

施設紹介

稲毛病院 健康支援科 ビタミン外来

稲毛病院 整形外科・健康支援科部長

佐藤 務

テーマ：新しい予防・未病医学を創る 健康支援科
ビタミン外来の挑戦

Key Word：健康支援科、ビタミン外来、サプリメント、
ヘルス・プロモーション、セルフ・メディケー
ション

健康支援科とは

健康支援科とは、疾病治療を目的とする科ではなく、様々な日常症状をその延長線上に存在する成人病という不可逆的状况になる前に、薬剤ではなく生活習慣を変えることで克服し成人病の芽を未然に防いでいくことを目的として立ち上げられた特殊外来の総称である。

現代医療の中で健康支援科の最大の役割は、インフォームド・コンセントを成就する際の基盤（義務）にあたる病者が「自分の体は自分で守る」ために何をすればよいかを伝えることにある。症状が出たときにすぐ病院、薬ではなく、自分でできることをまず実践していこうというもので、この発想で今のところ約10の健康支援外来が存在している。ビタミン外来、漢方肥満外来、禁煙支援外来、小児成人病予防外来、小児骨粗鬆症予防外来、尿失禁予防外来、回春外来、物忘れ予防外来、健康体操外来、安眠外来、快便外来、アロマセラピー外来などがあり今後、フットケア外来、エステティック外来の設立を予定している。

それ以外の役割として 医療サービスをハード面からソフト面へ変換する。(物から人へ) 保険医療の縮小に伴う健康産業の勃興をサポートするために、健康産業を病院が中心となってネットワークし国民に少しでも安心して健康産業の利用を可能にする。医療に新しいコ・メディカルを生み出す(鍼灸師・エステシャン・アロマセラピストなどさまざまな民間のセラピストを登用する) 既存の専門的コ・メディカル(栄養士、薬剤師、リハビリ療法士、検査技師など)の専門性を尊重しコ・メディカル独自にその専門性を生かした外来を立ち上げることにより医療サービスを厚みのあるものに再編成する。(栄養士=薬膳外来、リハビリ療法士=健康体操外来・尿失禁予防体操外来など) いずれそれぞれの健康支援外来を進化させ患者さんが望む統合医療を創りだす(各健康支援外来を統合医療に進化させる。ビタミン代謝改善外来をビタミン栄養療法外来へ、

アロマセラピー外来を疾患別アロマセラピー外来へなど) 最終的に医療者と病者の関係を変え、病者がプレーヤーで医療者がサポーターとなるようにし、与える医療から求められる医療へ変換していく。

今後、健康支援科は50近い健康支援外来を立ち上げていく予定。アイデアはあるが具体的医療に昇華していくにはまだまだ時間と労力が必要。多くの方に賛同を頂き健康支援科を全ての医療機関に設置していきたい。基本的に現段階では、サービス外来と位置付けている。

ビタミン外来とは

西洋医療の致命的弱点は、西洋医学が疾病の病態生理を解明するという「治療という観点に立った原因究明・治療法の確立」を目的とし、予防という概念を生み出すことができないことにある。副産物として疾病のリスク・ファクターが得られるが、それが果たしてその疾患の予防因子になるかどうかは疫学的・臨床的に検証が必要である。しかし実際はこの疾病憎悪因子であるリスク・ファクターを疾病予防因子であるリスク・リダクションとして代用しているのが現在の予防医学の現状である。つまり西洋医療は、予防医学という概念を持ち得ないし、(積極的) 予防法を創り出すことは困難である。別に言えば、既往歴と現病歴で患者さんの未来を規定する西洋医療では、予防という病者の未来をプロデュースする医療を創ることはできないし、西洋医療そのものが創り出したインフォームド・コンセントという病者の希望する未来をサポートする医療を成就させることは理論的に無理がある。この西洋医療の最大の弱点を補うために、どのような理論で真の予防とインフォームド・コンセントを実現する手法を創造するかが現代医療の最大の課題である。

東洋医学とは、「予防という観点に立った原因究明・未病法の確立」が最大の目的であり、健康支援科(2000年4月発足)を誕生させるきっかけになったビタミン外来(1997年11月発足)では、それを生薬ではなく、日常生活のアイテムである食とサプリメントとエクササイズを工夫し、これを同時に行うことで結果を追求する。その理論は、この6年間で2500人以上の6歳から98歳までのさまざま

な疾病をもつ病者から得られた結果を東洋医学的に分析することにより創りだされたものである。

ビタミン外来では、予防・未病という観点に立ち、心身に現れるコンディションは、自身の内部環境（遺伝・代謝システム・生活習慣）が自身を取り囲む外部環境（食環境・精神的ストレス過剰社会など）と対峙して出てきた結果として考え対応。順応できていれば健康を維持でき、順応できなければ心身に不快な症状や疾病を生み出す。この内部および外部の2つの環境には変える事ができない宿命が存在し、内部環境では遺伝と代謝システム、外部環境では精神的ストレス過剰・身体的ストレス失調社会は変えることができない。内部環境の宿命には可変な外部環境である食環境を改善し順応し、逆に外部環境の宿命には可変な内部環境である生活習慣を改善し順応するしかない。特に変える事ができる食環境は、生活習慣病の温床と考えられ、ビタミン外来では克服すべき現代食の問題点を2つにしばりその改善を図る。2つの問題点とは、現代食に存在する2つのアンバランスである3大栄養素のバランスを壊す脂肪の過剰摂取と3大栄養素であるカロリーをエネルギーと体の細胞に代謝する際に不可欠なビタミン、ミネラルなどの副栄養素の失調によりおこる代謝のアンバランスを克服課題とし、さらに日本人の長い独自の食歴により作り出された日本人特有の遺伝性と代謝システムに合わない食の氾濫をもうひとつの克服課題とした。これを現代日本人の心身に現れている問題点を元に分析し、日本人の宿命に配慮しながら可変なそれぞれの環境をどう改善していくかを、現代文明という急激に変化し続ける過酷な環境に順応するだけでなく同時に代謝全体が正常化できるように配慮して構築したものが新しい予防医学の基礎となる代謝改善順応論である。この理論により生み出された日本人用の食の摂り方、日本人用サプリメントの補給法、日本人用エクササイズ法の指導により得られた結果によりこれまでに以下の結論を得る。

