



研究代表者
高見 茂
国際高等研究所
チーフリサーチフェロー
京都光華女子大学学長
京都大学名誉教授

人を健康と幸せに導く「意識」に関する研究

～関係性との関連を手がかりに～

けいはんな学研都市は、まちびらきから50年を経過し、この間本地域には研究機関や大学、文化施設が設置され、道路・公共交通機関等のインフラの整備も徐々に進み人口増加も見られた。また、これからの50年を見据えたりニューアールの第一歩として、まちの玄関口である近鉄高の原駅前広場の再整備も計画されている。そしてハード面の充実に加えて、今後は人々の新たなネットワークの構築や幸福感の醸成、すなわち地域住民や勤務者のウェルビーイングの実現と向上というソフト面の充実も重要となる。

本研究の目的は、「先端幸福創造都市けいはんな」実現の手立ての一つとして、人を健康と幸せに導く「意識」を明らかにし、けいはんな地区住民のウェルビーイングの向上を図ることである。

性」の存在（良好な人間関係、何等かのつながりの感覚＝「意識」の在り方）が重要であるとの知見が得られている。また、予防医学等の観点からも、健康には「食事」「運動」の他に、「意識」が重要であるとされている。そこで、本研究では、健康と幸せを実現する「意識」をテーマに研究を推進した。特に、「奇跡的事例」に着目し、「困難な状態から著しく健康を回復した」事例群において、共通してみられる意識の傾向や要素の抽出を試みる事とした。

参加研究者

氏名	所属・役職
高見 茂 (研究代表者)	国際高等研究所チーフリサーチフェロー 京都光華女子大学学長、京都大学名誉教授
秋山 知宏	神戸情報大学院大学情報技術研究科客員教授 京都光華女子大学研究職員 国際高等研究所特任研究員
川上 浩司	京都大学大学院医学研究科 社会健康医学系専攻健康解析学講座教授
木下 翔太郎	慶應義塾大学医学部 ヒルズ未来予防医療・ウェルネス共同研究講座特任助教
高松 邦彦	東京工業大学企画本部マネジメント教授
高見 佐知	京都大学教育学研究科研究員

研究目的と方法

本研究は、2015年度から2017年度にかけて国際高等研究所で実施した『「けいはんな未来」懇談会』および『「けいはんな未来」専門検討部会』で提案された先端幸福創造都市の実現に向け、また具体的にけいはんな学研都市地域の振興を図る方策を調査検討することを目的として立ち上げられたものである。またそれは、本研究に先行して実施された「けいはんな地域のヘルスリテラシーの向上策の研究」の継続研究としても位置づくものである。

本研究では、人生100年時代を迎え健康で幸せに長生きするために、ウェルビーイングに対する人々のニーズが高まっていることに注目する。そして、健康と幸せの実現のために必要な要素を見出すことを究極の目的とし、先行研究の成果から、健康や幸せを実現している人々に共通する要素として、「関係



2023年度の具体的取組と実績

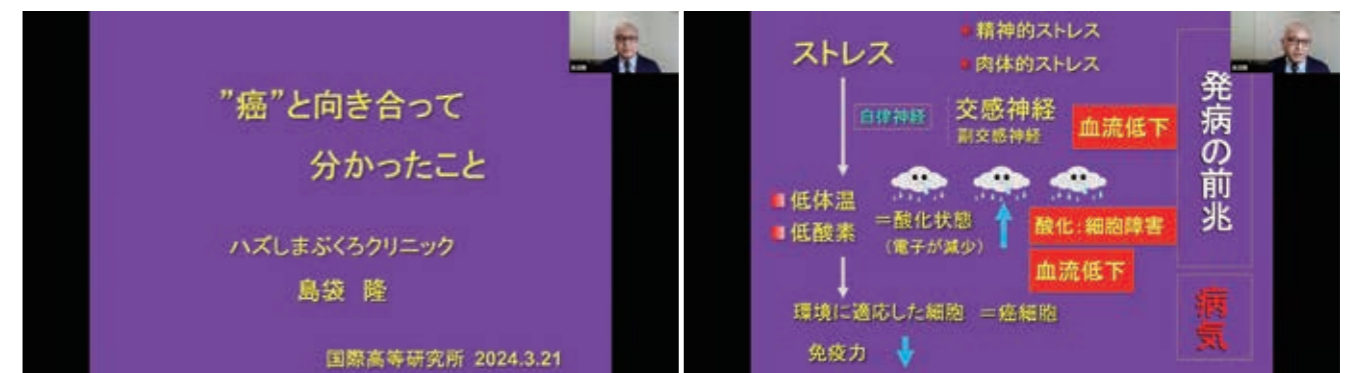
2023年度は国内、国外の文献収集に努め、先ず「人を健康に導く意識」に関する研究の海外事例として、Kelly Turner博士によるRadical Remission Projectに着眼した。Turner博士は、ガンが劇的に完解した1000本以上の医学論文を分析し、50名以上の代替医療者ならびに20名の患者へ治療過程についてインタビューを実施していた。そこでは、「劇的な寛解」に重要な役割を果たしたと推測される要素75項目を確認し、余命宣告から「劇的な寛解」に至った人たちに共通して実行していた9つの要素を抽出していた。それは、①抜本的に食事を変える、②治療は自分で決める、③直観に従う、④ハーブとサプリメントの力を借りる、⑤抑圧された感情を解き放つ、⑥より前向きに生きる、⑦周囲の人の支えを受け入れる、⑧自分の魂と深くつながる、⑨どうしても生きたい理由を持つ、ことである。このうち①と④は肉体的な事柄との関わりを持つものであり、それ以外の7項目は全て心の在り方、すなわち「意識」に関わる項目であり、その重要性のエビデンスであると指摘できる。

