IMJ 北海道支部ニュースレター

日本統合医療学会北海道支部事務局

No.6

〒003-0006 札幌市白石区東札幌6条6丁目5-1　札幌北楡病院　図書室内
TEL 011-865-0111（内線1591）FAX 011-865-9719　E-mail　jact-h@hokuyu-aoth.org

統合的な視点を育む！

北海道公立大学法人札幌医科大学大学院
医学研究科医療薬学　宮本　篤

統合医療は、従来の近代西洋医学に、漢方や鍼・灸、サプリメント療法などの伝統医療（ＴＲＭ）や相補・代替医療（ＣＡＭ）などを総動員したテーラーメイドの全人的医療を指す。ＣＡＭを活用して患者中心の医療を行う統合医療への展開が米国ＮＩＨを中心として開始され、先進国を中心に世界的なうねりの中にある。

統合医療の推進が求められる理由として、がんや生活習慣病などの慢性疾患に対しては、近代西洋医学が必ずしも万能ではないという意見もあり、ＴＲＭなどへの関心が最近特に高くなっている。多くの医学生や医師は病気を統合的に診なければならないと理解し始め、サプリメント外来を開設するクリニックの登場をはじめ政権政党のマニフェストにも統合医療の推進が掲げられている。

一方、医療機関を受診する約６割以上の患者さんが、医師や薬剤師に日常的な嗜好品やいわゆる健康食品などの使用を、治療と全く関係のないことと自己判断し報告していない実態があり、医薬品での治療中に大きな障害となるケースも見受けられる。そのため、医学教育における「統合医療」的最新知識の修得も現代医療には重要で教授する必要がある。こうした社会的背景とも相まって、本学では平成17年度より医学教育カリキュラムの中にアドバンス的要素も兼ね備えた授業科目「統合医療」として開講している。医学部第４学年を対象に院内臨床医８名、学外臨床講師４名、薬剤師１名により前期･後期各0.5単位で全体で17コマの講義を展開し現在に至っている。教科書は指定しておらず、「統合医療の基礎と臨床」や「統合医療　理論と実践」（日本統合医療学会）を図書館に備え積極的に活用いただいている。毎年実施される学生たちによる全学的科目評価の結果は、極めて良好である。医学教育における「統合医療」カリキュラムは西洋医学のみに固執せず、漢方医学を中心とした統合医療を駆使して、安心・安全な医療や治療の質の向上を理解させることを目指している。

現在、治療のエビデンスを証明する実験方法として、より正確に治療効果を判別できる「ランダム化比較試験（ＲＣＴ）」が主流となっているが、統合医療はＲＣＴでは評価しづらいとされている。今後、統合医療の定義や範囲を明確にし、統合医療の定義づけや評価方法について積極的な検討が進められ、わかりやすい言葉で「統合医療」を社会に啓蒙していく必要もある。

食と医の連携・融合による健康への取組み

NOASTEC ノーステック財団
公益財団法人北海道科学技術総合振興センター　常俊　優

2011年度のわが国の医療費は、37兆8千億円（前年度比約1兆1千億円、3.1%増）となり9年連続で増え、過去最高記録を更新してきている。高齢者の増加や医療の高度化などにより増加したと厚生労働省は分析しているが、国の財政事情からすると、なによりも病気にならないようにする、“未病”段階の人々の健康を回復させるなど、「予防医療」の必要性・重要性がより高まっていると言える。

現在道内の経済界は、“安全・安心・美味しい”という食の北海道ブランドをより一層活かし、食の第3次機能である“生体調節”機能に着目、ヒト介入試験も含めた科学的エビデンスの付与によって道産食材の高付加価値化を図る取組みを展開している。さらに食と医の連携・融合により北海道への世界レベルの「健康科学産業クラスター」形成を目指している。

