェートを高くするほうがいいとされておりまして、ことに植物油に多く含まれるリノール酸がコレステロールの余分の物を排泄させる効果が大きいとされていますが、植物性の脂肪をたくさん取れば、先ほどの魚の不飽和脂肪酸とともに酸化し易くてポックリ病や脳軟化症などを起こし易いので、それを防ぐためにビタミンEなどを豊富にとる必要がある。それにはやはり緑色の食品、ことに緑色野菜や胚芽、ゴマ、ゴマ油などをたっぷり取る必要があるといったことで、いろんな日常食品の栄養価と働き

について、家族の健康をあずかる立場にある女性がもう少し認識を持っていただきたいということを切望する次第でございます。

穀類は私たちのエネルギー供給源食品として重要な物ですが、中でも米はわが国で唯一の自給率100%の食品でございます、日本人にはもっともなじみの深い物。

但し米のエネルギーの大半はでんぷんによる物ですが、そのでんぷんのエネルギーをじゅうぶん利用するためにはビタミンB₁を不足せぬよう補給しなければならないので、胚芽精米を食べるとか、白米ならば強化米を加えて炊くとか、おかずにビタミンB₁の多い物を忘れないなどの注意と実行を心がけて食卓づくりを行いたいと思います。

三食のバランスを考えて

そのようにいたしまして、理想的には1日の総量の30%ずつを朝と昼、それから晩には25%ぐらい。朝重く、昼は適当に重く、晩にはむしろ軽く。それから足らずの15%をおやつとか夜食これも適当な時間というものがございしますがそれにもって行って、そして1日取る食品のバランスをよくするとともに、3食、またはおやつを含めて4食のバランスを適当にするという注意が必要になってくるのではないかと思います。

先ほどちょっとふれましたけど、調理の工夫をいたしまして、色どりよく、栄養素のロスを少なく、おいしく、変化をつけて、また味付け、塩かげんを薄くすることも健康にとって望ましいと言われているわけですが、そういった家族の食事作りが、自信を持って作れるように努力をしていただきたいと思っています。

塩味のうすい食事を実行するには、新鮮な材料を選ぶこと、塩味の不足分を食酢や果物の酸味で補う、焼き目、揚げ目をつける、重点的に食塩を利用するなどの手だてがあります。

健康づくりのための消極策といたしまして、食品公害をできるだけさける。例えば食品添加物などもその1つでございますけれど、普通の食生活をしておりまして、50〜60種ぐらいの食品添加物が口に入ってくる。加工食品により多くをたよっていますと、なかなかさけることができない。しかし積極策と消極策とは両々相まって効果をあげますので、バランスの取れた食生活をするかしないかということで、仮に食品公害を同じように受けましても、バランスの取れた食生活をしておりましたら、その被害が少なくなるということもお考えいただいて、家族の健康づくりに努力をしていただきたいと思う次第です。

私たちの寿命が延びてきておりますが、生ある間は健康に。弱ってしまって、ただ生きているだけというのでは人生楽しくありません。そのためには、限りある食資源を効率よく活用して、人生を楽しく有意義にということを理想にいたしたいと思います。

以上で一応終わらせていただきます。(拍手)

追加討論

司会 私は母親からよく言われたんです。「お前は手間がかからない。出したものはなんでも黙々として食べるから。」男性は女性が作ったものを文句を言わずに毎日食べておればよい。栄養を考えるのは女性の仕事で、男性たるもの女性まかせで万事解決するんだと思っていたのです。

ところが今、3食のバランスを取れというお話でした。そうすると昼は、私自身が判断しなければいけないわけですね。実は先程さっそくに困った事態が起こったんです。私ども、今日は早くから来て打合せ会をやっていました。それが終わって、食事を下の食堂でしたのですが、堀越先生が席をちょっと立たれて、男性だけになった所へ給仕さんがメニューを持って来たんです。さて、堀越先生のお眼鏡にかなうような食事となると、どれ

を選んだらいいのか。途方に暮れたんです。

今のお話で我々男性にも重要なヒントを与えて下さいました。個々の食品は栄養の面でアンバランス、不完全であるということ。暴言かもしれませんが、逆に言うと、いろんな食品をともかく多彩に、あれこれと取ることが、もっとも初歩的な栄養のバランスをとる方法と考えていい。そういうことであれば、我々でもなんとか判断がつくんです。

ではフロアの方や演者の先生の間で何か質問ございませんか。例えば黒田先生、眠るのは筋肉のほぐれからという志水先生のお話でしたが、筋肉の緊張がほぐれるような運動はございませんでしょうか。

黒田 それはむしろ、私よりも志水先生にサジェストしていただいたほうが良いような問題でございますが、先ほど志水先生が眠れなくても気にしなさんなというお言葉がありました。

