

長 生

令和4年 4月号

目 次

会長の言葉	日本長生医学会会長 柴田政宏	
行事・地方医学会中止のお知らせ		1
長生学園 第64期生 卒業式		
式辞	長生学園 学園長 柴田節子	3
卒業を祝して	日本長生医学会 副会長 小野寺秋夫	5
送辞	65期生 嘉数那子	7
答辞	64期生 深海綾子	8
宗教編		
「生活の中で」④ 「桜」	柳軒山 圓行寺 禿 信敬	9
医学編		
運動とミネラル 激運動による血液中モリブデン減少の意義	長生学園 非常勤講師 近藤雅雄	12
随想編		
延命治療と安楽死	埼玉県 菱山博亮	15
長生知恵袋		17
帰ってきた ☆どちんのただいま徒然中☆		19
長生会便り		
本部案内		20
お知らせ		24

日本長生医学会

会長のことば

総本山長生寺管長 柴田政宏
日本長生医学会会長

暖かい春の日差しに包まれ桜の見頃となってまいりました。行楽地は花見客で賑わい、満開の桜に心躍りしばし心を和ませてくれています。

4月4日長生学園では入学式が行われました。新入生はそれぞれに将来の目標をもち、治療師になりたいという強い志をもって入学されています。学園生活を円滑に送り、皆揃って治療師と成り巣立って行けるよう、事務局一同協力して指導してまいります。

平和の祭典である北京オリンピック開催中、突如として、ロシアがウクライナに軍事侵攻するという衝撃的なニュースが飛び込みました。国のあらゆるところで、以前は美しかった街並みが砲撃で大きく破壊され、多くの民間人が死傷し、泣き叫ぶ映像から人々の悲しみの深さが伝わり、心が痛んでいます。一方では近隣国の住民は、新型コロナウイルスの感染拡大の影響や輸入にたよる物資の供給不足などで物価が上昇し、厳しい状況に置かれているにもかかわらず、脱出してきた人々に惜しみない支援をする姿や、自国を守るために進んで残り戦う意志を示す人々の信念の強さにも感心しました。

長生上人の法話で「人々が一步ずつ譲り合って仲良くするように」と申されており、人と人から国と国の間にも、この考えが広がると世界平和につながっていくのではないかと思います。一日も早く停戦し、この混乱が終結することを願っています。遠い地で苦しむ人々に心を寄せながらも、日々、来院くださる患者様がいらっしゃいます。我々は患者様の治療を通して技術だけでなく人間性も磨かせて頂いております。患者様だけでなく、広く他人を思いやる気持ちを大切に、長生上人が遺された「霊肉救済」という道を強い信念を持って歩む事により、自分の人生を切り開いていく事になるのです。仏様のご加護に感謝しながら日々の治療に励んでゆきたいと考えております。

長生学園長の後任として今年度から、柴田千富美が務めて参ります。夫婦協力して長生上人が遺された教えを伝えて行く所存です。何卒、会員の皆様のご協力をお願い申し上げます。

合 掌

行事・地方医学会 中止のお知らせ

【地方医学会】

北信越連合会医学会は、中止致します。

長野支部長 伊藤 嘉健

東北連合会医学会は、中止致します。

東北連合会会長 國分 忠典

近畿・西日本合同医学会は、中止致します。

近畿支部長 田中 隆之
西日本連合会長 石井 信夫

長生学園 第64期生 卒業式

3月5日、長生学園第64期生の卒業式が執り行われました。



優等賞

深海 綾子 田中ゆかり 大石 琢哉 栗林 晃大 上甫木大介 伊川 勝仁

皆勤賞

井福 賢一 大橋 達哉 川本 晶子 平野 雄一 村山 輝隆 山上 重也
渡辺 光 飯田 博貴 伊藤 静男 栗林 晃大



式 辞

長生学園 学園長 柴田節子



本日は、長生医学会の先生方並びに御父兄の方々のご臨席を賜り、長生学園第64期生の卒業式を挙げていただけますことは、仏縁の賜と感謝いたします。

ただ今卒業証書を手になさいました50名の皆様、ご卒業おめでとうございます。

長い間、膨らませてまいりました夢がやっと叶う時が参りました。

長生派開祖長生上人の教育理念であります、霊肉救済という教えに基づいて学園の先生方は、皆さんを厳しく御指導して下さいました。

難しい専門用語や、医学書を、丸ごと暗記するなど、一人一人がさまざまに御苦労されていた様子が目に浮かびますが、しかしこれから患者さんを治療する上において、学園の先生方が心血をそそいで教え導いて下さった医学の基礎知識こそ、病気の症状を正確に把握しながら、正しい診察の基に治療ができるようになるのです。

皆さんが開業なさるその日から、治療の上での失敗は許されません。

驕ることのない様に、常に思いやりの心と配慮、こういった謙虚さが治療を行う上で最も重要になってまいります。従って何の恐れも抱かずに、安易に治療行為を行ってはならないという事で、患者さんの痛みを想像できなければ、人の体は治せないと言われます。患者さんの一挙一動は、その病状を私たちに教えているのですから、その患者さんの痛みを知ってこそ、深い信頼関係が生まれてくるものと思います。

従ってこれから先、皆さんは、患者さんを通して、毎日が勉強という、この気持ちを忘れることのない様に心掛け、患者さん一人一人の声に耳を傾けて、治療を行う様にしてください。

また、患者さんの病状に対して、疑問が生じた時には、その日の内に医学書に目を通し調べて、

- ・この疾患は、必ず治る。
- ・この疾患は、経過によっては治療を中断しなければならない。
- ・この疾患は治療が出来ない。

以上のことによく注意を払って治療の 適応としなければなりません。

また、私たち自身が特に気をつけなければならない三つのことがあります。

一つ目は、自分の言葉に責任を持つことです。

言葉はもろば両刃の剣です。話す言葉次第で

患者さんに安らぎを与え、又一方では、患者さんの心を傷つけもします。

相手の身になって話すことです。

このことをしっかり自覚していただきたいと思います。

二つ目は、自分の行動に責任を持つことです。

患者さんの声に素直な心で耳を傾け、よく聞き、よく触れ、よく話し合うことが大切です。

三つ目は、自分の人格に責任を持つことです。

「治してやった」と思う人は、増上慢に陥り、患者さんに嫌われてしまいます。

謙虚とは、素直で慎ましいということですが、この気持ちを忘れることのない様に心がけながら自分の仕事に誇りと責任を持って、ぜひ、深みのある先生になられることを願っております。

