

**【第80号 付録】**（「日本ナチュラル・ハイジーン普及協会」のホームページにほぼ毎月掲載されている松田先生の「ヒューストンからのメッセージ」のうちから、2018年9月、10月、11月掲載の記事を再編集したものです）

## ～Hello from Mamiko Matsuda, Ph.D. in Houston / 2018年9月～

9月14日から17日まで、カリフォルニア州サンディエゴで、「International Plant-Based Nutrition Health Care Conference」（国際プラントベース栄養学ヘルスケア・カンファレンス）が開催されました。

このカンファレンスは、「**Plantrician Project**」（プラントリシャン・プロジェクト（※））という組織が主催するもので、2013年の開催以来、今年で6回目を迎えました。（※）**医師や健康管理組織の専門家によって創設。**



「Plantrician」というのは、「Plant（植物）」と「Physician（医師）」あるいは「Clinician（臨床医）」を合わせた造語で、「プラントベースの食べ物の効用に関する知識を備えている医師」を意味します。

「プラントリシャン・プロジェクト」の目的は、プラントベースの食べ物の栄養が与えてくれる「偽りのない知識」を、医療従事者のみなさんに身に着けていただくことです。それによって、「病気のケア」という現在の医療システムを、真の意味での「ヘルスケア（健康管理）」に変えていくことを提唱しています。

↑「国際プラントベース栄養学ヘルスケア・カンファレンス」初日のオープニング・ディナー。

「プラントベースでホールフードの食事」は一般的な治療法と比べ、費用効率が高く、安全、かつ強力な治療法です。この食事はさまざまな慢性病の予防や進行停止ばかりか、回復さえも可能なことが証明されています。

この食事が正しいことは膨大な科学的根拠によって裏付けられているにもかかわらず、ほとんどの医療従事者はそのことを知りません。そもそも「**カイザー・パーマナент**」（※）のような全米最大の管理医療組織が、傘下の医師らに対し「プラントベースの食事」を患者にすすめるようアドバイスしているにもかかわらず、多くの医療従事者がそうした知識を持ち合わせていないというのが、このプロジェクト発足以前の状況でした。

（※）カリフォルニア州オークランドに本部を置く、全米最大の医療組織。38か所のメディカルセンターと620か所のクリニックを有する。従業員およそ18万人、医師およそ1万8000人、看護師およそ4万9000人で構成。

そのため、医療は薬や手術による症状の緩和や痛みの除去に終始しており、ほとんどの患者も、それ以上の治療法はないと思っています。その結果、病人も医療費も増加の一途をたどっていて、慢性の病気もたらす経済への負担は計り知れず、その膨大な額は軽視することができないほどです。もし医療従事者のみなさんがプラントベースの栄養学を理解し、多くの人に伝えたならば、こうした現状を一変させることも可能なのです。

こうした状況下で、「プラントリシャン・プロジェクト」は、医療従事者を対象に2013年から毎年、「国際プラントベース栄養学ヘルスケア・カンファレンス」を開催することになったのです。



第1回（2013年）の参加者は世界6か国から220名でしたが、年々増加し、今年（2018年）は20数か国からおよそ1000人も医療従事者が参集、会場は「真の栄養学を熟知する医師」をめざす人たちの熱気であふれていました。

カンファレンス初日、「プラントリシャン・プロジェクト」の共同創設者で医療主任を務めるスコット・ストール医学博士の基調講演が行なわれ、「プラントベースでホールフードの食事」について学んだ医師らが、病院に「プラントベース栄養学に基づくヘルスケア・システム」を導入し、すばらしい成果をあげている例がいくつか紹介されていました。

←基調講演中のスコット・ストール博士。

医師らはまず病院のスタッフを指導してプロジェクトチームを作り、次に患者や地域の住民を対象に、「プラントベース栄養学」の講座や料理教室、ポットラック・パーティー、食料品店での「買い物実習」などを定期的に行なわれ、情報提供やサポートを行なったり、菜園を作り、野菜の育て方や収穫した野菜の食べ方を教えたりしています。

入院患者用の食事には「プラントベース」の選択肢が用意され、病室のテレビではドキュメンタリー映画『フォーカス・オーバー・ナイブズ』が放映されているといいます。

患者たちの食生活改善後の体重や血液検査結果は目をみはるほどすばらしく、降圧剤・コレステロール低下薬・インスリンなどの投薬量は大幅に減少、あるいは不要になり、医療費も大幅に削減されたそうです。

