

演  
題

# イキイキ長寿健康法 ～アトピーからがんまで～

(抄録)

日本ではがんが原因で死亡する人が年々増加しています。日本人の死因の第一位は「がん」で、男性で3割、女性では2割の人ががんで亡くなっています。がんばりだけでなく、最近20年間で2倍以上患者数が増えたものに、アトピーやぜん息などのアレルギー疾患とうつ病などのこころの病気があります。がんやアレルギー、こころの病気が、なぜ最近になってこんなに増えてきたのでしょうか。それは、日本人の免疫力が低下してきたことと無関係ではないと思います。

私たちがよかれと思って作ってきた便利で快適で清潔な社会は、私たちの免疫力を低下させるように誘導してきました。私はそれを「きれいな社会の落とし穴」と言っています。私たちの体の細胞や免疫システムは、一万年前から変わっていません。一万年、正常に働いていた免疫システムはストレスが多く、清潔志向の現代文明のなかで低下してきたのです。したがって免疫力を高める為には、一万年前に行ってたことと同じ行動をこの現代社会の中に取り入れることです。

その鍵は腸内細菌がにぎっていることがわかりました。腸内細菌は免疫力の約70%を作り、ドーパミンやセロトニンなどの幸せ物質の前駆体を脳に送っています。腸内細菌叢のバランスよい環境が免疫細胞のT細胞を刺激し、キラー細胞を出現させたりTh1を増殖させ、がんの発生を抑えていることがわかったのです。腸内細菌叢のバランスを保つためにはまず食事です。野菜、穀類、豆類、果物などの植物性の食品を中心とした「手作り」の食事が大切です。細菌類を殺してしまうような防腐剤入りの食品や抗生物質や殺菌剤の混入した食品をとらないことが必要なのです。そして、次に楽しく、笑いのある生活も必要です。

この講演では、アレルギーやがんに関わる免疫力と自然との共生・長寿社会の生活環境との関連について話してみたいと思います。

## 今話題のカイチウ先生郡山へ登場!!

### 講師略歴

1939年、中国・旧満洲に生まれる。東京医科歯科大学医学部を卒業後、東京大学大学院医学系研究科博士課程修了。医学博士。

テキサス大学留学後、金沢医科大学教授、長崎大学医学部教授、東京医科歯科大学大学院教授を経て、2005年4月より人間総合科学大学教授、東京医科歯科大学名誉教授。

専門は感染免疫学、寄生虫学、熱帯医学。NPO自然免疫健康研究会理事長。1983年に寄生虫体内のアレルゲン発見で小泉賞受賞。

2000年にヒトATLウイルス伝搬経路などの研究で、日本文化振興会社会文化賞及び国際文化栄誉賞を受賞。

### 主な著書

「笑うカイチウ」、「空飛ぶ寄生虫」(講談社文庫)、「原始人健康学」「水の健康学」(新潮選書)、「清潔はビョーキだ」(朝日文庫)「ウンコロ」(実業之日本社)、「子どもの「免疫力」を高める方法」(PHP出版)、「万病を防ぐ「水」の飲み方選び方」(講談社α文庫)「免疫力をアップする科学」「水と体の健康学」(ソフトバンク・サイエンスアイ新書)、「50歳からは炭水化物をやめなさい」(大和書房)「脳はバカ、腸はかしこい」「乳酸菌生活は医者いらず」(三五館)、「腸をダメにする習慣、鍛える習慣」(ワニブックスPLUS新書)などがある。



人間総合科学大学教授  
東京医科歯科大学名誉教授

ふじた こういちろう

藤田 紘一郎 先生

申込書にご記入の上FAXでお申込後下記口座までお振込み下さい。

ご入金確認後、登録完了とさせていただきます。振込用紙を持って領収証とさせていただきます。

振込先: みずほ銀行郡山支店 普通口座 8030627 有限会社オーウデント 卒後研修会事務局

〒963-8611 郡山市富田町字三角堂31-1 奥羽大学歯学部同窓会事務局  
TEL024-939-0530 FAX024-935-7420

2014  
2/23日

【時間】13:00～16:30 定員200名

【会場】奥羽大学 第2講義棟

【主催】奥羽大学歯学部同窓会

【会費】同窓会会員事前申込 3,000円  
一般及び市民事前申込 3,500円

事前申込期限 1月31日(金)

2/1以降同窓会会員3,500円、一般及び市民4,000円

予告 第11回セミナー 2014年4月20日 講師:堀内克啓先生 場所:秋葉原UDX

キリトリ

## 第10回 奥羽大学歯学部同窓会卒後研修セミナー 参加申込書

ご氏名	フリガナ	<input type="checkbox"/> 同窓会会員 ( 期卒) <input type="checkbox"/> 一般歯科医師・技工士・衛生士・助手 <input type="checkbox"/> 一般市民
	〒□□□-□□□□	
ご住所		医院名( )
TEL		FAX

※参加される先生は、日歯生涯研修カードをお持ちください