ノーステック財団がそれらの取組みを主導しているが、財団が位置する北海道大学北キャンパスエリア（30ha）には、様々な研究施設や研究支援機関、企業等が集積する国内に類のないサイエンスパーク「北大リサーチ＆ビジネスパーク」がある。ここでは産学連携による様々な先端研究や商品化・事業化が行われており、そのひとつに「さっぽろバイオクラスター“Bio-S”」事業がある。このBio-S事業は文部科学省の補助事業であるが、H19～23年度までの5年間で約30億円の資金が投入され、加齢や生活習慣の変化によって衰える「代謝・免疫・認知」の3つの領域において、食が果たす健康機能性に着目した研究が行われてきた。具体的には、認知症等のバイオマーカーの探索、腸内環境改善システム等の解明、さらに機能性素材を活用した健康食品・化粧品や評価キット等の開発にも取り組んできた。また、エビデンスの付与という観点から健康食品のヒト介入試験も江別市民のボランティア参加によって低コストで実施してきた。事業は昨年度で終了したが、これまでの成果を活用した新たな計画がH24年度からスタートしている。

また今年11月の完成を目指す「密閉型実証研究植物工場（グリーンケミカル研究所）」での取組みは、レタスやトマト等を生産する野菜工場とはまったく異なる。大学や産総研北海道センター（経産省系独立行政法人）が保有する最先端のバイオテクノロジーを使って、イチゴでインターフェロン、ジャガイモでインフルエンザワクチンを作製する等“研究開発型”植物工場である。この植物工場では、世界トップレベルの「遺伝子組換え技術」を利用して植物による医薬品（ペット用→家畜用→人間用）等の製造、多収量・多収穫が可能な「人工環境水耕栽培技術」による種苗の品種改良、漢方生薬などの特定植物や農作物の早期栽培等、わが国農業の高度化・強化に資する最先端の研究を実施していく予定である。

最後に政治・経済・社会が先行き不透明な状況下で、北海道が持続的にその存在価値を高めていくためには、国の発展という流れに身を委ねるのではなく、自主自律の観点に立ち、自らの知恵と努力、そして力を合わせて発展を遂げていかなければならない。

患者のQOLを重視した統合医療は、研究要素や社会システム的要素を内包する未来型医療システムであり、私どもノーステック財団では食の機能性を活用し、食と医の融合による取組みによって少しでも患者のQOL向上に役立てていきたいと考えている。そのためには、関係するメンバーが持てる力を出し合っていく必要があるが、研究者や企業の方々にはぜひ統合医療学会北海道支部会にご入会いただくとともに、学会において研究成果の発表や自社の開発製品の紹介を行うなどのご支援・ご協力をお願い申しあげたい。

IMJ北海道支部会員募集

入会希望の方は下記の連絡先まで電話かE-mailにてお気軽にお問い合わせください。

年会費	1000円
特　典	支部会参加費無料、ニュースレターの購読
連絡先	IMJ北海道支部事務局 E-mail：jact-h@hokuyu-aoth.org （札幌北楡病院図書室内　TEL：011－865－0111（内線1590）　FAX：011－865－9719）

第13回日本統合医療学会（IMJ）北海道支部会報告

平成23年10月22日（土）14時から17時　札幌北楡病院講堂にて

平成23年10月22日（土）札幌北楡病院講堂にて第13回IMJ北海道支部会が開催されました。今年度は一般演題が５題で特別講演が２題で、参加者は68名でした。

一般演題１は、陶氏診療院院長であり医学博士の陶恵栄先生による「黄帝内経の内臓時間割により生活習慣病の改善二例」と題する発表で、2000年前の中国最古の医書である「黄帝内経」の考えに基づく生活療法を用いて改善したで生活習慣病の２症例について報告されました。

一般演題２では、北海道鍼灸専門学校の小林優花さんが、「鍼通電刺激が対側の誘発筋電図F波に及ぼす影響―ミラーボックスを用いた運動錯覚による検討―」と題し、鏡に映る反転像をみながら手を動かすミラーボックス法の幻肢痛や片麻痺などへの治療効果について鍼通電刺激を行った際の運動神経の興奮性の変化を用いて検討されました。

一般演題３は、北海道鍼灸専門学校の二本松明先生による「後頸部への振動刺激による重心動揺の変化に及ぼす鍼刺激の影響」と題する発表で、めまい患者など頸・肩の凝りが関与する後頸部への振動刺激に対する鍼刺激の治療効果の機序を、重心動揺の変化を指標に検討し考察されました。

