

# 脳から始める**新**健康習慣

病気の予防と幸福感の高め方

「自然治癒力を高める」新シリーズ

自然

## Natural &

和歌山県立医科大学付属病院院長

板倉徹

BOOCSホリスティッククリニック東京院長

藤野武彦

「ナチュラル&  
オルタナティブ」  
ヘルスブック

6

代替

## Alternative

新潟大学大学院医歯学総合研究科教授

安保徹

東京大学大学院薬学系研究科准教授

池谷裕二

健康法

## Health Book

食文化史研究者

永山久夫

帯津三敬病院名誉院長

帯津良一

翻訳家・鍼灸師

上野圭一

「ひびきの村」ミカエル・カレッジ代表

大村祐子

これだけは知っておきたい!

誰でもできる  
脳力の高め方

脳が目覚める

アンチエイジング ヨガ

ほんの木編

「ナチュラル&オルタナティブ」ヘルスブック第6号は

ぼけない、弱らない、衰えない  
誰でも元気で幸せになれる

# “脳との正しいつきあい方” の特集です!

“代替医療”から“現代医療”まで  
幅広い医療情報の中から  
自然治癒力、免疫力を高める  
家庭でできる  
“病気にならない”ための  
生き方、暮らし方をご紹介します!

今号ご登場の医師・専門家からの  
病気にならない・幸せ脳を  
つくるための一言

(掲載順)

→ P.02~

便利すぎるIT生活は  
脳機能の低下をもたらします

ケータイ、テレビ、パソコン…こ  
うした視覚に頼った生活が、現代  
人の想像する機会を失わせ、脳機  
能低下やうつ病、認知症などをも  
たらします。「脳の活性化を意識し  
た生活はどうしたらできるのか?」  
を紹介します。

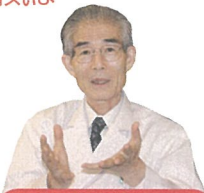


板倉徹さん

→ P.08~、P.24~

うつ、糖尿病…あらゆる病気は  
脳疲労が原因だった!?

生活習慣病の始まりは脳疲労から。  
そして、脳を癒すことが病気の最  
大の予防法です。現代人は過剰な  
ストレスによって脳が疲れている  
という、この理論を10年以上の実  
践から検証、日常的な事例を使い  
わかりやすく説明します。



藤野武彦さん

→ P.12~

考えることは脳へのよい刺激、  
マッサージ効果となる

現代医学は、病気を論理的思考(大  
脳新皮質という新しい脳)ばかりで  
解決しようとしてきたために、患  
者も治る病気が治らないままとい  
うおかしい事態をもたらしていま  
す。免疫力を高める病気の治し方  
を脳から考えます。



安保徹さん

→ P.18~

脳と上手につきあうと人生は  
もっと楽しく豊かになる

脳にはまだわからないことがたく  
さんありますが、だからこそ新しい  
発見もたくさんあり、それが脳科  
学のおもしろさです。脳は何歳に  
なっても高め続けることができる。  
人は幸せになるようにできている。  
そのための脳の磨き方をご紹介します。



池谷裕二さん

→ P.30~

元気で長生き脳のつくり方を  
食べ物から考えませんか

100歳になっても明るく元気な脳  
を目指す秘訣は納豆や味噌汁、野  
菜、海藻類、魚介類など、ごくご  
く当たり前の和食に立ち返ること  
です。長寿者たちに学ぶ、元脳、  
生き生き脳になるための食生活の  
ヒントをご紹介します。



永山久夫さん

→ P.44~

帯津先生の日常から、帯津流の  
脳の鍛え方などを伺いました

70歳を過ぎてても一段と元気で、ホ  
リステック医療の実践と完成に  
向けて、毎日を精力的に過ごして  
いる帯津先生のパワーの源は?  
さらに脳だけではとどまらない“命  
のエネルギーの高まる生き方”と  
は…。続きは本文でどうぞ。



帯津良一さん

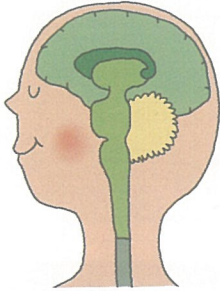
→ P.50~

現代科学や技術で解決できない、  
脳の“底力”の高め方

昔から伝統的に行われていた健康  
法や修行法、鍛錬法に共通してい  
ることの一つとして“脳の鎮静化”  
があります。今の社会は、あまり  
にも脳への悪い刺激が多く、脳が  
自分自身をコントロールすること  
ができにくくなっています。



上野圭一さん



ケータイ、テレビ、パソコン、ネット…  
**02 現代社会の危険な刺激からあなたの脳を守る**  
 板倉徹 (和歌山県立医科大学付属病院院長)

メタボリック、糖尿病、うつ病、がん…  
**08 脳疲労をなくすと病気は治る**  
 藤野武彦 (BOOCSホリスティッククリニック東京院長)

免疫力を高める“安流流”  
**12 脳によい刺激**  
 安保徹 (新潟大学大学院医歯学総合研究科教授)