長生上人のお言葉に、

「邪見驕慢にならぬように、我が身を振り返り、日々精進なさって下さい」とあります。

このお言葉を皆様の卒業に当たっての贈る言葉とさせていただきます

本日は、御卒業おめでとうございます。



卒業を祝して

日本長生医学会 副会長 小野寺 秋 夫



第六四期生の皆様、本日はご卒業おめでとうございます。皆様にとりまして、この三年間は大変な日々でした。新型コロナの感染予防に明け暮れ、学園生活も思う様に過ごせなく、技術習得に必要な交互治療の時間等も制限され、不自由の中での勉強は、さぞやお疲れの事と思います。そして、ようやく待ちに待った国家試験も無事に終わり、安堵している事でしょう。

さて、明日からは学園を飛び立ち、それぞれの職場に於いて臨床に入ります。一人の治療師として新たなスタートラインに立ち、様々な思いを抱かれていますのではないのでしょうか。先輩方の活躍を目にして自分もという期待と、治療経験が少ない中で人の痛みと悩みに向き合う不安もあるでしょう。

五十年前に学園を巣立った私もその通りでした。

初めての患者さんは今でも覚えております。前屈の多い仕事で、慢性的に腰痛を抱えている方でした。緊張と風邪気味で熱が有る中で施術し「先生の手暖かいですね」と言われ困惑しました。

そのような私から、皆様方へお願いがございます。

長生療術の一般操作をご指導いただいたと思いますが、この操作を完全にマスターしておいてください。国家試験のため、中々施術する機会が無かったと思いますが、もう一度教科書を読み直し細部まで注視して練習してください。

臨床に入りますと問診から始まり、三年間で学んだあらゆる知識と技術を応用して病状を把握し、治療方針を立てますが、五大診察法だけでは中々解らない事が多いと思います。限られた時間の中での作業は大変難しいものがあります。

でも施術しながら診察が出来ます。

それが一般操作です。患者さんに楽な姿勢をして頂き施術を始めます。筋肉の状態、皮膚の熱感、関節の可動域、脊椎の異常、圧痛、叩打痛等の判別をしながら問診をしていきます。

操作の途中で頸部疾患のスパーリング、ジャクソン、腹部のマックバーネィ点。仙腸関節のゲンスレン・パトリックテスト、十字靭帯のドラワーテスト、腰部ヘルニアのラセীগ徴候など、色々な検査ができ診察に役立ちます。

施術即診察です。ですから一般操作を的確にマスターしていただきたいのです。

私共の仕事は経験と知識が大事な職業です。三年間で養った知識は智恵として応用できますが、治療経験の少ない部分を補うことは難しいと思います。

その為には現役の先生方の実技を拝見し、お話を聞くのがよいと思います。長生医学会の本部や支部・連合会での研究会、勉強会に参加して下さい。

また各先生の治療所に赴き施術をお願いして指導を受けるのも良いと思います。ただ先生方はお忙しいので、許可を得てから訪問してください。院内の設備や環境が体験できると思います。

患者さんは大勢いますが千差万別です、日によって感情も体調も違います。

私共治療師も同様です。日々体調に気を付け治療室に入ったら五感を研ぎ澄まし、穏やかな精神状態で患者さんに接しなければなりません。

気遣いと心遣いがあれば患者さんに寄り添った治療が出来、結果も自ずと出てきます。お出で頂いた時より少しでも楽になってくだされば十分です。

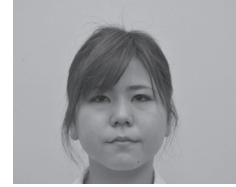
一人でも多くの患者さんに触れ経験を積み重ね、患者さんの喜ぶ顔を見てください。

そして一日も早く社会福祉に貢献できるような先生に成られことを願ひまして、本日のお祝いの言葉とさせていただきます。

本日は誠にめでとう御座います。

送 辞

65期生 嘉 数 那 子



激しい寒暖差を乗り越え、春を待ち侘びた花の蕾たちがそっと顔を覗かせる季節となりました。

第64期の皆様、ご卒業おめでとうございます。

在校生一同、心よりお祝い申し上げます。

新型コロナウイルスの影響で、数々の学校イベントが中止になり、私達は先輩との交流があまりできない状況でした。

しかし、校内ですれ違った時や休み時間・放課後など、限られた状況下で先輩方は気さくに声を掛けてくれて、いろいろ学校のことを教えてくれたり気にかけてくださいました。

入学したての頃やテスト前の不安な時に声をかけて頂いた時は、とても嬉しく、心強かったのを今でも覚えています。

また、授業がリモートになったり放課後に教室に残れないなど、就学において不便なことや困難に感じるが多々ありましたが、そんな中でも真剣に勉強に取り組む先輩方の姿は、私達にとって励みとなっていました。

そんな先輩方のお力添えがあったおかげで、私達は4月から最終学年を迎えられます。

不安とプレッシャーはありますが、先輩方が私達を支えて下さったように、私達も後輩を支えてあげられるよう、励んでいきたいと思います。

また、先輩方が私達に教えて下さったことを後輩に伝え、受け継いでいきたいと思っています。

2年間、本当にありがとうございました。

最後に、今後の皆様のご健康と、さらなるご発展を心よりお祈り申し上げ、送辞とさせていただきます。

本日はご卒業、誠におめでとうございます。

答 辞

64期生 深 海 綾 子



冬の寒さもようやく和らぎ、穏やかな春の兆しがみられる今日、
私たち第64期生は長生学園を卒業します。

学園長を始め、先生方、在校生の皆様、私達のためにこの素晴らしい式典を開いてくださり、誠に有難うございます。御来賓の皆様、ご関係者の皆様、お忙しい中、今日この式典に足を運んでくださり、心より御礼を申し上げます。

3年前の4月、私達はそれぞれが志をもって長生学園に入学しました。

間もなく時代は令和となり、期待と希望にあふれる1年を過ごしましたが、その翌年には新型コロナウイルスが世界的に蔓延してしまいました。殆どの学生生活をコロナ禍で過ごすことになり、様々なことに自粛が求められましたが、それでも、仲間と共に笑い、励まし合ってきた時間は、いつしか見えない絆で私達をつないでくれています。

先生方の授業にはいつも興味をかき立てられました。楽しく、優しく、時に厳しく、どんな時でも耳を傾け、生徒たちを導いてくださいました。そして、人として、治療家としての在り方を示していただきました事は、心に深くきざまれております。

