

百寿医学はまずは予防から…
 人生100年時代を元気に乗り切ろう
メタボリックドミノ

ガンの予防では「がんの早期発見・早期治療」が重要であり、認知症の予防には「プラズマローゲン」が有効的であるという記事に、自分の健康年齢も“百寿”を期待できるかのように錯覚と期待を抱いてしまう。

「メタボリックシンドローム」の言葉を初めて聴いてから恐らく20年以上が経っていると思うが、本当に健康な“百寿”社会を実現するには「メタボリックドミノ」の現実をしっかりと認識して日々の生活習慣を正しく身につけていかなければいけない。

寝たきりにならず、自立した生活を送ることが出来るようになることで、健康寿命をいかに延ばすかと云うことが可能になるのだとすれば、大いに挑戦したいことだ。

重要なのは、治療より予防ということであることは確かであるのだ。

政府も「人生100年時代構想会議」なる旗印を掲げて議論を盛り上げているようですが、われわれが100年を幸せに過ごす為には、ひとりひとりの自覚がかなり重要になってくる。

私は病気になった人…医者は病気を治す人…と云うようなことではダメ。今や100歳以上の人が6万人を超えたという実態と、今から生まれる子供の半数は100歳以上生きられるというから、世の中は100歳だけになるようだから…。

例えば、百寿総合研究センターで100歳以上の高齢者の持病を調べたところ、糖尿病の人が少ないことが特徴だったという（「『100歳』生きる人に学ぶ“長寿のメカニズム”」を参照）。なぜそうなのか詳しくは分かっていないが、健康長寿を考えるうえで糖尿病など生活習慣病が鍵を握っていることは間違いないだろう。



30年2月の資産形成塾／終活応援セミナーの活動報告

■ **たまゆら資産形成塾**

◆講師 富永てつ也氏

2月23日(金)／第16回・資産形成塾 in カウンセリングサロン「たまゆら」

元・国税庁特別調査官が見た！

必殺！ あなたの悩み晴らします？

予想が的中した…マイナンバーの実態と今後の成り行き？

◆2月15日(木)

『1からわかる仮想通貨ビットコイン講座』

◆2月20日(火)

オシッコでがんの芽を見つける『まも～る』

◆2月23日(金)

資産形成塾『必殺！ 貴方の悩み晴らします』

リスク管理時代の最先端を知るためには身体の健康と経済の健康を考え、賢く生きるヒントを見つけていただけるセミナーを開催しています。

近日開催予定のプラズマローゲンのセミナーは『学習記憶能力増強剤』の特許製品

**1からわかる仮想通貨
ビットコイン講座**



について、脳疲労を解決するサプリメントです。

相続問題を解決する**認知症予防の特効薬**ともなるかも知れませんが、ガン予防の画期的シ



ステムとして発表の『まも～る』と併せてご利用してください。

平成30年2月23日(金)

第16回 本ロニクス資産形成塾
おもしろ(税)ミナール

◆講師 富永てつ也氏 (富永てつ也税理士事務所 税理士)

◆会場 カウンセリングサロンたまゆら
(文京区本郷4-15-148 文京区民センター 306号室)

必殺！
 あなたの悩み
 晴らします

株式会社本ロニクス 総務部 (一般社団法人 終活専門家協会・たまゆら)
〒113-0033 東京都文京区本郷4-2-5 1F レッチフィールド本郷四丁目ビル7階
 TEL.03-5804-0001 FAX.03-5804-0011 http://www.tamayura.com

まも～るの講師 池田 克司 先生

えっ?!? わたしが「ガン」に?...④

株式会社ホロニックス総研 津川典久

治療から3ヵ月後の診察までに考えたこと

38回の放射線治療が無事終わりました。放射線治療自体が痛くも痒くもなく、ひたすら眠たい治療だったので、治ったという実感があまりに無く、今日から病院に通わなくても良いのだという程度でした。

ほっとしたかと言うと、そうでもなく、治療をしない(何もしない)ということが反って不安になりました。肌の傷なら見えますから少しずつ治って行く様子がわかりますが、前立腺は見えない部分なので体の中がいったいどうなっているか不安です。担当医師に聞いたところ、マグロのトロのような状態だよと教えていただきました。