**18 もっと人生を豊かにする脳の磨き方**  
 池谷裕二 (東京大学大学院薬学系研究科准教授)

**24 太りすぎと肥満は脳から解消できる**  
 藤野武彦 (BOOCSホリスティッククリニック東京院長)

元気で長生きな脳をつくる  
**30 食べもの選択力の高め方**  
 永山久夫 (食文化史研究家)



これだけは知っておきたい誰でもできる脳力の高め方  
**36 ここがポイント“脳の基本力”**  
**これならできる“脳の応用力”**  
**ドリルや脳トレではできない“脳の活用法”**

**44 死の直前に人は何を考えるのか**  
 帯津良一 (帯津三敬病院名誉院長)

科学や技術だけでは解明できない  
**50 脳の“底力”の高め方**  
 上野圭一 (翻訳家・鍼灸師)



シュタイナーから学ぶ健康と癒し vol.6  
**56 12感覚に偏りが生まれる時⑤**  
**世界とわたしたちを結ぶ上位感覚**

お医者さん、専門家に聞いて答える  
**66 代替療法のQ&A**

さわやかな1日を過ごすためのかんたん運動法⑥  
**70 脳が目覚める**  
**アンチエイジング ヨガ**

この号の健康情報を、もっと詳しく知りたい方へ  
**72 健康のための本ガイド**

vice from readers  
**76 皆様からのお便り**

**78 ご感想のお願い&プレゼント**



脳には、まだわからないことがたくさんあります。  
例えば「きれい」とか「おいしい」と感じたとき、  
脳の中でどういうメカニズムが働いて整理されているかなどは  
脳科学者にとっても謎が多いそうです。  
「でも、脳の力は何歳になっても高めることができます」と池谷さん。  
実は磨けば磨くほど応えてくれる脳、  
その磨き方をお聞きしてみました。



# もっと**人生**を豊かにする 脳の磨き方

## 池谷 裕二

東京大学大学院  
薬学系研究科准教授



**profile** いけがやゆうじ

1970年静岡県生まれ。薬学博士。海馬の研究で薬学博士号を取得。2002～2005年までコロンビア大学生物科学講座客員研究員。著書に『脳はなにかと言いつける』（祥伝社）、『海馬…脳は疲れない』（糸井重里氏と共著・新潮文庫）、『記憶力を強くする』『進化しすぎた脳』（ともに講談社ブルーバックス）など。

# ★ 脳の磨き方

## ① 脳を「好き」「嫌い」から考えてみよう！

**い**わゆる男クサイ匂い  
**い**が好きな人もいる!?

人が何かを感じて、心地良いか心地良くないか、好きか嫌いかを判断するとき、脳の前頭葉や扁桃腺という場所を使うことはだいたいわかってきました。

さらに最近では、嗅覚について面白いことがわかっています。年を重ねると出てくる中高年独特の男クサイ匂いで、汗から取れる匂い成分がありますが、ある調査では約4割の人が「いい香り」と感じたり、あるいは「まったく匂いを感ぜない」というのです。

その理由が、男クサイ匂いを感じる鼻腔のアンテナ（受容体）には、A型、B型など遺伝子に違いが

あるためとわかったのです。遺伝子の種類によって、感じ方が「いい香り」「不快」「何も感じない」と分かれるということです。アンテナが同じでも、遺伝子レベルでまったく違うように感じてしまうなんて、感覚は、他人とは共有できないものだといえるでしょう。

## 五 感の刺激体験が「嫌い」を「好き」にする

生まれつき体に備わっている理由のために、好き嫌いが分かれることもあります。別の理由からある特定の香りや味を好きになることもあります。

例えば、しいたけや昆布などの味（うまみ）は、子どもは苦手

な場合が多いものです。子どもの舌はうまみを「おいしい」とは感じないようなのです。しかし、体の成長によって舌の上にうまみを感じるアンテナがたくさん出てくるので、しだいに「おいしい」と快樂を感じるようになります。そもそも生き物としての体が変わっていくから、好きになるのです。

一方で、経験によって変わることもあります。例えば、ビールを生まれて初めて飲んだ若者は、「苦い、まずい」と思うはずですが、それでも、我慢して何度も飲んでいくうちに「冷えたビールは最高だね」と変わっていきます。それは舌が変わったというよりも、経験によって、脳が変わったというのが妥当だと私は考えています。



# ★ 脳の磨き方

## 2

### 外からの刺激で脳は自在に変わることができる

#### 脳には変わる力 「可塑性」がある

脳には、外から影響を受けたら、いくらでも受け入れて変わることができる性質があります。専門用語では「可塑性」といいますが、簡単にいうと、粘土細工と同じ。指で押した形がそのまま粘土に残るように、脳は自在に変わることができ、それを記憶として残すことができます。

若者がビールを好きになつていくのは、飲み会を何度も経験してあの苦味に脳が慣れたからです。有名シェフや料理評論家など、味覚に優れているといわれる人の多くは、訓練や経験によって脳が変わっていき、多様な味を感じ分

けられるようになったのでしょうか。経験があればこそ、脳もそれを受けて変わることができます。

#### 同じ刺激でも 人によって 内部処理が違う

ただ、同じ刺激を受けても人によってまったく違うように感じるのには面白いことです。ある実験では、好きな音楽を聴いていると、脳の快楽を感じる場所が活動していることがわかっています。耳に届く音刺激は同じはずですが、その曲が「好き」でなければ、何とも思わない人や、逆に気分を害する人さえいるかもしれません。とくに嗅覚などは、どんなに高級な香水をつけても個人の好みは

