

■ 岐阜環境医学研究所・座禪洞診療所  
 ● 呼吸器疾患・止煙相談  
 診察日：毎週 木曜・金曜  
 時 間：9:00~12:00、13:00~17:00  
 〒502-0017 岐阜市長良雄総878-16  
 IP Tel: 050-5201-5567  
 FAX: 058-296-3903  
 E-mail: zazendoh@ccn.aitai.ne.jp  
 http://www42.tok2.com/home/zazendoh/

第10号 2004.12.1  
 毎月1回発行 座禪洞診療所 松井英介

# 座禪洞だより

## × たばこシリーズ

- わかっちゃいるけど、やめられない -  
 (6)

ところで、実際の脳の働きはどうなの  
 でしょうか。

常習喫煙者の脳の働きを、脳波を使って調べた研究があります。それによると、普通にタバコを吸い続けた場合、大脳の働きは、非喫煙者とほとんど差がありません。ところが、半日禁煙した場合には、大脳の覚醒水準はひどく低下し、タバコを吸うことによって、普通の水準にもどることが、確かめられています。



つまり、タバコを吸うのは、思うようにタバコが吸えないときには、円満に日常生活を送ることが難しい、というわけですね。

しかも、やっかいなのは、ニコチン依存に陥っている本人の知らないうちに、さまざまな影響が全身各臓器に現れることです。

これを、順を追って見てみましょう。

まずは、心臓・循環器への影響。

吸収されたニコチンは、交感神経節・副腎皮質・交感神経終末に対して刺激を与え、アドレナリンとノルアドレナリンを遊離します。その作用によって、心臓の拍動が増加し、血圧が上がります。また、心筋に負荷がかかり、同時に体中の末梢血管の収縮も起こるのです。

(以下、次号)

〜講演会報告〜

## カイチュウ先生の講演会 を聴いて・・・

岐阜県保険医協会 第7回市民講座 04.10.31  
 岐阜県健康科学センター(各務原市)

### 『きれい社会の落とし穴』

—アトピーから0-157まで—

講師：藤田 紘一郎

東京医科歯科大学大学院 国際環境寄生虫教授



藤田 紘一郎先生

お風呂に入って毎日ゴシゴシときれいに洗わなくても大丈夫。毎日洗わない方がいいよ。どうしてかな？

全長7kmのスギ並木が続く日光。このスギは、17世紀前半に植えられたが、それから200年、スギ花粉症は見られなかった。1950年代花粉症に悩むアメリカは「日本人はアレルギーにならない体質らしい」と言っていたという。その日本の、スギ花粉症第一号は、1963年に報告された日光の患者。それ以来、花粉・アトピー・アレルギーはどんどん増えて、いまや日本の国民病となってしまった。



インドネシア・カリマンタン島。ウンチやおしっこが流れている川で遊ぶ子どもたちの肌は、ピチピチしていて健康そのもの。こんな肌は日本の子どもたちにはみられない。花粉症もアトピーも見当たらない。

日本の学校で発症した0-157。同じ給食を食べた子どもたちだが、症状が違っていた。重症で入院した子どもたちは10%、下痢症状は60%、無症状の子どもたちは30%だった。

ドイツでは、9~10歳、7,700名の子どもたちの花粉症を調べたら、旧西ドイツ地域では8.6%、旧東ドイツ地域では2.7%と地域で違っていた。

そこでカイチュウ先生こと藤田紘一郎先生の研究は熱を帯びた。

その原因をつきとめた。

原因は『きれいきれい社会』にあった。「清潔に」「きれいに」と励む環境の落とし穴。人は免疫力を失い、病気にかかりやすくなる

花粉症やアトピーのないカリマンタン島の子どもたちは、「きれい社会」に暮らしていない。カイチュウもいる。人の寄生虫やばい菌は、人を大切に人々の免疫力を高めてくれているのだ。細菌の種類、数が多いほど免疫力は高まる。

そこで藤田先生は、次の提言した。

- 1) 細菌を大切にしよう。
- 2) 自然とふれあおう。
- 3) 穀類、野菜類をしっかり食べよう。



人間もまた、生き物であることをお忘れなくという話だった。

若い人たちの家にお邪魔すると、台所やお風呂場にずらりと並ぶ洗剤の類が気になる。あんなになくなったってきれいになるのにねえ。昔のおばあちゃんの知恵は生かされなくなったということかしら。自分たちも殺しているんだよね。ああ、怖い！

### <藤田先生の著書ご紹介>

藤田先生の数ある著書の中からおもしろそうな本を紹介いたします。

- ・「ゼロ歳からの免疫力」  
 ……600円(集英社b e文庫)
- ・「水の健康学」  
 ……1,050円(新潮社)
- ・「日本人の清潔がアブナイ！」  
 ……630円(小学館文庫)