一般演題４は、日本音楽療法学会認定音楽療法士でありハマナス・音楽＆看護療法学会の北構小瑞さんによる「東日本大震災被災者への『音楽＆看護療法』実践からの学び」と題する被災地の気仙沼でのボランティア活動報告で、神経難病患者のケアで実践中の音楽療法を活用した多職種協同健康増進プログラムが、被災者に安心・癒しを提供することを示されました。

一般演題５は、響きの杜クリニック院長の西谷雅史先生による「プラセンタによるツボ注射の実際」と題する報告で、アミノ酸、ビタミン、ミネラルなどを含む胎盤抽出物（プラセンタ）の注射は美白作用、抗酸化作用などの薬効が認められているが、それを経穴に注射することでツボ刺激を兼ねるプラセンタのツボ注射がもたらす治療、健康増進の実践例について紹介されました。

特別講演Ⅰは、医師としてまた漢方の専門医として日常臨床に携るかたわらで「温泉医学」の専門家でもある北海道大学大学院教育学研究院教授の大塚吉則先生による「温泉とその健康づくりへの応用」と題する講演でした。温泉には、日常生活の疲労･過労を取り除く休養、健康維持･増進を図る保養、慢性疾患の治療やリハビリテーションなど医療としての療養などの働きがあるが、温泉療法は入浴ばかりではなく温泉地の存在する気候・自然環境からの影響も受ける温泉保養地療法であることを、実践例をもとにわかりやすく解説していただきました。

特別講演Ⅱは、操体の創始者である橋本敬三医師に師事された東京操体フォーラム理事長の三浦寛先生および常任理事の畠山裕美先生による「陽の時代から陰の時代への転換期～進化する操体」と題する講演で、一つ一つの動きに「快」をききわけていく動診と操法とに体系化された操体について、実技を交えて解説していただきました。操体とはからだにとって最少のエネルギーで最大の効果をもたらす動きであり、その動きはからだが欲求し選択してくる「快適感覚」であることを、参加者がその場で見て実感することができました。

旅先での鍼灸治療

北海道鍼灸専門学校
学校長　原田　泉

人類共通の宝物として、文化遺産、自然遺産を後世に残そうとする「世界遺産条約」が設立して40年になる。昨年までで総数は936件になった。そのうち、日本にあるのは16件である。

もともと旅が好きで世界中を見て回ったが、「世界遺産100か所見学」を目標に、地球を3回まわり、世界遺産50か所の模様をスケッチブックに書き残した。

カンボジア、アンコールワット

一回の船旅は、だいたい100日間で、800～1000人が乗っている。船の日課は、朝のラジオ体操にはじまり、太極拳。静かな動きのなかにも、海上のきれいな空気をいっぱい吸って、演台上の先生を見て動作を真似するのだが、なかなかついていけない。何種類も覚えるのが大変だ。はじめは100人くらいで、集まった人たちもだんだん数が減っていく。

船には、診療所も鍼灸マッサージもあり、医師、看護師、鍼灸師が常駐して治療に当たっている。カンボジアで受けたマッサージはすばらしくよかった。北京、タイでもマッサージは受けたが、少々物足りない。

小生も鍼灸師の端くれで、何時でも鍼灸の治療道具は持参している。短い旅でも「便秘」に悩む人は多い。灸と鍼でなんとか開通させます。ディスポ鍼は手軽で便利、もちろんボランティア無料治療だ。女性は、生理痛、頭痛、熟睡できない、不眠症などが多い。殿方は、下痢やこむらがえりである。

人づてに知らない人がドアをノックする。「タダで治った」話は、すぐ伝染して部屋に訪ねてくる。デンマークから乗った船内講演の日本人の女史講師は、「熟睡できなくて困っている。食欲もない。なんとかなりますか」という。長椅子で鍼治療を始めたら、すぐに大きないびきをかいて寝てしまった。起こすのもかわいそうなので、そのまま2時間寝させておいた。次の日も頼まれたので、今度は彼女の部屋で治療した。お礼にといって、自分の著書の中から評判がよく、売れた本をいただいた。関西の某大学の偉い先生でした。