分かれます。その一方で、アンモニアなどの刺激臭は嫌な匂いとして、わりと万人に共通性があります。さらに一人の人でも、好き嫌いの基準はダイナミックに変化します。どんなにおいしいような料理の香りも、ひどく満腹のときにはむしろ嫌悪の対象になります。

だから、それぞれの人に個性があり、あるいはその人なりの状態があり、新しい味や香りの基準が次々と生まれていくわけです。生まれつきか経験か、どちらにしても刺激の内部処理の仕方は人によって違います。ただ、意識の上での「好き」「嫌い」は意外と、生後に経験によって形成されたもの、あるいは訓練によって培われたものが多い、といえます。



# ★ 脳の磨き方

## 3

### 「好き」「嫌い」の意識は 実ははじめから記憶の中にあつた

#### 脳は「好き」の理由を 言い訳する

例えば、ある特定のミュージシャンをなぜ好きなのか理由を聞いてみると、たいてい「メロディがいいから」「声がきれいだから」といろいろな答えが返ってきます。

でも、実はこうした好きな理由というのは、ほとんどすべて嘘で、脳が都合のいいようにそう思い込んでいるだけがあります。

実際は、たまたまデートのときに、喫茶店でBGMとしてそのミュージシャンの曲が流れていたとか、他に理由はあるものです。自分はその曲が良かっただけで、そのときはその曲を知りもしないし、

流れていたことすら気づかなかつたかもしれません。

でも、脳の中では無意識のうち、記憶していて、別の機会に同じ曲を聴くと「これ、いいな」と思うわけです。そのときに初めて聴いたような気さえしています。

#### 自分の経験の中に 必ず「好き」の理由がある

興味深いのは、その曲が流れていたことに気づいていなくても、その曲を好きになったことです。

本当の理由は、デートでの心地良い記憶にあるのですが、改めて理由を問われると、無意識のうちに「メロディがいいから」と理由をでっちあげて言い訳をして、し

かも、本人は「それこそが本当の理由だ」と思い込んでいます。

なぜなら、脳というものは、どうしてもつじつまを合わせたいからです。そのためなら、現実を都合よくねじ曲げてしまうこともあります。人間はつじつまの合わないことにいちいち混乱していたら理性を保てませんから、いわば本能的に自分を守るために、社会的な通念に当てはめた言い訳を作り出しているのです。

つまり、たいてい「好き」になることに、自覚できるような理由はありません。本人すらわからなけれども、自分が生きてきた歴史の中で、つまり記憶の中のどこかに「好き」の理由があるはずなのです。



# ★ 脳の磨き方

## 3

### 「好き」「嫌い」の意識は 実ははじめから記憶の中にあつた

#### 脳は「好き」の理由を 言い訳する

例えば、ある特定のミュージシャンをなぜ好きなのか理由を聞いてみると、たいてい「メロディがいいから」「声がきれいだから」といろいろな答えが返ってきます。

でも、実はこうした好きな理由というのは、ほとんどすべて嘘で、脳が都合のいいようにそう思い込んでいるだけことがあります。

実際は、たまたまデートのときに、喫茶店でBGMとしてそのミュージシャンの曲が流れていたとか、他に理由はあるものです。自分は好きな人とデート中であんなく気分が良かっただけで、そのときはその曲を知りもしないし、

流れていたことすら気づかなかつたかもしれません。

でも、脳の中では無意識のうち、記憶していて、別の機会に同じ曲を聴くと「これ、いいな」と思うわけです。そのときに初めて聴いたような気さえしています。

#### 自分の経験の中に 必ず「好き」の理由がある

興味深いのは、その曲が流れていたことに気づいていなくても、その曲を好きになったことです。

本当の理由は、デートでの心地良い記憶にあるのですが、改めて理由を問われると、無意識のうちに「メロディがいいから」と理由をでっちあげて言い訳をして、し

かも、本人は「それこそが本当の理由だ」と思い込んでいます。

なぜなら、脳というものは、どうしてもつじつまを合わせたいからです。そのためなら、現実を都合よくねじ曲げてしまうこともあります。人間はつじつまの合わないことにいちいち混乱していたら理性を保てませんから、いわば本能的に自分を守るために、社会的な通念に当てはめた言い訳を作り出しているのです。

つまり、たいてい「好き」になることに、自覚できるような理由はありません。本人すらわからなけれども、自分が生きてきた歴史の中で、つまり記憶の中のどこかに「好き」の理由があるはずなのです。





# ★ 脳の磨き方

## ④

### 人は思い込み次第で なんでも「好き」になることができる

#### 自分の脳が好きな 香りや味覚を 作っている

好き嫌いというのは、表面的に意識の上で判断することではなく、いろいろな物事を経験してきた結果として作られています。つまり、記憶が好き嫌いを作るのです。

例えば、アロマオイルなどをブレンドして、好みの香りを作ってくれる調香師という職業がありますね。調香師は、好きな風景や好きな色など、さまざまな好みを聞いてイメージを膨らませ、その人に合った香りを作るといいます。人間は日々変わっていく生き物ですから、調香師は話を聞きながらその瞬間に合わせた香りを作っ