2週間も過ぎると、病院に通わないことにすっかり慣れてきました。

腹部のマジックインキの×印もすっかり消えてしまいました。ガンにかかっていたことが何か悪い夢だったかの錯覚に感じました。

おしっこの出は、1ヶ月程度はまだちょろちょろでしたが、それ以降は、徐々に出がよくなりました。多少のひりひり感はありましたがそれも消えていきました。

何かで聞いて、鎌田実医師の「がんばらない」をいう本を読み始め、末期ガン患者の生き方を学びはじめました。その後、そのシリーズ本を読み続けました。ガンが進行して闘病する中、少しでも生きている証を残すために「がんばる」のであるが、十分頑張って生きてきたのだから、最期はあえて「がんばらない」という生き方もあると言っています。

見舞いや看護する方も、「頑張って」と声をかけず、「よく頑張りましたね」と声をかけると、患者もほっとするそうです。あまり、頑張り過ぎると免疫細胞が減って、かえってガンを増やしてしまうとも言っています。



私は、最初の診察までに、ガンは無くなっているのか?前立腺から逃げたガン細胞が、他へ転移していないか、考え出せば不安は膨らみます。

これが、ストレスになって免疫細胞が減るという負のスパイラルに落ち込みそうでした。まだ、悟りきっていません。

ガンに一度罹患すると、「**キャンサー・サバイバー**」と呼ばれます。まさに、ガン生還者(生存者)という意味です。ガンは治療が終わっても、「全快」と言わず「寛解(緩解):かんかい」という用語を使うようです。

私は、これから、一生、「**キャンサー・サバイバー**」としてガンと戦い続けることになります。(つづく)



このコラムは、当社・津川典久氏が「ガン」早期発見の大切さを一人でも多くの方々に知って欲しいという想いで綴られた実体験の内容です。

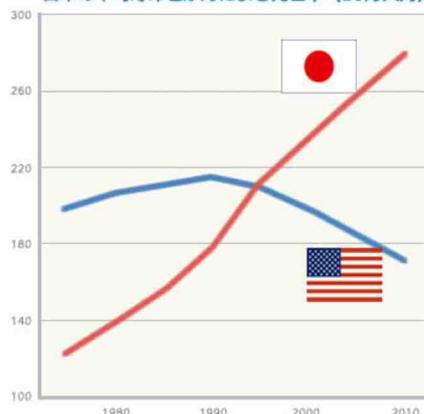
現在も治療を継続中ですが、ガン予防メディカル倶楽部の会員となり、普及活動に参加しています。

家族のために、
がん予防
していますか?

山口もえ 39歳、がん予防ははじめます。

カンタン・低コストで、がんの早期発見をサポートする
がん予防メディカルクラブ「まも〜る」誕生。

日本の平均寿命とがんによる死亡率(10万人対)



出典)厚生労働省 平成26年 人口動態調査
米国国立がん研究所 SEER Cancer Statistics Review 1975-2012 より

- ① **がんドック受診サービス** **NEW**
がんドックが無料で受けられます。
- ② **リスク評価の実施**
指定医療機関が実施するリスク評価を無料で受けられます。
- ③ **健康サポートダイヤル**
経験豊かな医師や看護師が24時間体制で健康相談に応じます。
- ④ **セカンドオピニオンサービス**
ご相談に応じて総合相談医の手配をいたします。