コロナ禍において、私達の学習の場を確保する為にご尽力くださいました事も、感謝の気持ちでいっぱいです。

本日、無事に卒業の日を迎えられたのも、ひとえに皆様の支えがあったのことに深く感謝しております。

この先、私達はそれぞれの道に進んでいきます。新たな道にくじけそうになる事もあるでしょう。

しかし、長生学園で繋いだこの絆が、先生方や仲間の存在が、勇気を与えてくれると確信しております。

私達は、長生学園の卒業生という誇りを胸に、それぞれの道へ進んでまいります。

最後になりましたが、今まで私達を温かく見守り教え導いて下さいました多くの方々へ感謝申し上げますと共に、今後ともご指導ご鞭撻を賜りますよう、お願い申し上げます。長生学園の益々の発展と皆様のご健勝、ご多幸をお祈り致しまして、答辞の言葉とさせていただきます。

「生活の中で」④ 「桜」

柳軒山 圓行寺 禿 信 敬



●「お花見」

2年前の春、コロナウイルスのまん延が急拡大し、以来さまざまな生活の場面においてそれまでのような行いが出来なくなっています。

中でもいまの時季の「花見」は、春の風物詩といえる恒例行事のひとつで、私も毎年友達を誘って近所で「お花見」を開いておりましたが、一昨年、昨年と自粛の声に促され開くことを断念しました。今年も残念ながらあきらめました。

「お花見」の起源は、諸説ありますが、奈良時代に貴族が「梅」を鑑賞していたということが始まりと言われていています。当時、「梅」は中国から伝来したということで大変重宝されていたようです。

ちなみに、『日本後紀』には、嵯峨天皇が弘仁3年(812年)に、京都の「神泉苑(しんせんえん)」にて「花宴の節(せち)」を催したとあり、これが記録に残る「桜の花見」の初出といわれています。

この時代に「桜」がなかったということではなく、当時の日本人にとって、「桜」は「神聖な木」として扱われており、信仰の対象にもなっていたそうです。それが平安時代になると、貴族たちは挙って「桜」の花を愛でるようになり、「お花見」は「信仰」ではなく「楽しみ」を目的におこなわれるようになったそうです。また、こ

のころから、農民も「桜」を鑑賞するようになりましたが、これは、「桜」も含めた種々雑多な花を愛でるもので、「野遊び」「山遊び」と呼ばれて、祭事として、期日を決めて山へ出かけるといった楽しみ方だったようで、現代のように、気ままに出かけて純粋な楽しみとして「桜」の花を愛でる「お花見」が庶民に広まったのは、江戸時代からで、徳川吉宗が広めたと言われています。

●「咲いた花見て喜ぶならば、花を咲かせた根の恩を知れ」

京都の東本願寺の近くの名勝「枳殻邸(きこくてい)(別名「渉成園」しょうせいえん)も桜の名所ですが、早咲きの彼岸桜から始まり、枝垂れ桜、遅咲きの桜など、幾種類もの桜が順に花を開き、とても長い時間楽しませてくれます。

しかし長いといっても「お花見」は期間限定です。その美しさだけではなく、咲くタイミングがとても大切なようで、うきうきしたり、ほっこりしたり、わくわくしたりしますが、そこにはやはり、今まで春に経験した出来事を思い出し、桜と自分の人生がリンクしてくるのではないのでしょうか。例えば「入学、卒業、新年度、新学期」や、「出会い、別れ」、また「新生活、門出

というような一コマ一コマが思い浮かんできます。中には家族との特別な思い出もあるのかもしれませんが。

そうしますと、友を誘っての「お花見」は、まさにリフレッシュのいい機会ですが、それだけではありません。「咲いた花見て喜ぶならば、花を咲かせた根の恩を知れ」という言葉が教えてくれますように、リフレッシュと同時に、見えない支えで今生きている私というものの奥深さを知らされるのではないのでしょうか。そんな意味で、みんなと共に「お花見」と私の人生を喜んでいたら、とても豊かな「お花見」となるのではないのでしょうか。

●「花まつり」

4月、1日は親鸞聖人の誕生日（承安3年（1173年））、8日はお釈迦様の誕生日（紀元前500年頃）です。

私の地域の仏教会では、毎年近くの小学校で、「古保利学区花まつり子供大会」を開催いたします。たくさん子どもたちが、身の回りに咲いているお花を持って小学校の体育館に集まります。正面中央には持ち寄った色花で飾った花御堂を置き、その中にお釈迦様の誕生仏（右手を上、左手を下）を安置して、お話を聞いたり、みんなで仏さまに甘茶をかけたり、また苦いけど甘いその甘茶を面白がって子供たちは飲んだりします。

花御堂は、お釈迦様が誕生された場所がルンビニーの花畑であったこと、甘茶は、

お釈迦様の誕生を祝い、八大竜王の阿那婆達多(あなばだつた)竜王が甘い雨(甘露)を降らせ、この甘露がお釈迦様の産湯として使われたと言われることにちなんでいます。ちなみに、この甘露を降らせた龍は、九つの頭を持つ龍、九頭の龍などとも言われますが、いずれにしても、龍族の王がお釈迦様の誕生を祝福したとされます。

●「龍」

京都には、源義経と静御前が会った場と伝えられる「神泉苑（しんせんえん）」という国の史跡にもなっている所があります。

「神泉苑」は、平安京大内裏に接して造営された禁苑（天皇のための庭園）で、古代から中世にかけては東寺が管掌する雨乞いの道場となり、その後江戸時代には東寺真言宗の寺院となりました。

季節を問わず、またどんな日照りの年にも潤れることのない「神泉苑」の池には竜神（善女竜王）が住むといわれ、天長元年（824年）に西寺の守敏（しゅびん）と東寺の弘法大師空海が祈雨の法を競い、龍王を勧請して雨を祈るとされている『請雨経』に基づく請雨経法を修した空海が、天竺の無熱池から善女龍王を勧請し雨を降らし勝利したと伝えられています。

龍とは、おもに海や池などの水中に住み、雨や雲をつかさどり、古来よりインドでは、暴風雨をもたらすものとして恐れられると同時に、また恵の雨をもたらすものとして信仰もされてきました。

仏教では多くの経典に登場し、また釈尊の生涯の重要な場面で登場し釈尊を擁護し、仏教の守護者として描かれています。

やはり、「龍」イコール「水の神様」イコール「水」は、いのちの源で、私たちの生活を潤すものなのでしょう。

●「白い像」

全国各地で「花まつり」と称して、さまざまな形でお釈迦様のご誕生をお祝いします。近くの仏教会では、歌を歌いながら台に載った大きな白い像をみんなで引っ張って歩きます。