ていくのでしょうか。香りがある方向性に導いているかもしれません。

もし、その人が海に関して良い記憶があれば、海を思わせる香りも、色も風景も好きなものになるはずです。これは、脳が無意識のうち好きなもの同士を結びつけたためで、こうした「好き」同士の結びつけも脳の仕事の一つです。

#### 脳は「好き」と信じれば いつまでも 「好き」でいられる

ただ、「これがあなたの香り」と言われても、本当に自分が好きな香りなのか、実はわかりません。でも、言ってしまうえば、調香師が作った嘘の香りでも「これが私の好きな香り」と思い込むことが

できれば、それでいいのです。「私はこれが好き」と信じている香りを嗅いでいるだけで、その香りを本当に好きになっていくし、心地良くなっていく。だから、それはそれで良いことだと私は思います。

似たような例に、プレシポ（プレシポ）効果があります。実際は片栗粉や小麦粉で作ったにせの錠剤でも、「効く」と信じていれば、効くことがあるというものです。ただし、薬をくれる医者を信頼している場合にしか効きませんが、それでも脳が「効く」と思い込むことによつて効果は表れるのです。逆にいえば、悪いほうへ思い込んだら、脳はその思い込みからなかなか逃げることはできない、という不自由さもあります。



# ★ 脳の磨き方

## 5

### 同じ1日を過ごすなら ワクワク生きる方がずっと楽しい

**あ** あなたの人生は  
あなた自身で  
心地良くできます

心理学者が行なったある実験を例にとりましょう。唇に触れないよう歯だけでペンを縦にくわえている人と、歯には触れないよう唇だけでペンを横にくわえている人にそれぞれ同じ漫画を読んでもらうのです。同じ内容なのに、前者のほうが面白く感じるといいます。なぜかという、ペンを歯でくわえると顔の表情が笑顔に似て、笑顔を作るときと同じ筋肉を動かすことになるからです。すると「今、自分は笑っている」とまず脳が認め、そしてその状況を「笑っているから、目の前のことは楽

しいに違いない」と解釈します。こんな仕組みがあるなら、笑顔でいるほうがいいと思いませんか。

私もそうなのですが、笑顔を作ると楽しくなるように脳に仕組まれていると知った後は、どんなときでも笑顔を作るように心がけています。笑顔を作れば、本当に楽しい気持ちになります。

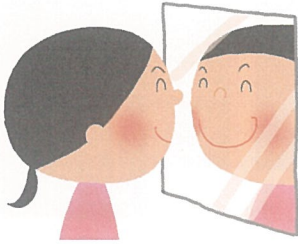
### マンネリ化に 打ち勝つ努力も 時には必要です

朝起きて「イヤだな、いつもの一日が始まる」と思ったらアウトということです。それよりも、サッと起きて「今日は何が起こるだろう?」と思っていたほうがよっぽどいい。脳はなにかと思ひ込み

がちで決めつけたがりですから、悪い思いこみに任せてしまうなんて、もったいないと思います。

たしかに脳にとっては、日常生活における慣れを「当たり前」と決めつける機能（マンネリ化）は必要です。しかし、脳のマンネリ化を認めすぎてしまうと、新鮮なときめきやワクワクを感じられなくなってしまう。だから印象にも残らなくなり、記憶力が一見低下したとか、あるいは脳が老化したと思ったりするのです。

日常生活の中でときめきやワクワクを感じながら生きることが、良い生き方につながると思います。いつまでもワクワクのアンテナを張って、笑顔でいれば、脳はいくらでも応えてくれるのですから。



科学や技術だけでは解明できない

# 脳の底力の高め方

人間は言葉を持ち文明をつくりました。便利なはずの文明が、脳にとっては生きにくい環境をつくり出しているというのも事実です。知識や脳トレでは高め、鍛えることのできない、もっと本質的な生きる知恵について考えてみます。

上野圭一

翻訳家・鍼灸師

自宅から半径100メートルの場所みちで拾った秋の総りが玄関に並んでいる。



上野さんお気に入りの癒しの空間。「疲れたとき、体調がすぐれないときにこのあたりを歩くと気持ちがあっ〜とします」

## 大脳皮質の発達こそが人間の人間たる証である

脳のない生き物はたくさんいますし、彼らは常に正確な判断をしています。そのサバイバルの知恵のすごさは、人間には想像もつかないようなことが多々あります。

大脳皮質が発達したからこそ、人間は人間と呼ばれるようになったわけですが、部分でしかありませんし、下位の脳が十分機能しないと大脳皮質も十分に働きません。人間の脳は大脳、小脳、脳幹の3つに大きく分かれています。大脳は、感覚・思考・情動・記憶などの中枢、小脳は運動や学習の中枢、脳幹は生命維持の中枢です。このうち下位の脳とは、脳幹のことを指しています。

さらに、人間の場合、大脳皮質は異常に発達しており、いわば、奇形と言つていいほどです。形態学的には他の動物に比べて、体の割に生殖器と大脳皮質が異常に大きくて、バランスが取りにくい状