## ～Hello from Mamiko Matsuda, Ph.D. in Houston / 2018年10月～

前回のメッセージに掲載した第6回「国際プラントベース栄養学ヘルスケア・カンファレンス (※)」について、もう少しご紹介させてください。(※) 医師や健康管理組織の専門家によって創設された「プラントリシャン・プロジェクト (Plantrician Project)」主催。

この会議の中で、特に印象づけられたのが、畜産業が主要産業となっているテキサス州西部の都市ミッドランドにある「ミッドランド・メモリアル病院」の紹介でした。テキサスといえば、かつてジェームス・ディーンが主演した名画『ジャイアンツ』でも描かれていたように、「広大な牧場と石油産業」で知られた土地です。地元のオイルマンや牧場主、カウボーイたちの食事といえば、草鞋(わらじ)のように大きなステーキやバーベキュー、そしてチーズ(またはサワークリーム)とベークドポテトがお決まりのラインナップです。



そんな土地柄の場所にあつて、ミッドランド・メモリアル病院の推奨する食事とは「テキサスの伝統的な食事」ではなく、「プラントベースの食事」だったのです。これは、テキサス州の病院としては初めてのことでした。

そんな土地柄の場所にあつて、ミッドランド・メモリアル病院の推奨する食事とは「テキサスの伝統的な食事」ではなく、「プラントベースの食事」だったのです。これは、テキサス州の病院としては初めてのことでした。

←広大な牧場と石油産業を象徴する、テキサスの代表的な光景とテキサス人お気に入りの食べ物(講演者、ストール博士のパワーポイントより)。

テキサン(Texan)と呼ばれるお肉大好きなテキサス人たちでさえ、病院スタッフの指導で肉食をやめ、果物や野菜、種実類、豆類、イモ類、全穀物で構成された食事に変え、めざましい改善効果を上げているのです。こうした実例は、この会議に参加している医療関係者にとって、プラントベース栄養学に対する大きなモチベーションとなったことでしょう。

会議最終日には、医療保険団体カイザー・パーマネンテが運営する「南サクラメント・メディカルセンター」のラジブ・ミスウィッタ博士が、心理学者やヘルスエドゥケーターたちとチームを組んで行なっている食事指導法を紹介してくれました。

ミスウィッタ博士は「革新的ライフスタイル・メディスン」部門の医長として、メタボや心臓病、糖尿病などの慢性病の改善にめざましい効果をあげていることを、患者さんたちの食生活改善前と改善後の「体重、血圧、血糖値、HgA1C値、コレステロール値、CRP値、中性脂肪値など」の数値を比較しながら、劇的な改善の様子を画像を使って披露してくれました。



このカンファレンスで行なわれた21もの講演やパネルディスカッションは、いずれも、「私たちの社会に蔓延しているさまざまな病気やメタボは、食事を変えることで予防・改善、そして回復さえも可能である」というプラントベース栄養学ヘルスケアの正当性を強固にするものでした。

←ミスウィッタ博士たちの食事指導により、6か月で42ポンド(約19.1キロ)減量した患者さんのビフォーアフター。

講師やパネラーのみなさんは、世界的なベストセラー『チャイナ・スタディー』（グスコ出版刊）の著者、コリン・キャンベル博士をはじめとし、マイケル・グレガー博士（『病気のせいで死なないために』著者）ほか、「食と健康」の分野では世界一流の科学者や医師たちでした。

私がこの会議に参加している頃、日本では、「肉食の人がいちばん長生きする」と主張する『長寿の嘘』という本が出版されたと聞きます。本の帯には、「医学博士渾身の一冊」「真のエビデンスに基づいた長生きの新常識」とは？』といったコピーが記されているようですが、今日、論文審査のある世界一流の科学雑誌のどこを見ても、肉食が健康長寿に役立つことを裏付けているものは一つとしてありません。

また、本の中のプロフィール欄には記されていませんが、著者には「公益財団法人 日本食肉消費総合センター理事」という肩書きもあるそうです。みなさんには、「食と健康」に関する正しい知識を身につけていただき、「体は何を求めているのか」を、ぜひご自身で確かめていただきたい、と願っています。「日本ナチュラル・ハイジーン普及協会」のホームページのインフォメーション欄に、医師の鶴見隆史先生がこの本について寄稿されているので、ぜひご覧になってください。

## ～Hello from Mamiko Matsuda, Ph.D. in Houston / 2018年11月～

今回は、今秋の来日時に日本各地で行なわれた講演会のご報告をさせていただきます。

皮切りは、10月21日に北海道夕張郡長沼町で開催された「美と健康推進セミナー」実行委員会・主催の講演会でした。長沼町は新千歳空港から車で30分ほど北に向かった所にある人口1万人余りの小さな町です。