その曲は、「花祭り行進曲」（作詞 赤尾白嶺 作曲成瀬鉄治）と言います。

(一) むかしむかし 三千年 花咲きにお
う 春八日 ひびきわたった ひと声は
天にも地にも われひとり

(二) りっぱな国に うまれ出で 富も位
もありながら ひとりお城を ぬけ出でて
六年にあまる 御苦行

(三) まるい世界の まんなかで おしえ
の門を うちひらき かわけるひとに ふ
りまいた 甘露の水は かぎりなし

(四) なん年たっても かわらずに さい
たままなる 法の花 きれいなひとつを
むねにさし われらもまけずに はげみま
しょう

釈迦の生母はマーヤー（摩耶）夫人とい
います。摩耶夫人は、釈迦族の王・シュッ
トーダナ（浄飯）の妃となってから、なが
らく子供に恵まれませんでした。しかし、
ある日の事、天から白象が降りてきて、自
分の右わきから胎内に入る夢を見て懐妊さ
れました。そして、4月8日、王子を出産。
王子はシッダールタ（悉達多）と名付けら
れました。

その王子の名には、一切の願いが成就し
たという意味がありましたが、摩耶夫人は
悉達多を産んで7日後に亡くなってしまわ
れました。

摩耶夫人が見た夢は「世界中の人々を救
う偉大な王子が生まれる」というお告げだ
ったのだそうです。仏教国のタイでは、象
を神聖な生きものとして大切にし、中でも
白は何にも染まっていない最も神聖なもの
を示す色として、かつて仏教国タイの国旗
には白象の絵が描かれていたほどです。ち
なみに、「甘露の水」の「甘露」は飴の名
前でも有名です。

合 掌

運動とミネラル 激運動による血液中モリブデン減少の意義

長生学園 非常勤講師 近藤 雅 雄



要約：運動は動物にとって生命を維持する上で不可欠な仕事であるが、激しい運動(競技用スポーツ)の場合はそれなりの管理が必要となる。そこで、日常的に激しい運動を行っている男子大学駅伝選手および女子高校バスケットボール選手の体内ミネラルの影響について、とくに汗や代謝によって失われる微量元素の血液中の変動を検討した。その結果、選手群は男女共に日常的に運動をしていない対照群に比してモリブデン(Mo)量の著明な減少を世界に先駆けて見出した。また、男子選手群では対照群に比してマンガン(Mn)、ガリウム(Ga)、スズ(Sn)の有意な減少($p < 0.05$)とニッケル(Ni)、カドミウム(Cd)の増加傾向を見出した。女子選手群では亜鉛(Zn)が対照群に比して有意に減少($p < 0.05$)したが、男子では有意差は見られなかった。

以上の結果、激しいスポーツ活動が血液中のミネラル量に与える影響は男女で異なることがわかった。しかし、Moについては男女ともに選手群で著明に減少しており、激運動によってMo量が減少することが明らかとなった。

I. はじめに

これまでに、スポーツ競技者の鉄(Fe)、亜鉛の欠乏に対する報告¹⁾は多いが、それ以外のミネラルについての報告は殆ど無い。われわれは、日常的に激しいスポーツ活動

を行っている思春期および青年期男女の血液中の23元素を測定した結果、男女ともにMoが著明に減少し、さらに、激運動がNi, Zn, Ga, Mn, Snなどの微量元素量にも影響を及ぼすことが初めてわかった。

II. 材料および方法

1. 対象：女子は県大会での優勝経験を持つ某県立女子高校バスケット部員20名(バスケット群)と日常運動量の殆ど無い同校の茶道部生徒20名(対照群)を対象とした。

男子は某有名大学箱根駅伝チームに所属する学生40名(駅伝群)と日常運動量の殆ど無い同校健康学科の一般学生5名(対照群)を対象とした。

2. 各種測定方法：微量元素濃度の測定は硝酸一過酸化水素をマイクロウェーブ・オーブンにて密閉加圧式湿式分解後、ミリQ水にて10mlとし、ICP-MS誘導結合プラズマ質量分析法(セイコーインスツルメント(株))を用いて測定した。

III. 結果および考察

1. 血液検査結果^{2,3)}(表1, 2)

1) 女子：バスケット群では対照群に比して赤血球数(RBC)、ヘマトクリット値(Ht)、ヘモグロビン量(Hb)、総蛋白(TP)には有意差が見られなかったが、血清鉄(SI)の有意な減少($p < 0.05$)と総鉄結合能(TIBC)の有意な増加($p < 0.05$)が認められ、鉄欠乏状

態であることがわかった²⁾。

2) 男子：駅伝群では対照群に比してRBC, Ht, TPの有意な低下を認めた。SI、好塩基斑点赤血球(BSE)には有意差は見られなかったが低下傾向を示した。以上のことから駅伝群では蛋白、鉄およびビタミンB₁₂の摂取不良が推測された³⁾。

表1. Effects of sports training on body weight and hematological data in adolescent girls¹⁾.

	Basketball group (N=20)	Control group (N=31)
Body weight (g)	53.8±6.2*	50.3±4.3
Height (cm)	162.8±5.3*	157.9±3.8
RBC × 10 ⁴ /mm ³)	462±27	439±29
Hb (g/dl)	13.0±0.9	12.7±1.0
Ht (%)	37.5±2.2	38.4±3.0
TP (g/dl)	7.8±0.4	7.5±0.4
SI (μg/dl)	61.8±30.3*	109.0±36.1
TIBC (μg/dl)	363.5±43.8*	290.9±52.8

Mean values ±SD are given for number of girls in parentheses
*: Significantly different from corresponding control group (Student's t-test), P<0.05

表2. Effects of sports training and hematological data in ekiden runners²⁾

	Ekiden group (N=40)	control group (N=5)
RBC (× 10 ⁴ /μl)	483.4±34.8*	523±17.9
Hb (g/dl)	14.7±0.9	15.9±0.3
Ht (%)	46.4±3.0**	49.8±1.3
MCV(fl)	96.2±3.3	95.0±2.1
MCH(Pg)	30.1±1.9	30.46±0.5
MCHC(%)	31.6±0.7	32.0±0.3
RDW(%)	13.5±1.3	12.7±0.4
TP(g/dl)	7.18±0.35**	7.84±0.40
SI(μg/dl)	58.2±36.9	76.4±18.9
Reticulocytes(%)	20.6±9.4	20.5±11.5
B.S.E. (‰)	0.64±0.83	0.26±0.24