態にあります。

そこにさまざまな問題が潜んでいるわけです。例えば、社会的に立派な仕事をしている方が援助交際とか痴漢で、（生殖器の異常な発達のコントロールができなくなつて）失敗してしまうことがあります。それがいかにも「人間らしさ」の現れなのです。

人間は大脳と生殖器の異常な発達によつて自分をコントロールすることが難しい。ともすると墜落しやすい、不安定な状態を強いられる存在のような気がします。だからこそ、それを安定させる方法が昔から研究されてきました。それが昔の健康法や行法や鍛錬法で、それらの大半が大脳皮質を鍛えたり、生殖器を鍛えたりするものではなくて、むしろその活動を鎮静させ、あるいは眠らせて、その代わりに個々人が抱えている基本的な能力を鍛えることにその狙いを定めています。気功もヨガも密教の修行や呼吸法なども共通し

て、下位の脳に着目した方法です。

訓読みこそが縄文時代から続く日本の「やまとことば」です

昔、羽田沖で日航機が逆噴射し、墜落したことがありました。そのときの機長が逆噴射でパニックになった最後の瞬間に、「いねー」と絶叫したらしいのですが、「いね」というのは何を意味するのかが、話題になりました。偶然ですが、私の中学校の同級生がその機長の精神鑑定をやっていた関係もあり、注目していました。そして集まった限りの情報を整理すると、機長は「死ね」というべきところを「いね」という非常に古い言葉を使った、というのが私の結論です。

古代日本人は死ぬことを「いぬ」といい、「死ね」というのを「いね」といつてきました。そういう言葉が方言として残っている地域に生まれ育つたわけではないにもかかわらず、極限状態の中で、最後に出てきた言葉が古代日本語のその



趣味は貝のコレクション。  
とくに巻き貝がお気に入り  
で、窓という窓には各  
種の貝が置かれている。

破滅的な言葉だったとすれば、「人間の無意識の奥に眠っている縄文時代から続いていた言葉がある瞬間にぱっと出てくることがあり得る」と考えたわけではあります。

いわゆる「やまとことば」といわれているものは、大和朝廷ができたときに生まれたわけではなくて、既に長い歴史をもつて続いていた言葉を再整理したものをいつているに過ぎなくて、「やまとことば」以前の長い時代、つまり、縄文期（少なくとも一万年以上続いた）あるいは弥生前期ぐらいまでの人たちが使っていた言葉が基本になっていたのではないでしょう。日本人の意識の最古層にそれがあって、大陸から漢字文化が入ってくることで、はじめて音読みと訓読みの使い分けをするようになったわけではあります。

漢字文化は非常に便利だし、象形文字ですから、ひとつの文字が多義的な意味を帯びているし、それまでの在来の言語体系とはまっ

たく違ったものだから、当時の人たちは新しい脳の働きの要求されていたと思うのです。

### 意識の三層構造 無意識から言語が わき上がってくる

音読みが広まるためには、結構長い年月を経たということですから、江戸後期から幕末ぐらいまでカタカナ言葉というかヨーロッパ語が入ってきて、現在に至りました。

現在の私たちは①縄文から使われている訓読み言葉、②飛鳥時代とか奈良時代に使われ始めた音読み言葉、③幕末から使われたカタカナ言葉と、意識の層が大きく三つに分かれていますと思うのです。

その三つの層というのは時代の層であると同時に、脳の構造の層にも対応しているように思うのです。つまりカタカナ言葉に象徴されるヨーロッパ文明を受け入れるためには、やはり左脳の働きの要求されるわけです。合理性とか

科学性を持つ文明には左脳のなものを発達させる言語体系があって、左脳の発達が促されたと思うのです。

それまで、万年単位でこの列島に住んでいた人が、使ってきた「やまとことば」の原型のようなものが意識の一番奥の方にあり、それは無意識の働きと密接にかかわるところに潜んでいるような気がするのです。

ジャック・ラカン（フランスの精神科医、精神分析家）は奇しくも無意識の構造は言語の構造に似ていると言っていますが、言葉というものが構造化して生まれてくる場所は、意識的な世界ではなくて無意識的な世界にあるというのはほぼ定説ですね。無意識から言語がわき上がってくる。そうするとその無意識を形成しているものとは、国というかその地域の長い歴史的な積み重ねの中で、蓄積されてきた情報の体系ではないのかと思うのです。



## profile

1941年兵庫県宝塚市生まれ。早稲田大学英文科卒業。1971年渡米。翻訳活動を始め、1976年帰国。日本ホリスティック医学協会副会長、代替医療利用者ネットワーク副代表。消費者、市民、エコロジー等の幅広い分野で理論展開。訳書に『癒す心、治る心』（角川書店）、『ワイル博士のナチュラル・メディシン』（春秋社）等。

## 音読みがヒットを生む 今の日本の言語体系

今のポップスを聴くとなんかカタカナ、英語が入ったり、漢語的な表現や音読みの言葉を使った、新聞に出ているような言葉そのままたしにしたようなものが多いですね。一昔前までは、日本人の心に響く歌というのは、音読みというか、漢語的な言葉が入るものではなかったですね。かつて演歌がヒットしたのは訓読みに徹底していたからなのです。異質な音読みを入れてきたのが、次の世代の阿久悠氏たちであって、今のポップスにつながっていくのです。