また、ガン治療で成果を上げておられる専門医である「ハズしまぶくろクリニック」院長島袋隆先生からレクチャーを頂き意見交換の機会を持った。同クリニックのコンセプトには、①自らが主体的に取り組める医療、②自己治癒力を最大限に引き出し、常に期待感を持ち続けられる医療、③ワクワクする医療を掲げておられ、手術治療に加えて温熱療法、免疫療法、電子療法などを導入して、患者さんの力を最大限に引き出すことを目指しておられるとのことであった。海外からも通訳付きで来日し受診される方々も多いとの事であった。この意見交換会は、島袋先生の日々のご研究と実践から多くの示唆を得る事をねらいとした。

島袋先生は、「医者の方としては、健康に病気がひっつくから、病気の部分をはがそうとする。外科においては、病気の

部分だけでなく、健康の部分も少し削ってしまおうとする。しかし、ガン死亡者数が1981年から2021年まで増えている。これに対して、私は、病気の原因、発病の前兆を切る必要があると考えている。発病の前兆とは、ガン患者とその家族に話を聞くと全員が「精神的ストレス（人間関係、恐れ、ネガティブな感情）」と肉体的ストレス（働き過ぎ、嗜好品の偏り過ぎなど）がかり、活性酸素が増えると不健全な血液となる。その結果、自律神経が乱れ血流が低下する。その川下に、ガンが存在する。ガンだけでなく、糖尿病、リュウマチ、高血圧、腰痛、肝炎、不整脈も身体が活性酸素によって酸化するプロセスを通る」との考えを披歴された。そして「ストレスが多くて酸化して身体が冷えていると、ガン細胞が死ねなくなること気が付いた。医者になって2年間ガンは敵だと考えていたが、多くの患者を診てきた結果、平成10年頃からガンは敵ではないと考えるようになった。主人公は、医者ではなく患者であることに気が付いた」と持論を展開された。さらに「手術、抗がん剤、放射線も頓服薬（鎮痛剤）を飲むことも否定すべきものではなく、それぞれにメリットがあるが体質改善（食事、運動、意識）が非常に重要である。細胞が動くには、〈心の持ち方〉や〈意識〉が左右する」と指摘された。島袋先生との意見交換からも、Kelly Turner博士の主張する患者の「意識」の有り様の重要性が確認されたと見えよう。

研究会参加者からは、「お話の内容は、実にその通りだと思った。メカニズムのフローの一つひとつは間接的に解明できているか、解明できるだろうと直感した」、「医学教育において医師あるいは医療者が今日のお話のようなことを理解して、患者にどう接するか、免疫や気持ちを強くもって頂くかという点をもっとやるべきである」、「免疫の活性が上がるのが一番のポイントならば、普段からストレスを感じないかストレスを感じてもうまく転換できるようなIQのようなものを考えられるのではないか」、「科学と〈哲学・宗教・思想〉の融合という方向性には深く賛同する」といったコメントが寄せられた。



今後の課題・期待される効果

Radical Remission Projectでは無料公開のデータベースも用意されており、今後内容の確認も行う予定である。また、コクランレビューを用いた文献検索とWeb of ScienceやPubMedなどのデータベースを用いた文献検索も進める予定である。その際、検索のキーワードやフレーズの選択が極めて重要と考えられるので、慎重に取り組む所存である。mindfulnessやwell-being等も本研究関連キーワードであることから、文献検索の際に用いる予定である。さらに、社会的処方（Social prescribing）と健康に関わる意識の関係についての研究を計画している研究参加者もあり、その研究成果が期待される。加えて過去の研究において、学校で健康の維持増進の必要性に関する教育を実施した場合、教育効果があるとのエビデンスが確認されている。それゆえ学校教育において健康の維持増進「意識」をどう獲得させるのかという点にも注目したい。