ギリシア、　パルテノン宮殿

昨年、チベットのポタラ宮殿、西安の兵馬桶を旅したときは、足の怪我で二日前にギプスを外したばかりだった。それでも杖をつき、湿布、包帯を取り替えながら、自分でバンバンしてなんとか無事に帰国できた。鍼と灸も自分でやった。3000メートル以上の高地でみなゆっくり歩くので、杖を頼りに歩いている自分にはちょうど良かった。統合医療のひとつ、鍼灸のわざをみにつけていることは、これからの旅のなかでも大いに活用できる。人様そして自分の健康にも助けになる。

今年は12月半ばから70日間、南半球、アフリカ、マダガスカル島、南米、チリ、ペルーの旅に行く予定である。とにかく「100カ所見学」を目指して。

フランス、ルーアン

第15回日本統合医療学会に参加して

札幌北楡病院　消化器科　川村　直之

平成24年1月14日より15日に埼玉県大宮市で開催された第15回日本統合医療学会に参加した。札幌の雪の世界からコートを着て歩くと汗が出てくる大宮だった。2001年5月1日に、平成の大合併により浦和市、与野市と合併し、さいたま市の一部となって現在大宮市は無くなって、さいたま市大宮区として残っていた。大学時代の同級生が浦和高校出身だったが何故か埼玉出身と言わず東京から来たと言っていたのを思い出す。会場は大宮ソニックシティーと埼玉県では一番の高層ビルとの事だった。最初に気になったのは些細なことで申し訳ないが殆どの発表者が場所を示すのに in ○○と漢字名の前にinと書いていたことで何故 於 ○○としないのか非常に不思議だった。比較的御高齢の方まで同様だったので、不必要なまでにカタカナで溢れている現在の新聞記事と同様の風潮なのかと思ったのは自分が年をとったせいなのか。

前夜祭の席で渥美先生とお話しする機会がありその時自分が恵迪寮出身ですとお話しすると自分も北の大地に憧れて北大の水産学部に入りたかったんだとお話されたが、もし実際にそうなっていたら随分と違う事になっていると思うと人生の不可思議さを感じた。渥美先生は今回が理事長として最後の御挨拶をされたがとてもお元気で日野原さんのように今後も現役最前線で活躍されるのだろう。

参加する度に感ずるが年々発表内容が充実してきており、正直以前には時折見られた怪しげなものは少なくなってきている。本学会の特徴とも思われる高度医療の対象となる先進医療からスピリチュアル・ヒーリングまで多種・多方面からの発表があった。また開催時は震災後1年もたっておらず医療のみならず復興に向けて社会への働きかけを各機関が積極的行っておりいつもながら自分も臨床医として少しでも貢献せねばと考えさせられた。統合医療に関係する多くの機関：ヨーガ・アロマセラピー鍼灸・音楽療法etc・etc が避難地域に実際に入って活動されていたことは、今学会に参加して初めて知った。公的な支援だけではいくら頑張っても不十分な面があること、そんな面からも統合医療学会が各機関をより能率的に活動出来るようにする事が本学会の一つの可能性と考えられた。

今回一番興味を持ったのは特別シンポジウムで大学病院の高血圧患者さんが過去15年間処方されながら一度も内服をしていなかった症例が挙げられ統合医療の面からのアプローチが提案されていた。医者の機嫌を考えて内緒にしていた様だとのこと。身近にも心療内科に通院中の患者さんが律儀に実に34種類もの内服薬を内服されている患者さん。下腹部痛を訴えながら一年間通院し何回も上部内視鏡検査を施行され異常無しとされた大腸癌の患者さん。腹痛を訴えながらその都度心臓は大丈夫とされてきた胆石発作の患者さん。健診でクレアチノンが3,5,8と毎年上昇してきても異常無しとされた慢性腎不全の方、わずか一ヶ月前に大腸バリウム検査で異常無しとされた大腸癌の方。眼で見て腹壁から肝腫瘍が突出している人が当日腹部超音波検査で異常無しとされていた等、諸々のことを思い出した。統合医療だと起き得ないということでは勿論ないが、統合医療がまず患者さんの視点・価値観を重視すると基本理念にあることを忘れなければ少なくとも同じ過ちは繰り返さないと期待出来るのかと考えさせられたシンポだった。