それまでは童謡や演歌では、訓読みこそが日本人の心の琴線（きんせん）にふれるもので、そこからベストセラーもヒットソングも生まれるという理論がありました。今の日本はカタカナ語や音読みの言葉が溢（あふ）れています。その底に潜（ひそ）む「やまとことば」が持つ言霊（ことたま）の力を忘れていっているので、なかなか生命の神秘

に触れる機会がないようです。

## 脳の底力の高め方 縄文文化から学ぶこと

私は、縄文文化をもっと勉強して、そこから学ぶ必要性がますます増えて行くと思います。もともと、この列島に住み着いていて、列島の自然を知り尽くしていた人びとですから、生きる知恵とい

のは、縄文文化の中に、つまり文明の利器に依存することなく、自然の中で生活をする体験の中に見えるような気がするのです。

アウトドアの生活は、間違いなく五感を刺激しますし、特に夜の真つ暗闇や動物の気配を経験するだけでも、眠っている何かを目覚めさせます。都会からきた人はそれだけでもびびってしまい、こわくて眠れないと言う人もいます。最初、こわくてもだんだん慣れてくると、なんともいえない安心感というのか、懐かしさを感じるのでしょうか。その懐かしさが縄文体

験への入り口ではないかと思うのです。懐かしさのなかに畏怖（おそ）の念、畏敬（いけい）の念があるのですね。

記憶というのは、リメンバーとかリコレクトという英語を見てもわかるように、バラバラに散った物をもう一度メンバリング（集合）させる、もう一回コレクト（集める）するという働きです。

私たちは、言葉を使うようになってから、本能がだんだん衰えてきました。いわゆる大脳皮質が発達して、下位の脳の働きが低下してきているということです。しかしながら、脳の大部分は潜在脳の働きだと言われています。ですから、壊れたわけでも、なくなったわけでもありません。下位の脳があつてこそ、生きた言葉があり、思考がある。そして調和的な文明や技術が生み出されていくのです。下位の脳には底力があり、そこには縄文時代の人びとの、あるいはそれ以前の先人たちの知恵が詰まっているのです。

# Books Square

## ご注文方法

これらの本は、「ほんの木」でもお求めいただけます。くわしくは下記まで  
 TEL03-3291-3011  
 FAX03-3291-3030  
 Eメール:  
 info@honnoki.co.jp  
 〒101-0054東京都千代田区神田錦町3-21  
 三錦ビル ほんの木書籍  
 注文係 郵便振替00120-4-251523(加入者)  
 ほんの木(送料)1回のご注文が10500円(税込)未満は368円(税込)かかります。代引手数料は5250円(税込)以上は無料、未満は210円(税込)。離島、外国は別途料金です。

# この号の健康情報を、 もっと詳しく知りたい方へ 健康のための本ガイド



頭脳を鍛える生活習慣術  
ラジオは脳にきく

板倉徹(著)

和歌山県立医科大学脳神経外科教授

定価(本体1400円+税)

東洋経済新報社

TORU ITAKURA

## 便利なIT生活が 脳機能の低下の原因

大変に刺激に満ちた本です。タイトルを見ると、ラジオを聞くだけ? という気もしますが、内容はもっと幅広く、現代病を脳という視点から分析し、その予防も具体的です。

ケータイ、テレビ、パソコン、ファミコン(ゲーム)。こうした視覚に頼った便利な生活が、脳機能の低下をもたらしていると、著者は洞察しています。特にテレビ、ファミコンは「やる気の脳」といえる前頭前野の機能低下に重大な関係があり、その、人間らしさの源、理性や感情を司る脳が不活発になることが、暴力や、キレる子ども(大人も)になりうるという理由は、恐ろしい指摘です。

同様に著者が危惧する問題の一つに、団塊世代の定年による、この層のテレビ世代問題があるといえます。日がな一日、テレビをぼーっと見ている高齢者には、認知症の脳波と同じ傾向が出ているそうです。テレビにどっぷり浸かっている人々の多い団塊族がアルツハイマー病にか

かりやすいという問題です。

人は、日常生活の中で、想像する力を奪われると脳が活性化せず、また、ケータイ、ワープロ、のような便利な社会に浸っていると脳が退化するといわれます。つまり、人間が行うべき行為、考える力を、機械にまかせるわけですから、さもありなんなのです。拜金主義や思いやりの欠如に走る現代の日本人の脳も、前頭前野の不活性が原因と、著者は断言しています。

で、どうしたらよいか、がこの本のメインテーマです。前頭前野を鍛える強力な方法が、まずラジオを聴くこと。脳が鍛えられる、つまり音声情報しか脳に届かないため、集中力も身につく上、脳は必要な情報を補おうと働くからだそうです。

読書も脳におすすだとのこと。よくわかります。文字を読み想像力を使ってイメージを広げるからです。インターネットより新聞がベター。マンガは脳の活性化には効果なし。そしてライフスタイルへの提案へと、この本は展開してゆきます。わかり易くするための好著です。