精神代謝という新しい概念。（精神代謝と言う言葉はないが心を創るにも材料が必要であるということで栄養面では炭水化物・蛋白質・ビタミン・ミネラル、運動面ではレジスタンス運動・有酸素運動・スポーツ、生活面では睡眠でこれらが全て揃ってはじめて健康な心が創る事ができると予測される）新陳代謝、エネルギー代謝、精神代謝、生活面、症状の順に改善する。つまり3つの生命代謝全体の改善により体内の神経系・内分泌系・免疫系（自己治療能力を構築する3大ネットワーク）が強化され、最終的に生活面の問題、心身に現れている症状や病状が改善していくという傾向が見られる。（若い方ほど早く結果が出る傾向があるが、高齢者でも時間はかかるが必ず良い結果は出る。このことから高齢者に対し、ビタミン外来で得られる最終目標を次のように伝えている。「死ぬとき一番元気、歩いて

天国に行こう」これがビタミン外来のモットーである。）代謝は、年齢・疾病の有無に関わらず改善可能。（98歳の女性でも骨密度が改善する。当院のデータでは平均73歳の高齢女性の骨密度が1年で平均4歳分上昇した）新しい予防医学ヘルス・プロモーションを生む。（今までの予防医学は、禁煙、禁酒、塩分制限、脂肪の摂取制限など日常生活から悪しき習慣を排除するリスク・リダクションだけであったが残念ながら病気を減らすことはできていない。これに対し現生活習慣に新しい生活習慣をプラスして現在の体調を改善しながら未来の健康を約束する予防法がヘルス・プロモーションという考え方でビタミン外来の指導はこのヘルス・プロモーションである）疾患別セルフ・メディケーションを生む。（私達医療者は栄養学、運動生理学、健康学、予防医学を学んでいない。医療者は病気の専門家であって健康の専門家ではない。健康になるためのアドバイスを求められてもバランスの良い食事と適度な運動という言葉でごまかしてきたがこれでは患者さんは納得できない時代がきている。生活習慣病は今までの生活習慣が作り出した病気ですからその生活習慣を改めずただ闇雲に治療を施しても、それはブレーキを踏みながらアクセルをふかしている事になる。まずはブレーキのはずしかたを教える必要がでてきたといえる。これを疾患別に行わなければならない。ビタミン外来ではこれを疾患別に行い、薬の副作用を抑え、疾病と闘う自己治療能を高め、合併症を予防し、当疾患以外の疾病を予防し、その疾病そのものの再発を予防することを目的としている。）サプリメントの栄養代謝学・予防医学・疾病治療の中での位置付けを明らかにし、サプリメント学の基礎を構築する。（米国は、国がサプリメントを積極的に推奨することでサプリメントの国民的摂取を実現したが、日本は国が積極的に推奨はしていないという現状がある。確かにサプリメントは、ハーブまで含めると全くリスクがないわけでもないのになかなか積極的に推奨することは難しいというも事実である。この状況を打破し、誰もが安心してサプリメントを摂取できるようにするためには、サプリメントをきちんと学問にしていく以外、手はない。サプリメントを栄養学、予防医学、病気を持っている方のセルフ・メディケーションの中での位置付けを明確化し、米国がワーブしてきたサプリメント学の基礎を日本では構築しなければならぬといえる。）

ビタミン外来は、完全予約制で、現在毎週火曜日と木曜日の5時から2人ずつアドバイスしている。1人につき約1時間から最長2時間かかる。基本的には無料、必要な際には、保険の範囲内で検査を行う。クライアントの裁量権は100%保証し、サプリメントに関しては摂る、摂らないに関しても本人の自由意志を尊重し、気に入っているメーカーをもっている方はそのメーカーでのサプリメントで摂取法をアドバイスする。再診は自由だが常に3ヶ月以上先

まで予約が埋まっているので半年から1年後の方が多し。
基本的には、拙著で評価法や症例報告を参照していただき
自分で健康をプロデュースできるように自立していただくよ
うアドバイスしている。

最後に

私達医療者は、病気の専門家であって健康の専門家では
ありません。健康をきちんとアドバイスしていくためには人
間を多角的に理解していく必要があり、疾病治療学、栄養
代謝学、運動生理学のみならず、遺伝学、人口学、現代社
会学、環境学、宗教学、東洋医学、生物学、メンタル・ト
レーニング、日本民族学、日本人の食歴など新たに学ばな
ければならないことが多々あります。(当然私も全くの未完
成で常に患者さんからテーマを頂きそれを学ぶ日々を送っ
ております。) それに加えさまざまな経験に基づく対処学を
身に付けていなければなりません。健康とはひとりひとりが
築いていく人生の一部です。決して強要したり抑圧して
はならないもので常に本人の自己裁量権を保証した形で提
案していかなければならないということを最後に付記してお
きます。

参考著書

- 1) 医者がすすめるビタミン外来 (ビジネス社) ...栄養代
謝学の中での位置付け
- 2) ビタミン・ダイエット JAPAN メンタル編・実践編
(とりい書房) ...予防医学の中での位置付け
- 3) サプリメント処方箋 (講談社) ...疾患別セルフ・メディ
ケーションの中での位置付け
1)~3) すべて佐藤 務著