認知症…治療までの闘病レポート？ 高純度プラズマローゲン（鶏ムネ肉エキス）で 「交通事故による高次脳機能障害！」

プラズマローゲン（ゼリー）を実際に摂取していた方の症例を紹介致します。尚、改善の判定の目安は以下の通りです。

【MMS E】4点以上アップ……「著明改善」
2～3点アップ……「改善」

【プラズマローゲン血中濃度（リン脂質比）
初期値の10%以上上昇……「著明改善」
初期値の5%以上上昇……「改善」

1. 交通事故による高次脳機能障害 30代女性

●初診までの経過

看護師として働いていたが、平成17年、25歳のときに妊娠中に交通事故に遭い、脳挫傷・外傷性くも膜下出血を受傷。意識障害を来とし、徐々に意識レベルは改善するも高校までの記憶しか残っていない。事故により帝王切開で出産したが、出産の記憶なし。右不全片麻痺並びに失語症や記憶障害等の高次脳機能障害を認め、長期間のリハビリを経て事故から約2年後に自宅退院。退院後もリハビリ継続中。生命維持に必要な身辺動作に家族からの声掛けや見守りを欠かすことができない状態。

●初診時

本人「プラズマ…とか言ってたね、なんとなく分かった。やった方がいい？（母親に訊ねる） やってみる。納得したよ」
母親「家の中は一人で大丈夫ですが、外では不安が強く、一人ではダメです。家族間、親子間で言い争いますが、内外を使い分けています。娘が子どもに対して、自分のルールを強要し、思い通りにしないと声を荒げます。また、間食が多く子どもが食べていると必ず同じ物を欲しがります。前日用用

した洋服を覚えられず、『昨日はこれ着た？』と聞いてきます。今は週に1回リハビリに行き、週に2回デイサービスを利用しています」

MMS E 18点 プラズマローゲン血中濃度7・4（リン脂質比）

●1ヵ月後

母親「（以前に比べて）すぐに諦めなくなりました」

本人「面倒くさいと思っていた」

担当医「今までの医学の常識から（この病気は）治らないと諦めていたでしょう。これからは治ると自覚しましょう。あなたのやる気がないと、治るものも治りませんが、今のあなたの目には前回よりも治ることへの希望が出ているように感じます」

本人「諦めが肝心だけどね（冗談）。でも元気になるということかな」

担当医「恥ずかしさ、ユーモアといった高次の機能が働き出しています。リハビリを続けましょう。体を動かす、本を読む、美しい景色を見ましょう」

MMS E 19点

●2ヵ月後

母親「私がケーキを買って来たことを覚えていました」

本人「庭の草むしりすれば仕事に行かなくていい。本を読むのは面倒くさい。何でも面倒くさい」

担当医「仕事に行くことが怖いのでしょうか。まだ社会復帰は考えなくていいです。今を楽しむことが大事です。読書は楽しい本を選びましょう。お母さんの力があなたの大きな支えになっていますが、もっと自分自身で元気になるかと思っております。頭と体を楽しく使いましょ」

MMS E 24点（場所の見当識4→5点、遅延再生0→3点、計算2→4点）

●3ヵ月後

MMS E 27点（三つの単語即答。計算問題も満点）……判定「著明改善」

看取り士日記より…No.48 ～もうひとりの家族～



日本看取り士会 会長
柴田久美子さん

寒さの中、愛らしく咲く雪柳の白い花に見送られて、現場へと急ぐ。

暖かい居間に健さん（66歳）のベッドがあった。寝室ではなく家族が集まる居間にベッドが置かれている様子に、まずはご家族の温かさを感じて安堵する。すい臓がんの告知から5か月。最期まで自宅でと本人の強い希望でかかりつけ医、訪問看護師さんとの体制が整った翌日、私は訪問した。

居間の本棚にも、私の著書が何冊も並んでいた。その本を見ながら、奥様が「この本が私たちの頼りです」と微笑まれる。

「柴田さん、昨夜は40分間痛みが消えなかった。早く死なせてくれと叫んでしまったよ。でも今は全く痛くなくて幸せだね。

こんなにたくさんの方々私の周りに集まってくれて、私のために世話を焼いてくれるなんて、なんて幸せ者だろうね。もしかすると、僕が死んだらまだ若いからと同情する人たちがいるかもしれない。でも僕は全部すべき事はした。