## 老化、認知症、若者の不安… 現代の病気は脳疲労が原因

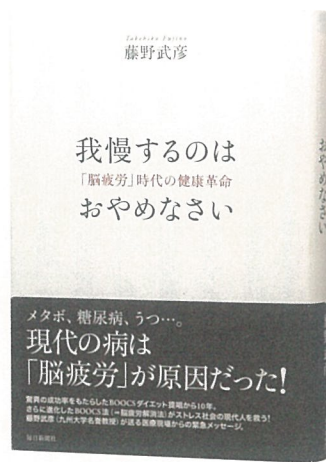
裏帯の「実はあなたも脳疲労!?」をまずお読み下さい。

- ① 途中であるいは朝早く目が覚める
- ② 寝つきが悪い
- ③ 食事がおいしくくない
- ④ 便秘する
- ⑤ 体を使わないのにへとへと
- ⑥ 気持ち暗くなる
- ⑦ 希望が持てない
- ⑧ 考えがまとまらない
- ⑨ イライラする
- ⑩ 不安である
- ⑪ 自分は価値のない人間だと思う  
(毎日ある、が1項目以上。週2〜3)

日以上が3項目以上、いずれかに該当すれば、あなたも脳疲労の可能性があります。さて、いかがですか)

九州大学健康科学センターで研究教師、医師を務めた著者は、人はなぜ病気になるのか、生活習慣が悪くなるのかを、こう仮説として主張します。「生活習慣病の始まりは『脳疲労』だと。脳を癒すことがその予防法だということです。またその理論を膨大なデータで検証してきました。内科学を脳科学で説明しようとする著者の理論を、わかりやすく、日常的な例を使って、説明してくれる本です。

現代の病がスッキリわかります。



## 「脳疲労」時代の健康革命 我慢するのは おやめなさい

藤野武彦(著)  
九州大学名誉教授  
定価(本体1400円+税)  
毎日新聞社

TAKEMOTO FUJINO



## 自然の条理に根ざした 医学を求めて 免疫進化論

安保徹(著)  
新潟大学大学院医歯学総合  
研究科教授  
定価(本体1500円+税)  
河出書房新社

## 健康に100歳まで生きられる 可能性を追求した人間全体論

西洋医学が手にした薬(化学物質)は代謝を阻害し、薬物というよりは生体毒としての意味合いの方が強い、そう著者は喝破します。本書の全体を貫く考え方は、これからめざす、新しい医学の全体像を解き明かすことと言えます。

「自然の征服よりも自然との融和を民族の歩みとしてきた日本人が、世界で最初に新しい医学や、医療を生み出す可能性もあるのではないか、それを可能にするキーワードは、全身を統合するシステムの中にあると思う」…著者の前書の一部です。

そして、自律神経(調節系)、白血球(防御系)、体温(循環系)が、その全体把握のキーワードである、としています。

病気とは、その三者の偏りが原因で、疾患から逃れる方策として、またアンチ・エイジングを進めるためにも、体を臓器別に理解したり、西洋医・薬を服用し、処方しては破綻におちいると説明します。

新しい医学の基本、生き方の偏り、生体反応、心とからだ、思い込みと病気、治療への道、生命進化。これらを1チャプター2頁の、エッセイ風タッチで説明する展開と、幅広いエピソードに酔える内容です。

TORU ABO



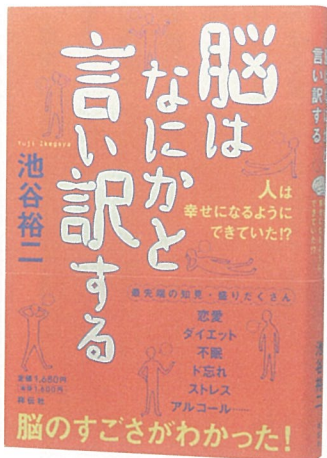
## 独自のアプローチが面白い 若き脳科学者、最先端の知見

掲載内容が大変に多彩。恋愛、ダイエット、ボケ、不安、うつ、などから脳の未来像、哲学、生命の進化まで、著者の個人的なアイデアを自由に書き綴った一冊。できるだけ新しい情報を紹介したい、という狙いが見事です。それにしても面白い本…。

まず、著者は無意識を知ることが脳を知ることの醍醐味だ、と言います。「脳はなにかと〇〇する」という本のタイトルは、その無意識の世界を讀者と共に探検するという意味でつけたものだそうです。

そして意味がムクツと頭をもたげるとき、それが脳回路の成長や知育の育成を促すことになるのだと。

そういう視点で書かれた本書は、まさに「脳の本」です。脳にまつわる知識や考え方を平易に、興味深いテーマで綴った本なのです。ただし、本書は「空想の集合体」だとのこと。(本人はそれらを、謙虚に言い訳としていますが) その意味で、本書を学術論文以外の、非科学的の幻想に満ちたアイデア、科学的エッセイと位置づける勇氣はお見事。若い科學者らしい、ユニークな視点と独走でない独創的な讀者への真摯なアプローチが光ります。