最後にいつも本学会で感じることだが間違いなく統合医療を利用すれば間違いなく患者さんにも利益になることが多数あるのを利用出来ていない現状を少しずつでも打破していきたいと考えている。

精力的に講演される渥美先生

中国医学五臓六腑の四季食養生法

陶氏診療院院長・医学博士　陶恵栄　副院長　沈　怡

医食同源の中国医学、その代表経典医書は、中国最古の医典《黄帝内経》と本草書《神農本草経》だ。その中の食養方として、素晴らしい知恵と実用方法を記録されている。食養法の薬を上中下品と分けた。

下品の治病薬（治療薬）は治病用の物で、全て毒（毒の特性で治療効果があり）を持っている。治療のため、毒を以て毒を制する。治病薬で、毒が多いので長期にわたる服用はよくないとし、現在の西洋医学をベースにした治療薬に相当すると考えられる。

中品は養性薬で、部分的に毒をもっている。現在の強壮薬・予防薬・健康食品・保健薬に相当すると考えられる。体力を養う目的の養性薬で、使い方次第で毒にもなるので注意が必要とする。

上品は養命薬で、命を養う。生命を養う目的の養命薬で、無毒で長期食用（服用）可能とする。現代語に言い直すと、食品だ。本来の食品が、生命力を溢れる、勿論無農薬・有機・自然・天然の物とする。《黄帝内経》中で、上品の物は「種」と称し、種こそ、生命力の最高象徴だ。

《黄帝内経》中針療法が多く語ったが、漢方や食養療法が十三処方しか掲載されていない。その一番目の処方は「湯液醪醴」、五穀を良く煮込んで、醗酵させて作った五臓六腑の治療剤だ。

黄帝内経素問「湯液醪醴論篇（とうえきろうれいろんへん）」第十四第一節原文：黄帝問曰、爲五穀湯液及醪醴、奈何。岐伯對曰、必以稲米、炊之稲薪。稲米者完、稲薪者堅。帝曰、何以然。岐伯曰、此得天地之和、高下之宜。故能至完。伐取得時。故能至堅也。帝曰、上古聖人作湯液醪醴、爲而不用、何也。　岐伯曰、自古聖人之作湯液醪醴者、以爲備耳。夫上古作湯液、故爲而弗服也。中古之世、道德稍衰、邪氣時至。服之萬全。帝曰、今之世不必已、何也。岐伯曰、当今之世、必斉毒薬攻其中、鑱石鍼艾治其外也。

湯液：五穀煮込んだ後の上液。五臓の滋養剤。醪醴：五穀煮込んだ後、さらに醗酵した物。六腑病の治療剤。陶氏診療院で、それを基本にして、無農薬・有機栽培のあや姫玄米を用いて、発芽醗酵玄米ご飯づくりを勧め、健康維持、便秘の方に好評だった。

《黄帝内経》の陰陽五行説が、五臓六腑の食養法が自然の摂理に合わせ、理に適って、現代生活の指導基準に参考だ。中国医学の四季食養生法を紹介する。

「春の三ヶ月間を発陳といい、古いものを押し退け新しい芽が発生する季節であり、天地間にも新しい息吹が発生し、総ての物が栄えてくる。」植物が新芽、新しい葉っぱが茂る、大地が緑の色を染めた。春に対応する五臓六腑は肝臓と胆嚢だ。肝臓胆嚢の養生季節だ。食養生のポイントは緑色、酸味がある食材だ。酸味には収斂（縮める）や固摂（こせつ）（固守・摂取）の作用があって、気血や汗などの分泌物が体内から必要以上に漏れないようにし、肝を滋養する作用がある。

しかし、酸味の過食により、肝気が過剰になりすぎで鬱結（うっけつ）（停滞）すると、疎泄（そせつ）作用が失調して脾気の運化機能を衰退させてしまうにで、消化活動に障害が及ぶ事がある。肝臓が弱い人は酸味を好む。北海道の代表肝臓の食養生食材は行者にんにくだ。ニラ、キャベツ、梅、もずく、動物のレバー、酢、レモン、キウイ、杏などの食材がある。