Mean values ±SD are given for number of man in parentheses
*: Significantly different from corresponding control group (Student's t-test), P<0.05, RDW:red cell districition width

2. 血液中の微量元素

男女共に運動群で全血液中のFe含有量の減少は約5%であったが、対照群との有意差は認められなかった。しかし、Moの著明な減少を認めた(表3、図1)。女子バスケット群(図A)では血液中のZnも対照群に比して有

意に (p<0.01) 低値であったが、男子駅伝群では有意差は認められなかった。

男子駅伝群(図B)では対照群に対して血液中のMn, Ga, Snの各濃度が各々有意に減少を示した (p<0.05)。また、Ni, Cdには有意差は認められなかったが、男女共に運動群で増加傾向を示した。これらの変動の説明は不明である。

これまでにスポーツ活動に伴うZnの減少は広く知られている⁴⁾が、今回、その影響には性差が認められた。さらにSnは駅伝群で有意に減少したがバスケット群では逆に増加傾向を示した。

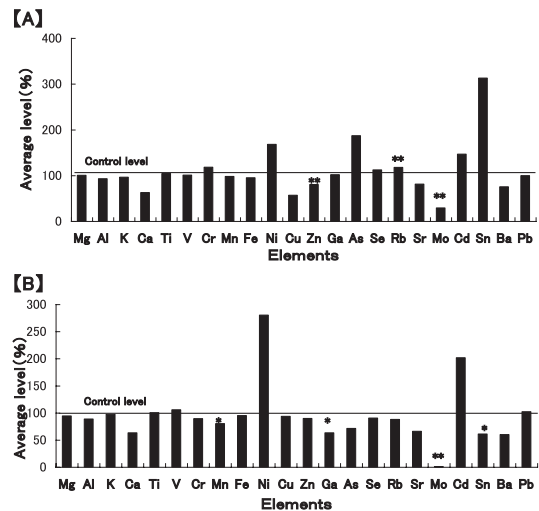


図1. 思春期女子バスケット群[A]と男子駅伝群[B]の血液中元素濃度の変動 対照群の値を100%としてその増減を示した。* P<0.05, ** P<0.01

以上の結果から、激しいスポーツ活動による生体影響は男女で異なることがわかった。また、Feについては血清鉄(SI)の減少が認められたものの、全血液中では男女ともに約5.2%減少であり、対照群に対して有意な減少は認められなかった。しかし、Moについては男女ともに運動選手で著明に減少しており、運動によるMo欠乏は明らかである。

3. モリブデン減少の意義

Moは尿酸代謝や有害化学物質の除去など生体防御に重要な働きをする生命維持に必須な元素で、以下の3つの酵素反応に関わっている。①キサンチンキシダーゼ（キサンチン酸化酵素、脱水酵素）：体内のプリン体（窒素化合物）から尿酸の生成、②アルデヒドオキシダーゼ（アルデヒド酸化酵素）：アルデヒドを酢酸に変える、③サルファイトオキシダーゼ（亜硫酸酸化酵素）：有害な硫酸イオンを酸化して無害な硫酸イオンに変える、など体内の酸化還元酵素などの構成成分である。植物ではアミノ酸の供給源として重要である。臨床生理学的にはグルコースや脂肪の代謝、貧血、虫歯、食道がんの発生予防などに関与していると言われている。さらに、子どもの頃に不足すると成長が遅れることが明らかになっている。したがって、Moの減少は思春期から青年期の若い人にこれら酵素活性や成長等への影響が懸念される。しかし、ヒトの年齢、性、激運動や各種疾病などとMoとの相互関係や代謝・機能への影響や劇運動によるMo濃度減少の意義などについては残念ながら未だに不明である。

Moは銀白色の金属で自然界に比較的多く存在する。食物では燕麦などの穀類、緑豆、菜豆、ささげ、大豆、えんどう、小豆、納豆、枝豆、ごまなどの種実類や甘海苔などに多く含まれている。また、果物にも微量含まれ、とくにバナナ、ドリアン、メロンに多く、日常の食生活で不足することはない。しかし、激しいスポーツ活動が血液中のMo量を減少させることから、日常的に劇運動を行っている人またはスポーツトレーナーなどはミネラルバランスを考慮した食生活に心がける必要がある。

表 3. 血液中の元素濃度

	Male		Female	
	Ekiden group (n=10)	Controls (n=5)	Basketball group (n=5~10)	Controls (n=5~10)
Li	0.125 ± 0.028	0.129 ± 0.026	0.167 ± 0.027	0.139 ± 0.009
Mg	46.091 ± 3.679	48.879 ± 2.766	40.143 ± 3.003	39.974 ± 4.600
Al	0.292 ± 0.102	0.330 ± 0.082	0.310 ± 0.126	0.335 ± 0.054
K	1384.018 ± 78.641	1421.295 ± 55.989	1264.448 ± 51.294	1314.429 ± 70.474
Ca	26.043 ± 9.314	41.263 ± 15.318	31.836 ± 12.977	50.858 ± 18.527
Ti	0.962 ± 0.272	0.961 ± 0.141	1.041 ± 0.195	0.999 ± 0.165
V	0.149 ± 0.015	0.141 ± 0.009	0.140 ± 0.007	0.139 ± 0.005
Cr	0.281 ± 0.053	0.315 ± 0.016	0.346 ± 0.113	0.293 ± 0.048
Mn	0.078 ± 0.014*	0.097 ± 0.013	0.279 ± 0.017	0.285 ± 0.014
Fe	400.693 ± 38.250	422.603 ± 11.976	336.352 ± 25.252	355.141 ± 31.896
Ni	0.165 ± 0.313	0.059 ± 0.018	0.094 ± 0.069	0.056 ± 0.022
Cu	0.472 ± 0.233	0.506 ± 0.262	0.512 ± 0.225	0.900 ± 1.061
Zn	6.839 ± 1.064	7.637 ± 1.210	5.813 ± 0.481**	7.267 ± 0.604
Ga	0.020 ± 0.004*	0.031 ± 0.008	0.032 ± 0.019	0.032 ± 0.010
As	0.016 ± 0.003	0.022 ± 0.007	0.025 ± 0.011	0.013 ± 0.006
Se	0.195 ± 0.014	0.216 ± 0.022	0.221 ± 0.018	0.197 ± 0.016
Rb	2.206 ± 0.178	2.509 ± 0.412	2.404 ± 0.112**	2.044 ± 0.067
Sr	0.056 ± 0.025	0.085 ± 0.039	0.065 ± 0.013	0.080 ± 0.022
Mo	0.0002(ND-0.002) ^a	0.047 ± 0.015	0.009(ND-0.039) ^a	0.077 ± 0.064
Cd	0.075 ± 0.074	0.037 ± 0.025	0.116 ± 0.055	0.079 ± 0.055
Sn	0.820 ± 0.260*	1.346 ± 0.305	3.074 ± 2.742	0.983 ± 0.554
Ba	0.039 ± 0.027	0.065 ± 0.043	0.046 ± 0.010	0.061 ± 0.011
Pb	1.025 ± 0.919	1.003 ± 0.318	1.630 ± 0.914	1.636 ± 0.667

All values are expressed in ppm; the data are mean ± SD, except for the ones marked with "a". "a", median (range). *p<0.05, **p<0.01 as compared with the controls.