今は死ぬのにちょうど良い。『良い人生だったね』と言って欲しい。柴田さん、看取り士さんはもうひとりの家族だね」

幸せと言う言葉を連発し、周りの私たちが幸せの中に連れて行ってくださる。

愛犬はベッドの上で尾をちぎれるほどに振っている。彼の瞳の輝きがますます美しくなっていく。

うっすらと涙目の奥様に微笑みが戻る。

「柴田さんが26年をかけてしたかったこと、僕は今やっとわかったよ。最期はみんな幸せで旅立っていくということだよ。がんばってね。妻と出会う、僕の言うことを全て受け入れてくれて、僕は幸せだよ」

その笑顔が最高だった。死が訪れ、それを受け入れた後に来る悟りの境地。私たち看取り士として現場で「死」は禁句だが、本人の口からこれほどまでにイメージが作られ、完成させられている潔い場面に立ち会ったのは久方ぶりだった。

幸せは伝染するもの。そんなふうに教えてくださった健さんに感謝 合掌

【お問い合わせ先】

一般社団法人日本看取り士会
一般社団法人 在宅ホスピス なごみの里
〒701-1145 岡山市北区横井上1609-2-107
TEL 086-728-5772 FAX 086-239-3992
Twitter: @ShibataKumiko
http://mitorishi.jp/
http://nagominosato.org/

No.61

『第18回 ホロニックス資産形成塾』

おもしろ(税)ミナール

相続チェックシートで抱えている問題がわかる！

最新の税に関するニュースを解説！

必殺！あなたの相続の悩み晴らします！シリーズ第3弾！

親(被相続人)が貸したお金と借りたお金 相続・返済トラブル解決事例

例え仲が良かった家族でも、もめてしまうのが相続です。「うちはおもむくほど財産がないから」いえいえ、家庭裁判所で扱われるもめ事の約7割が資産5,000万円以下の普通のご家庭なのです。いつからか知らぬ間に抱えてしまった、声に出せない不安と不満…

国税庁職員として40年以上勤務し、直近6年間は、特別国税調査官として現場で辣腕を振るわれていた富永氏が、相続チェックシートを使い、あなたの相続のもめ事の芽を診断！最新の税情報も踏まえ、わかりやすく解説、解決いたします！あなたの相続の悩み晴らします！

◆講師：一般社団法人 相続アドバンス倶楽部 主宰
JICA一般社団法人 相続診断協会パートナー
富永 徹也 氏

◆日時：平成30年4月20日(金曜日)
午後14時00分～16時00分

◆会場：文京区民センター 3階 3C会議室
(文京区本郷4-15-14)

◆会費：無料

No.62

『第19回 ホロニックス資産形成塾』

おもしろ(税)ミナール

必殺！あなたの相続の悩み晴らします！シリーズ第4弾！
特定の子だけに相続を!?被相続人の気持ちを尊重する
上手な相続・遺言とは!? (予定)

◆講師：一般社団法人 相続アドバンス倶楽部 主宰
JICA一般社団法人 相続診断協会パートナー
富永 徹也 氏

◆日時：平成30年5月18日(金曜日)
午後14時00分～16時30分

◆会場：文京区民センター 3階 3C会議室
(文京区本郷4-15-14)

◆会費：無料

たまゆら・茶話会(会場：たまゆらサロン)

平成30年4月14日(土)、4月17日(火) PM2時～4時

7歳若返る！佐藤ケイ流ガッテンメイク！

◆健康・素肌美メイク講座…(定員5名)

◆講師：佐藤ケイ氏(メイクプロデューサー)

◆会場：たまゆらサロン(文京区本郷4-25-8 7階)

◆参加費：3000円(たまゆら限定価格)



髪型、眉毛などトータルプロデュース

●NHK「ためしてガッテン」に出演。

「化粧の法則」制作協力及び出演、7才若返り体験を…

●男性向けの「身だしなみ」講座も開講しております。ご希望の方はご連絡ください。

カウンセリング・サロン『たまゆら』

無料

- ・複雑な相続のご相談に
 - ・高齢者施設の入居相談
 - ・ご家族の認知症予防のご相談
 - ・不動産トラブルのご相談
 - ・事業承継・継続のご相談に…
 - ・専門家の勉強会・研究会の拠点に
- 皆様のご利用をお待ちしております！



リラックスしてお話しいただけます