「夏の三ヶ月間、天地間に陰陽の気が盛んに交流する。陽気が多く発生するので万物がどんどん成長して咲き栄える。」植物の花や実がなる季節。夏に対応する五臓六腑は心臓と小腸だ。心臓と小腸の養生季節だ。食養生のポイントは赤色、苦味がある食材だ。栄養補給し、暑い日に点検して、内臓を強くする、暑気払い化湿が原則。あっさり滋陰効果の食品。苦味（くみ）には清熱瀉化（しゃか）（鎮静・消炎作用）や降火の作用、あるいは堅陰（けんいん）（陰の保護）の作用があって、心火の亢進による陰の消耗を抑制する働きがある。

しかし、苦味の過食すると肺陰虚が生じ、皮膚のカサカサ・脱毛などの症状が現れるがある。また、微量の苦味は「健胃作用」があるが、過剰な苦味（主に薬）は胃を傷めることがある。苦味の食物と漢方薬は鎮静・消炎作用がある。熱性（炎症性・興奮性）体質あるいは炎熱季節・暑い地域の人たちは、苦味を好む。代表の食材は苦瓜（ニガウリ）、冬瓜（トウガン）、西瓜（スイカ）、ほうれん草、セロリ、菊の花、ハスの葉、ゴボウ、菜の花、茶葉などがある。

「秋の三ヶ月間、徐々に空から強い風邪が吹き、大地には粛清とした気配が漂う。」万物が成熟して収穫された季節だ。秋に対応する五臓六腑は肺（臓）と大腸だ。食養生のポイントは白色、辛味がある食材だ。辛味には発散や気血運行作用があって、肺気や宗気のめぐみを活発にする働きがある。しかし、辛味を過食すると、発散力が過剰になって肝血を消耗して筋膜の栄養が不足し、肝臓の疎泄異常で精神が散漫になることがある。肝機能障害の場合、お酒や辛味の物を控える。

寒湿の体質（冷房に弱い）、あるいは湿とくに寒湿の地域環境は体の気血運行に影響し、関節炎や肺系の病気を起こしやすいので、生姜・山椒・唐辛子などの香辛料を多用する。レンコン、白いきくらげ、ゆりの根、大根、玉ねぎなど食材もある。

「冬の三ヶ月間、水は氷り、地は凍てついて寒さが厳しいので、さすがに天の陽気もこれを和らげることができないほどである。」動植物冬眠の季節だ。冬を対応する五臓六腑は腎臓と膀胱だ。食養生のポイントは黒色、鹹味（かんみ）・塩味がある食材だ。鹹味には補陰や潤しながら下す作用があって。腎（腎

は二陰に開竅（かいきょう））に影響して、大小便を潤し排泄する働きがある。しかし鹹味を過食すると、陰が強すぎ、腎陽の不足になり、水の貯留や骨の障害や筋肉の萎縮が現れる。また、過剰な鹹味が心気を抑制し、血脈は凝滞（流れが悪い）され、血行障害が現れることがある。

実際に、鹹味の食物や漢方薬はそんなに塩味が濃くないものもある。海藻・昆布は鹹味のものに属し、利尿・滋陰（陰を補う）・化痰作用（病変の塊を分解する）がある。中年過ぎ、味が濃くなる現象も、腎気衰弱の証拠で、要注意だ。黒いきくらげ、黒ゴマ、あわび、イカ、長いもなどの代表食材がある。

季節の変わり時、陰と陽の気の変換季節、それは年間四回である。変化の季節を対応する五臓六腑は脾臓と胃だ。食養生のポイントは黄色、甘味がある食材だ。甘味には滋養ぼ作用があり、中焦（ちゅうしょう）（胃・脾）を調和して気・血・水を生成する働きがある。しかし、甘味の過食は脾の運化障害（消化吸収及び代謝）を生じ、後天の精気の補充不足で腎気虚になり、肥満や骨痛（骨粗鬆症）などを生じる。

甘味の食物と漢方薬は滋養健脾作用があり、消化吸収あるいは代謝障害の人は甘いものを好む。子供が四季の変化と同時に、身体成長変化も激しい、甘味を好む。でも、その習慣が大人になって、安定の身体時期に変化に対応しないと、生活習慣病の発生リスクが増える。代表する食材がうなぎだ。くこの実、ジャガイモ、クルミ、ナツメ、大豆、ニンジン、きくらげなどもある。