文 献

- 1) Nishiyama S: Zinc administration improves sport anemia with hemolysis. Biomed Res Trace Element 113: 120-125, 2002.
 - 2) 近藤雅雄ほか：思春期女子のスポーツ活動における血色素合成異常とその発症機序に関する研究. 体力研究 72: 93-100. 1989.
 - 3) 近藤雅雄ほか：箱根駅伝ランナーのポルフィリン代謝変動. Porphyrins 9: 12-18, 2000.
 - 4) Kondo M et al: Element concentrations in urine of patients suffering from chronic arsenic poisoning. Tohoku J Exp Med 193: 229-235, 2001.
- (出典：本論文はKondo M et al: Decrease in Blood Molybdenum (Mo) Concentration as a Result of Competitive Sports Activities. Biomedical Research on Trace Elements, Vol. 14, No4, 316-318, 2003,に掲載されたものを日本語に翻訳し、最近の新たな知見を追加して、新たな論文として記載した。)

延命治療と安楽死

埼玉県 菱山 博 亮



私が長生学園の学生だった頃、医療概論だったか科目の名前は定かではありませんが、植木先生の教える授業の試験で、「延命治療と安楽死」について論文形式の問題が出ました。当時の私は、その辺はあまり深く考えていませんでしたが、安楽死は日本の法律では罰せられることぐらいは知っていましたが、自分で思ったことを書いたつもりですが、現実には延命治療の現場さえも見たことがなかったので、たいした内容の論文は書けなかったと思います。

昨年、「いのちの停車場」という映画を観ました。「生と死」について深く考えさせられる感動の映画でした。

東京の病院で働いていた吉永小百合演じる女性医師が、とある理由で実家のある金沢に帰って、西田敏行演じる院長の在宅医療専門の診療所で働くこととなります。東京の病院で働いていた時とは全く異なる在宅医としての仕事は現場に戸惑うばかり。半身麻痺の人、老々介護の現場、小児癌の子ども……。医師として同じ命と向き合う仕事と言っても、今までは「命を救う」現場でしたが、在宅医は「命を贈る」現場。なかなか慣れない仕事でしたが、スタッフの協力もあって、様々な現場で経験を積んで学んで行きます。しかしあるとき、実家では父が病気で倒れてしまいます。そして耐えられないぐらいの激しい痛み。もう生

きていることさえ辛い。

毎日が激痛との闘い。

「これ以上生きていたく

ない」と、医師である娘に訴える。そして自分を楽にして欲しいと娘に頼みます。毎日激痛に苦しむ父の姿を見て悩む娘。父を楽にさせてあげたい。院長にも相談するが……。そして決断する。現在の日本の法律では決して犯して行けないことを。院長は必至で止めるが……。あまり書いてしまうとネタバレしてしまうので、この変で終わりにしておきましょうか。ぜひおススメの映画なのでDVDで出ていると思いますので観てください。

ちょうどその時、私の父も闘病生活中でした。10万人に1人という治療法の確立されていない難病で何年も苦しんでいて、その時は寝返りさえも自分で出来なく、寝たきり状態でした。同じように激しい痛みとの闘い。この映画で在宅医としての現場での出来事や、父の望みをかなえようとする女医である娘。映画を観ていて色々な感情が沸き上がって涙が出てきてしまいました。

昨年の12月、父が食事をとることが出来なくなりました。1週間のうち豆乳を少し飲んだだけ。もう苦しそうでした。痛そうでした。深夜に在宅医の先生が来て、父に延命治療を望むか聞いてきました。しかし、父は拒否しました。今は一緒に住んでいま

せんが、弟や妹も駆けつけて、家族5人が揃いました。母も私も弟も妹も、父の意志を尊重することにしました。

もちろん早くお別れしたくないです。ずっと一緒にいたいです。でも苦しんでいる父の姿を見て楽になってもらいたい。自然に逝かしてあげたい。という気持ちがありました。心の中で葛藤です。CDプレイヤーから流れる詩吟を聞いて在宅医の先生が「詩吟をやっていたんですね」と言ったら、父は詩吟を歌い始めました。まるで苦しさを紛らわすかのように。

先生が帰った後、だんだんと声が小さくなり、声が出なくなり、とうとう話すことさえが出来なくなってしまいました。苦しそうでした。お別れの時が近づいてきました。苦しみながらも一所懸命に目を開けていました。「お父さんありがとう」みんなで言います。父は首を横に振りました。声は出なかったけど「いや、ありがとうはこっちの方だよ」と言っていたのでしょうか。

このまま一緒にいたい。でも苦しむ顔を見ているのは……。早く楽になって欲しい。一晩中、父は苦しみながらも必死に目を開けていました。「楽になっていいんだよ。」って思いましたが、楽になるってことは父の死を意味しています。

なんだか頭の中で理解できなくなってきました。涙が溢れてきました。早朝にも在宅医の先生が様子を見に来て、そして午前中の2度目の訪問。その時まで父は頑張っ

ようか。最後の最後まで頑張っ

て長い時間一緒に過ごしてくれました。そして午前11時、先生が「こうやって家族に見守られることは珍しんですよ」って言った時、とうとう父は目を閉じました。

そして先生が聴診器を当てて一言「残念ですが」と……。泣き崩れるかと思いましたが、何故だか充実感さえ感じました。父がここまで頑張った。そして家族全員で見送ることが出来たことに幸せを感じました。父も満足しているだろうなと思いました。

話は戻りまして、「延命治療と安楽死」について、映画の場面で娘が父親を楽にしてあげたいという気持ちは本当に良くわかりました。そう言った意味では、安楽死もその人のためになるのかもしれない。