その時に、ひとつの手として、睡眠剤ということですが、私どもは睡眠剤のほかに、軽い運動ということも、確かに重要だと思います。

どの程度の量かというのは、皆さんの経験で、よく眠れた、あるいはちょっとやりすぎて息がはずんでなかなか眠れなかったなど、そのへん何回かやってみてご判断いただかないとしょうがないんですが、ただ問題は、眠れないから運動しようというのは、かなり深夜になってからのことです。そうしますと、夜中の道に飛びだして走るというのはどうかと思いますし、かといって、最近の住宅事情からしますと、家の庭に出てなわとびをするということもできないお宅が多い。

そうすると、さてどうしたものかと申しますと、最近、ストレッチ体操と呼ばれている筋運動があります。

今までの軽体操では、収縮させる方に重点をおいた運動をしていたんですが、むしろほかの筋を使ってでも一本の筋を伸ばすような

運動、あれは、非常に血行をよくするようです。1つの身近な例がのびです。うーんとのをすると非常に体が気持ちがいいというのは、血行がよくなるからじゃないかと思えます。筋の中の血行がよくなるというのと、睡眠というのはどういう関係があるのか、逆に私のほうから志水先生にお聞きしたいと思えます。

志水 その点につき、研究を進めている人はございます。しかしまだ十分な結論は得られていません。ただ、せいぜい5分以内ぐらい伸びをすると眠りやすいと言うことは言われています。

司会 志水先生、眠れなくても心配はいらないということですが、子供が夜遅くまでテレビを見とつてもいいのか、というような質問はどうでしょう。

志水 そういうことになるかもしれませんが、そんな子どもさんは結局、睡眠不足にはなりません。私の前に来られる方は、眠ることが人生の目的となってしまう、どうしたら眠れるかとそれにばかり、朝から晩まで注意をはらい、眠れた日は幸せで眠れない日は非常に不幸であるというふうな方なんです。

これは本末転倒でして、むしろ眠らないですめば人生が長く有効に使えるのだということをお話していただくようにお話をしています。

司会 眠れないと気にしている人は、ずいぶんいると思うんです。皆さんいかがですか。先生のお話でずいぶん気が楽になったんじゃないかと思うんですが。



大会参加の方々

ないかと思うんですが。

何かご質問ありませんか。

質問 堀越先生にお聞きしたいんですが、添加物と健康の関係などを教えて下さい。

堀越 添加物というのは非常にたくさんございまして、347種類ほどが今使用が認められております。その中には害のないものもございまして、お豆腐なんかを作る時、凝固剤を入れなければ出来ないという加工品をつくるのに不可欠なものもございまして。

それから一般には、保存性を高めるために（長期に保存するために）使われる。加工食品の保存中にカビが生えれば有毒であるし、酸化をすると有毒な酸化脂肪ができるから、カビを防いだり、酸化を防ぐために使う。こういったものもございまして。見た目に美しくするための着色料などもございまして。

非常に使用目的がたくさんございまして、用途が多いわけですが、347種類にしばられる前には、すでに危険だということで取りやめになっているものもございまして。発ガン性があるということになると、それは使えなくなりますので、過去、AF₂など、取りやめになりましたけど、厚生省で許可しております使用基準量は、どの程度我々が添加物の入った食品をいろいろ取りまぜて食べるかという所までは研究がされておらない。

とにかく、添加物を使った加工食品を、あんまり食べすぎではいけないと、こういうふうにしか言えないわけです。

それからもう1つ、先ほどもちょっと言いましたけど、食塩の取り過ぎが危険だと言われて、食塩の摂取を減らすという指導が行われているわけなんですけれど、その際に、食塩の中のナトリウム、これが不適當だとされているわけです。ところが、添加物の中にはナトリウム塩になったものが非常に多いということ、それから、カルシウムとリン酸の問題もございまして。

丈夫な骨を作るためにカルシウムをたくさ

ん取って、先ほど先生方がおっしゃったように活発に運動すると、カルシウムが十分役立つ。そしてカルシウムが不足しないようにすれば、私たちの精神が安定して、夜も熟睡できると言われているわけなんです。そのカルシウムが骨を作ります時に、リンとの比率が問題になっておりまして、リン酸に対してカルシウムが多いほうがよろしいわけです。

ところが、日本人の従来の食生活では、リン酸の取り過ぎがむしろあって、カルシウムが少ない。カルシウムとリン酸とビタミンDこの3つが健康な骨を作るために必要な材料でございすけれど、リン酸が多すぎている。ところが、添加物の中に、やはりリン酸塩というのが非常に多うございす。そういうふうな面からも、添加物を考えなければならない。

食品添加物というのは、使ったものを表記しなければならないことになっておりますから、それをよくご覧になって、買って使う限りは消費者に責任がある。こういうふうにしなないと、なかなかよくなっていかないと思う次第です。

それから、脂肪の酸化を防ぐのに、BHAとかBHTと略称しております酸化防止剤がありますけれど、これも発ガン性があると言われながら、煮干の中に入っておったり、植物油にも入っていたんですけれど（これは一ぺん加熱すれば分解してしまうので、使われなくなったんですが）、酸化をしては困るという食品に今も使われることがある。