五行	木	火	土	金	水
五臓	肝	心	脾	肺	腎
五腑	胆	小腸	胃	大腸	膀胱
五液	泣	汗	涎	涕	唾
五塵	色（視覚）	声（聴覚）	香（嗅覚）	味（味覚）	触（触覚）
五味	酸	苦	甘	辛	鹹
五味の走る所	筋	骨	営・智	気	精
五主	筋	血脈	肌肉	皮毛	骨髄
五畜	犬	羊	牛	鶏	猪
五果	李	杏	棗	桃	栗
五穀	麻	麦	稲	黍	大豆
五菜	韮	薤	葵	葱	豆の葉
生長	生	長	化	収	蔵

季節がはっきりするのは日本の風土だ。季節に合わせ、自分の身体に合う食養生法は、病院の食事だけではなく、普段の生活にも、旬の食材を合わせて、意識をするべきだ。

現代社会での食生活は、主食と副食のバランスの崩れ、加工食品により食材の酸化、化学添加物の乱用により、健康被害に注意しなければならない。《黄帝内経》の食養処方を用いて、人々の健康サポートに出来れば、幸いに思う。

陶氏診療院が推薦する主食、発芽醗酵玄米ご飯の処方：

玄米菜食中心の食事を勧め（おいしい発芽醗酵玄米ご飯の炊き方）無農薬、有機玄米（できればあや姫玄米を使用）+二割五色の豆（白、黒、赤、黄色、緑、）+FFCパイロゲン濃縮一本（15ml）+天然塩少々+少し多め還元水（できれば、なかったら水道水でもいい）12時間以上漬け

・発芽させる（市販の発芽玄米は白米と同様、死んでいる米ですから、使用禁止）
・そのまま炊く、（普通の電気炊飯器でよい、玄米コースでなくてもいい）
・出来上がった玄米、毎日かきまぜて、食べきるまで保温する。
・できれば、四日目から食べてください。ゴマ塩かけて、召し上がってください。（すぐ食べてもいい、四日以上食べるご飯の量を炊いてください）

HOKUSAN

志、高く。

営業品目

農業用薬剤、林業用薬剤、家庭園芸用薬剤、ゴルフ場用薬剤、水稲育苗用人工床土、園芸育苗用人工床土、道路・公園管理用薬剤、種苗・花卉・食品等の販売、水・土壌・大気等環境に関する測定分析等、健康食品

ホクサン株式会社

〒061-1111 北海道北広島市北の里27番地4　TEL(011)370-2100　FAX(011)370-2050

地域に根ざし、
福祉とビジネスの両輪を力強く

SELP

北海道リハビリー

リハビリー・クリーナース
障害福祉サービス事業所
クリーニング（ホームランドリー・リネンサプライ等）
TEL(011)375-2112(代)　FAX(011)375-4052

リハビリー・エイト
障害者支援施設
印刷（デザイン・オフセット印刷・スクリーン印刷・特殊印刷・オンデマンド印刷・ホームページ作成大型インクジェットプリンタ出力等）
TEL(011)375-2116(代)
FAX(011)375-2115

セルプさっぽろ
障害福祉サービス事業所
縫　製（ユニフォーム・白衣・事務服・作業衣等）
軽作業
TEL(011)857-1111 FAX(011)857-1113
ウェルプラザやまはな
クリーニング
TEL(011)561-3309 FAX(011)561-3673

エルフィンホーム
共同生活介護・共同生活援助
TEL(011)375-3820
FAX(011)375-3821

リハビリー・おおぞら
障害福祉サービス事業所
クリーニング（病院寝具・おむつ等）
TEL(011)375-2112(代)
FAX(011)375-4052

札幌ワークセンター
障害者支援施設
TEL(011)885-1001
FAX(011)885-2100

社会福祉法人 北海道リハビリー
〒061-1195 北海道北広島市西の里507番地1
TEL(011)375-2111(代)　FAX(011)375-4051　www.selp.net
理事長　五十嵐 勤　常務理事・総合施設長　平沼 栄二