しかし、そこには人間の手が加わります。父は延命治療を拒んで自然に任せました。延命治療も人間の手が加わります。医療技術の発展で延命治療を望めばまだ生きていたかもしれません。でも人間の手が加わっていいものだろうか？無理に苦しみながら人間の手によって生きのびる必要はないと私は思いました。私たち家族よりも本人が一番苦しいのですから。延命治療も安楽死も人間の手が加わると言った意味では同じような気がします。

いまだによくわかりませんが、延命治療が良くて、安楽死が法律で認められていないというのも、なんだか腑に落ちません。しかし、出来れば自然な形で最期を迎えることが、一番望ましいと今の自分は思います。

悩みや疑問、気軽に聞いちゃおう
～みんなで作る“長生知恵袋”～
第57弾～この治療で一番助かっているのは自分～

まだまだ続きます、堀先生との鼎談。

堀

大村先生は、ご自分の脳の疲れを治療しておいででしょうか？



健康維持と勉強を兼ね、スタッフと週一回の割合で定期的に治療会をしています。その際は頭蓋骨の調整もしてもらいますが、自分では出来ません。自分のためになり、患者さんのためにもなる頭蓋骨のセルフケアを模索していたところですよ。

僕も毎週スタッフとの勉強会で治療を受けています。でも、治療を受けていて視床下部の治療を受けているとは感じません。そこを知りたいし体験したいです。



堀

私もそうですが、患者さんも脳が疲れています。「先生、今日も無茶苦茶疲れているので、お願いしますよ」とおっしゃいます。これが先生たち同様、患者さんが毎月、何十年でも治療に通われる理由です。

しかしまずは、施術者である自分の自然治癒力を診断しなければなりません。

- 1・環椎のズレ
- 2・環椎後頭関節
- 3・後頭骨のずれ
- 4・蝶形骨の可動
- 5・頭蓋骨ロック

頭蓋骨プラーナ療法は、後頭骨のロックを外す事により、蝶形骨のロックも外しますので、脳の中樞神経、視床下部まで治療する事ができます。

非常に単調で、同じことの繰り返しですが、見た目で判断出来る様な簡単なものでは有りません。複雑な効果を発揮する、とても難しい治療であり、高度な治療効果を発揮します。



亡父は、手根骨で蝶形骨を矯正していました。

堀

私も最初は、故大村先生と同じように、蝶形骨や後頭骨の捻転や側屈は手根骨でアジャストしていましたが、バラツキが有り試行錯誤の末、今の方法に変えました。後頭骨のロックから外しますと、蝶形骨・頭蓋骨全体が調整出来るようになりました。

堀

これから、長生医学会会員のために、腰椎と股関節のセルフ矯正を教えます。誰にでも出来る簡単な方法ですが、練りに練って百を一にしたような奥深いもので、目的は脳脊髄液の流れを促す事です。

① 先ず肩で背骨を前に引き上げ、背中を反らせて大きく「ハアーツ」と息を吐きます。

② 次に背中を丸めて自然に息を吸います。

③ ①+②を3, 4回繰り返します。

靭帯(筋原線維)は、何百キロもの力で引っ張っていますが、息をはいた瞬間にのみゆるむので、大きく息を吐く呼気にコツがあります。吸気は自然に吸い込んで下さい。

こうすることで仙骨と後頭骨が刺激され、脳脊髄液の流れが促されます。

④ 次に股関節の矯正をします。股関節を広げ、右側と左側に身体を伸ばす時「ハーツ」と息を吐くのがポイントです。

⑤ ①～③を行い脳脊髄液に流れを促進させます。

⑥ ④を行います。

⑦ 再度①～③に戻ります。

⑧ ある程度身体が緩んだら、脊椎を左右に捻転させ矯正します。矯正する時は息を吐いて下さい。

⑨ 再度①に戻り、①～③を何度か繰り返します。

①から⑨までが1サイクルです。これを3～4回繰り返します。

私は、朝起きたら直ぐに、セルフ矯正を行います。

辛い時は、一日に何回も行い腰の痛みを改善させました。

これは疲弊した自分を助けるための治療なのです。

「これを行うことで一番楽になるのは、私なんだ！」と思う事！

『この治療は、自分が一番助かっているのだ。ああ！有難いなー！』

と思える事が、大切なのです。

自分の身体の治療に余念なく研究して、研究して、研究をしつづく。

そして自分が救われた分だけ、患者さんを助けることが出来ると分かります。

私は今まで色々と、死にそうな大病をしましたが、それを乗り越えますと、病になって損をした事は一度もありません。

むしろ、自分の身体が壊れたら…しめた！と思ってください。

来月号では「ぎっくり腰」のセルフ整体を伝授いたします。



〈ハアーツ〉



〈息を吸う〉



〈股関節の操作〉



〈脊椎の矯正〉

続く

みなさまからのご意見・ご感想・ご質問は随時受付中です。匿名掲載も大歓迎です！

記事作りの励みになりますのでどしどしお寄せください。(*' ω' *)

〒230-0052 横浜市鶴見区生麦1-7-10 長生医学会事務局「知恵袋」係 E-mail:tani@chousei.jp

今日の「徒然中」は
どちん家の引越しで
ていつにまいたがど
あ休みします。
楽しみにしてくたさ
いの方、ごめんたさい
元気なでご安心を!!
急に休むと
心配する
ご世なつど
次回「あじきでいかな引越し
どお会いしましょー!!」ど



長生会便り =本部案内= ☆「長生医学PR冊子」を進呈します！☆

「長生医学PR冊子」をご存じですか？

総務部の尽力で作成されたPR冊子は、長生医学の精神と治療法、脊椎と病気の因果関係、長生学園と長生医学会の紹介、更には患者さん目線からのQ&Aなど、長生医学の特性が高いクオリティーで紹介され、多くの会員が治療室で患者さんに長生医学を理解していただくツールとして利用しています。

広報部ではこのPR冊子を活用し、広く外部に向け長生医学をPRしようと計画しています。その一環として、「長生医学PR冊子」の無料配布案が、平成28年4月の定期総会で可決されました。

については、他団体での講演や学会へのご参加、市民公開講座開催、イベントや地域での交流、町内会や学校行事など・パブリックスペースで**長生医学会会員以外の方にPR冊子を配布**する機会のある先生は、お電話、FAX、葉書、メールで広報部大村までお申し出ください。