人は幸せになるようにできていた!?  
脳はなにかと  
言い訳をする

池谷裕二(著)  
東京大学大学院薬学系研究科  
准教授  
定価(本体1600円+税)  
祥伝社

YUJI IKEGAYA

HISAO NAGAYAMA



脳と体にいい健康長寿食!!  
脳イキイキ  
血液サラサラの食事術

永山久夫(著)  
食文化史研究家  
定価(本体880円+税)  
講談社α新書

## 100歳以上の元気なお年寄り、 これだから健康長寿だった!

「体にいい食材は、『白、黄、緑、赤、黒』の五色におさまる」本書の書き出しの一文に吸い込まれます。

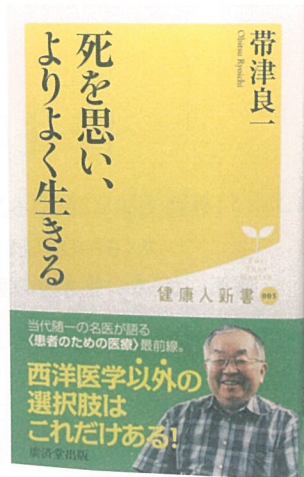
食事をする時、この五色の料理が揃っていれば、生命の健康を維持する上で、必要となる成分が、ほぼ万遍なくとれるそうです。なるほど、気づかなかつた! 食の発見の連続です。この本。

「卯の花で便秘も解消」「人生100歳時代を大豆が支える」「野菜がなければ長生きできない」「美人をつくる黒ごまのビタミンE」「ボケ予防にもニンニクのアリシン」「イワシは海の

玄米」「梅干しばあさんの元気の素」「長生き甘酒はヘルシードリンク」…。

なんとまあ、面白そうなテーマなのでしよう。どのような食べ物を、どう食べるか。脳と健康長寿に役立つ食の知識、それが本書の狙いです。

現在、日本には100歳以上の方が1万7934人いるそうです。その150人近いご老人を取材した著者ならではのエピソードが本書には一杯です。結論。100歳以上の元気な方は、皆、よく笑い、よくお茶を飲む。好奇心が強く、頭の回転がスムーズ。大豆、魚(肉も)、野菜、海藻類を毎日のように食べているそうです。



西洋医学以外の選択肢はこれだけある！  
死を思い、よりよく生きる

帯津良一(著)  
帯津三敬病院名誉院長  
定価(本体800円+税)  
廣濟堂出版

## 西洋医学、中国医学、代替療法 そのいい所を統合する治療法

「先日、老人病院へ知人をお見舞いに行つて驚きました。彼女は10人部屋の片隅で、呼吸器をつけた状態で寝かされていました。その部屋では半分くらいのお年寄りが呼吸器をつけていて、点滴の管を外さないようにとの配慮から、みなさんベッドに手を縛られていたのです。これは医療ではない、と私は思いました」  
著者が前書きに「死」とは何かから、「生」を語った言葉です。そして医療とは何かを…。

健康な人も、折に触れて自分の死に思いを馳せ、人生に限りのあるこ

とを意識しながら、一日一日を大切に過ごすことが、より充実した生き方につながる」と著者は断言します。

本書は、生を大切に生き、「死に頃」がきたら、潔く冷静に、やすらかに逝ける準備を日頃からしておく、その指南書となる本といえるでしょう。

ホリスティック医学という、生命ある人間の体を丸ごと全体としてとらえ、医者と患者が一体となつて「いのち」のエネルギーを高める。自然治癒力を高める代替医療の先駆者ならではの達観です。

西洋医学も効くならすすめて、その弱点を補う代替戦術を多様に用意する著者の医学観が伝わってきます。

## エコロジカルな市民派の健康観 現代医療と何が違うのか？

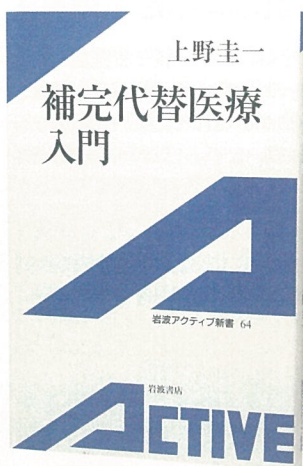
補完代替医療。(Complementary & Alternative Medicine) 聞き慣れない言葉だと思えます。「カム」(米国では「キヤム」と言うそうです。「地球の健康なくして人間の健康はない」をモットーとする、エコロジイ意識に目覚めた市民が、長く不当に差別され、蔑視されていた「外辺医療」の自然療法的な価値を積極的に評価して、「現代医学以外のあらゆる治療法・健康法の総称」を、代替医療、または補完医療の定義としました。

欧米においても、保守本流的な医学界が、当初(日本では今も?)代替

や補完という、市民運動的なびびきをもつ表現を、好まなかった、という歴史的経緯ののち、今や、米英の医学界には続々とCAMの研究センターが作られ、ほとんどで講義が行われています。

ユーザー主導のCAMは、技法である前に思考法とその生き方であり、医療に於ける標準化、画一化、普遍化の傾向を批判し、多様性、個別性、一回性を重視する成熟した市民によって育てられてきたものと、著者は伝えてくれます。

代替医療の最も優れた解説書である、著者、長年の研鑽があつての含著ある一冊、ぜひおすすすめします。



現代医学以外のあらゆる治療法・健康法  
補完代替療法入門

上野圭一(著)  
翻訳家、鍼灸師  
定価(本体700円+税)  
岩波アクティブ新書