この講演会は、「ナチュラル・ハイジーン」の健康理論をとり入れることによって町民の健康改善・病気予防、さらには医療費の大幅削減を可能にさせようという長沼町の生涯学習自主企画事業の一環だといいます。

実行委員会の代表を務めるのは「超健康革命の会」会員の今友親（こん・ともちか）さんで、今さんは8年前に「ナチュラル・ハイジーン」と出会い、奥様ともども深刻な健康上のトラブルを一掃、見事な健康体に変身したことから、長沼町で「ナチュラル・ハイジーン」の普及活動に熱心に取り組んでいます。



講演会の冒頭でお話する「美と健康推進セミナー」代表の今さん（左）。→

大阪で開かれた10月27日の講演会は、株式会社ジェリコ・コンサルティング主催のもので、昨年に続き2度目の開催になります。この会社の代表・荒川圭基（あらかわ・たまき）さんは、3年半ほど前、脳梗塞で倒れ奇跡的に生還されたものの、1年以上にわたり薬の副作用で苦しんでいましたが、そんなときに読んだ『フィット・フォー・ライフ』（グスコ出版刊）が、その後の人生を変えたといいます。

今では、取引先や地域社会のみなさんの健康改善・病気予防をめざし、全社を挙げて「ナチュラル・ハイジーン」の普及活動に取り組んでいます。今回は、「食と健康」について真剣に学びたい方に参加者を限定したということもあって、特に「Q&Aコーナー」は非常に中身の濃いものとなりました。

大阪での講演会に参加されたみなさん（一部）、および講演会を主催された（株）ジェリコ・コンサルティングのスタッフのみなさんと。前列左から2番目が荒川さんです。→



甲府で行なわれた10月31日の講演会は、果物の生産高全国一を誇る山梨県を「特産のフルーツで健康日本一の県にしたい」と願う「山梨フルモニクラブ」の主催によるものでした。主催されたみなさんは、毎年春と秋、私の来日時に「ナチュラル・ハイジーン健康講座」を開催してくださっています。



この日の講演では「ナチュハイ・ライフ」に変えたことで、さまざまな健康上のトラブルを克服された方々のサクセスストーリーを画像を見ながら多数紹介し、「ナチュハイ・ライフ」を長く続けていくためのアドバイスをお話しました。

←参加者70名のうち半数近くが初めて参加された方だった甲府での講演会にて。

11月3日の文化の日は、「ナチュラル・ハイジーン／エバンジェリスト養成コース」受講者を対象にしたワークショップが行なわれました。これは、「プラントベースのホールフード」を扱う通販として全国的に知られる株式会社 Natshell（ナッシェル）が運営する「ライフスタイル・レボリューション・アカデミー」主催によるイベントです。

ワークショップは、毎年春と秋に開催され、「エバンジェリスト（伝道者）」として「ナチュハイ理論の普及活動」をしていくみなさんが、実際に直面するさまざまな問題を取り上げ、その対処法について具体的に討論していくものです。

今回の参加者は10名（うち1名はウェブ受講）で、「Q&Aコーナー」は予定時間を1時間もオーバーするほど熱のこもったイベントでした。ワークショップのあとは、新宿シズラーに場所を移し、参加されたみなさんといっしょにヘルシーなサラダいっぱいの食事を楽しみました。

「ナチュラル・ハイジーン／エバンジェリスト養成コース」のワークショップにて。↑



#### ワークショップに参加されたエバンジェリストのみなさん→

11月4日は、酵素栄養学に基づく医療で広く知られる医師・鶴見隆史（つるみ たかふみ）先生とのコラボ講演会が東京駅の近くにある会場で開催されました。「真実の医療：世界はヴィーガンにシフトしている」と題された講演会の会場は200名を超えるほどの参加者で満席となり、今回の来日のハイライトとなりました。

アメリカの医療現場では、医師らが治療にプラントベース栄養学を積極的にとり入れている現状をご紹介しますと、参加者のみなさんから大きな反響があり、みなさんの「食と健康」に対する関心の高さに驚かされました。



鶴見先生のご講演は、臨床現場で実感する日本人の「肉食重視」という食の選択の誤りを指摘、日本は深刻な「ヘルスケア・クライシス（危機）」に直面していることを強調されていたのが印象的でした。また、鶴見先生の治療で体調を改善されたみなさんのサクセスストーリーの数々も非常に感動的なものでした。

各地で私の講演を聴いてくださったみなさんが、ご自身でできることから「ナチュハイ・ライフ」をとり入れ、その健康効果を実際に体感し、周囲のみなさんにお伝えしていただければ、と願いつつ、帰国の途につきました。

←鶴見先生とのコラボ講演会にて。