必要部数を本部事務局より送付し、

送料・PR冊子料（100部5,000円）は広報部で負担させていただきます。

但し、治療室での使用目的には適用されません。あくまでも公的なスペースでの配布に限定させていただきますことをご理解下さい。

<記>

■**お申込み条件**：長生医学会会員以外の方に、公の場でPR冊子を配布出来る先生

■**お申し込み必要事項**：①先生のお名前 ②住所・電話番号

③使用目的（PR冊子を 配布する催し・イベント名・学会名等）

例) 東洋療法学校協会主催の講演会で資料として参加者に配布

例) 「食べマルシェ」という地域活性化イベントで来場者に配布

④必要部数

①～④を下記申し込み先までご連絡下さい。

■**PR冊子申込み先**：日本長生医学会広報部 大村和彦

郵便：070-0034 旭川市4条16丁目右7号 大村長生館

TEL：0166(23)0818 FAX 0166(25)7018 Mail：tulip@muh.biglobe.ne.jp

長生医学の布教伝道に命をささげられた長生上人の精神を継承すべく、皆様からのお申込みをお待ち申し上げます。

日本長生医学会広報部



長生保険の4月以降の払込みと保険発効について

長生会本部事務局

有効期間：令和4年4月1日午後4時から

令和5年4月1日午後4時まで

入金が遅れますと、その間無保険状態となりますので、ご注意ください！

長生保険は、毎年4月1日から翌年の4月1日の扱いになっているため、毎年2月から3月にかけて納金をしていただいています。4月1日を過ぎても加入はできますが、その分保険の発効が遅れることとなります。

具体的には、長生会事務局への払込結果到着が、**毎月24日(24日が祝祭日の場合前日営業日)までの方が、翌月1日からの加入になります。**

25日以降着の方は、翌々月1日からの保険になってしまいますので、ご了承ください。



長生治療院検索サイト 掲載会員募集

掲載
無料

長生医学会で広報活動の一環として立ち上げた「長生治療院検索サイト」にて更なる集客強化のために一般会員の方の掲載を募集しております。アクセス数も順調に増加しているため、現在掲載している治療院には新規患者数が増えています。しかし、まだまだ掲載数が少ないため、より多くの情報掲載が必要です。長生の治療院を近隣で探している患者様にぜひ先生方の情報を提供していただき、集客・認知の向上にお役立てください。



アクセス数
150,000

マルチデバイス
対応
PC・SP・TB



QRコード

長生治療院検索

検索

<http://chousei-kensaku.com/>

一般会員の方で掲載できる情報

対象となる都道府県・各支部の検索一覧に表示されます。

<掲載できる情報>

- 治療院名またはお名前
- 所在地（郵便番号を除く）
- 電話番号

<対象>

一般会員の先生の方

ご掲載希望の先生は、長生医学会事務局にご連絡ください。

認定師の先生も掲載募集

認定師の先生はより詳しい情報を掲載できます。

<掲載できる情報>

- 治療院名 ●所在地 ●電話番号 ●地図表示
- 治療院情報詳細 ●ホームページ URL
- 自由コメント ●長生認定マークなど

<対象>

認定師の先生の方

詳しくは長生検索サイトをご覧ください。

[お問合せ先]

長生医学会事務局

〒230-0052 神奈川県横浜市鶴見区生麦 1-7-10



受付 8:30 ~ 16:30 (土日祭日休日休み)

045-521-7486

※裏面に FAX 申込書がございます。

FAX 申込書

FAX : 045-504-2118

【日本長生医学会事務局】宛

一般会員掲載へ申込みます。 認定師掲載へ申込みます。

※対象項目にチェックを入れてください。

※下記項目を記入し返信ください。

名前または治療院名	 ----- 記入例：長生 太郎（長生治療院）
郵便番号	〒 ----- 記入例：230-0052
住所	 ----- 記入例：神奈川県横浜市鶴見区生麦 1-7-10
電話番号	 ----- 記入例：045-521-7486（携帯電話可）

申込みを頂き、事務局で受理後に、順次長生治療院検索サイトへ掲載いたします。
ご不明点があれば、事務局までご連絡ください。

【お問合せ先】

長生医学会事務局

〒230-0052 神奈川県横浜市鶴見区生麦 1-7-10

TEL : 045-521-7486 FAX : 045-504-2118

お知らせ

長生 SNS はじめませんか？

こんにちは！**これを読んでくださったアナタ！**
そうアナタです！！長生 SNS ご利用いただいていますか？
この機関紙を読んでくださっている方は、各支部会に所属されている方がほとんどだと思いますが、**支部会になかなか参加する機会が持てない**という方いませんか？



日本長生医学会唯一の「公認」コミュニティサイト

そこで！！有志会員が長生 SNS を立ち上げました！！（もう何年も前ですが…(^▽^;)）
長生 SNS は、会員同士が気軽に交流できる、日本長生医学会「公認」のコミュニティサイトです。現在、日本全国の若い方から大先輩方まで230名近くの方が、登録しています。



せっかく入会しているのに、交流しないなんてもったいない！！

せっかくの機会に、全国の会員と交流してみませんか？日本長生医学会には、様々な先生方がいらっしゃいます。治療のことはもちろん、それだけでなく、趣味の話や個人的な日記、治療室の面白話などがそここに転がっています。（ここでの話題が発祥で、ひよんなことから「**どちんのただいま治療中**」のコーナーができました）

登録制をとっているので、登録メンバー以外には非公開設定です。登録できるのは、長生医学会会員と長生学園在校生、そして長生寺と長生学園の教職員などの関係者だけです。安心してご利用ください。



登録方法はこちら↓↓↓

- 0 Facebook アカウントがない方は、まず Facebook の登録をしてください！
- 1 日本長生医学会 HP を下へ下へ…一番下の  のバナーをクリック
- 2 日本長生医学会 SNS へジャンプしたら、  をクリック
「リクエストが送信されました」が表示が変わり、管理者が承認すると登録完了です。
（管理者が長生会名簿を見て確認しますので、お時間がかかることも…ごめんなさい）
*長生 SNS のページを「ブックマーク」や「お気に入り」に登録すると便利です。

みなさまのご登録をくびをなが〜くしてお待ちしています。

日本長生医学会広報部

令和4年3月25日 印刷

令和4年3月30日 発行

発行者 日本長生医学会会長 柴田政宏

発行所 日本長生医学会本部

〒230-0052 横浜市鶴見区生麦1-7-10

振替口座 横浜00240-3-2497

☎ 045-521-7486

FAX 045-504-2118

印刷所 有限会社 サン・プリンティング

〒146-0083 東京都大田区千鳥2-31-11

☎ 03-3750-6633