こういうことでございすので、表示をよくご覧いただいて、何が使われているかという認識を深めていくことが、消費者として、大切かと思ひます。

加工食品を利用すれば必ず何らかの添加物が用いられていると申しても過言ではありません。そしてその添加物は一方では加工食品の保存性を高めるなどのメリットはありますが、他方何らかの悪影響を私たちに与

えるというデメリットの面もある可能性が云々されるわけです。また複数の添加物を取り込むことで相乗された影響も受けかねないとも言われますので、手軽だからといって必要以上に加工食品を取りすぎないようにしていただきたいと思ひます。

司会 ほかに何か……。

堀越 一言だけ申し添えさせていただきますが、先ほど黒田先生がおっしゃいましたように、標準体重をだす時、身長をセンチメートルで表わし、それから100を引いて、0.9をかけるのが従来のだし方でしたけど、0.9をかけないで、100引きっぱなしの体重の人が、むしろ健康に長生きできるという疫学の調査がございす。

この頃の若い人が、いたずらにスマートになろうとして、やせすぎる人がある傾向ですけど、それはどうか、お母さんになる可能性のある人たちは、あまり考えないでいただきたい。

それから、1日に食べる総量は等しくして、食事の回数が多いほど肥満しないという実験結果が沢山あります。例えば1日分を1食に食べてしまう。こういう食べ方が1番必要以上に太るということですね。回数を多くしたほうが、同じ量を食べても、基本体重を維持する可能性が大きいわけです。以上の2つ付け加えさせていただきます。

志水 今の堀越先生のお話に関係してないのですが、やせようと思って、神経性食欲不振症という病気になりまして、病院へ入っておられる方がたくさんございす。なかなか治りません。そんなこと思わずに食べていただきたいと思ひますね。

黒田 もう1度繰り返すようですが、スポーツというのは、顔をゆがめて、苦しんでやるものではなくて、楽しんでやるものであるということを頭の中に入れておいて、気軽にやっていただきたいと思ひます。

私、健康体育部という所で、健康とはいっ

たいということかということを考えているんですが、実は、先ほど控室で堀越先生のお話を伺いますと、先生は週に、90分の授業を7コマ、立ちっぱなしでやってらっしゃる。多分、私生活でも、さっきのお話のような栄養の取り方をなさっているんだろうと思いますが、やはり傾聴に価するものであると考えております。

司会 ほかにご質問の方がいらっしゃるかと思いますが、残念ながら、時間が来てしまいました。

抄録に書いておきましたが、私ども成人になった双子の調査をしております。一卵性と思われる双子は素因が同じですから、違いがあれば、生活環境の差になります。

高血圧を例に取りますと、生まれてすぐに里子にだされたりして、2人が別々の生活をした場合、高血圧の訴えについては半分ぐらいの組は一致しているが、残り半分は、血圧の訴えがバラバラです。

ところが、20才ぐらいまでいっしょに生活したという双子の場合には、血圧の訴えが8割ぐらいまで一致するんです。もともと素因が同じで、その上に育った生活が同じであれば、その影響は非常に強く出る。素因だけでなく、生活の仕方というのが、後々の健康に、非常に影響を与えてきているんです。逆に言うと、これからの生活の仕方によって、我々の健康を変えうるということですね。では、さしあたって何をすようかということになります。黒田先生のお話から言えば、私は普段あまり運動していないから、ほかの人のまねをして、ジョギングをいきなりやるのはやめたほうがいいらしい。しかし軽い運動をすべきらしい。そのためには、華やかなスポーツウェアを着てみよう、ということですね。

それから、私も不眠に悩んでいるほうなんです。志水先生のお話で、非常に安心しました。お話を伺っていて思ったんですけど、間違っていたら、訂正して下さい。深い睡眠

の時に起こされたら、寝ざめが悪い。しかし、私の生活のリズムの中のちょっとしたことを変えたら、深い眠り、浅い眠りの都合のよいリズムが、ちょうど朝起きる時刻にうまく合うようになるのではないか。いろいろ試みてみて、そのリズムを自分でつかまえてみようかなと考えたのです。いかがでしょうか。

それはともかく、不眠の心配はいらない。本当に眠っているのだと言われて、ホッとしています。

それから堀越先生のお話を伺って、栄養というものの大切さが分りました。そのポイントとして、とにかくいろんなものを摂るようにします。単品のものだけで昼食を済ますことはやめておきます。

先生方のお話を伺って、私なりに自分の生活を変えてみたいというふうに考えました。皆さんは皆さんで、それぞれ何か思いあたることもあるでしょう。

今日のお話のほかにも、日常気がつかないこと、常識的に思っていることで、今の学説ではそうじゃないということがずいぶんあると思うんですね。

そういう目で、周囲なり自分の生活なりを、もう1度見直し、新しい知識の勉強をしてみることが必要じゃないかと思っています。

本日は、どうもありがとうございました。

(昭和59年2月 公衆衛生大阪大会より)

