

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

〒064-0802 札幌市中央区南2条西27丁目1-9 響きの杜クリニック2階
TEL:011-616-3228 FAX:011-632-8333 E-mail:tougouiryou.hokkaido@gmail.com

No.13

これからの統合医療

日本統合医療学会北海道支部長 響きの杜クリニック院長 西谷 雅史

昨年12月武漢で始まった新型コロナウイルス肺炎は、潜伏期が比較的長く軽症者が多いという傾向があり、グローバルな人の動きが加わってあっという間に世界中に広がりました。しかも6%は急に重症化するケースもあることから、イタリア、スペイン、アメリカではすでに医療崩壊が起きており、3月末の時点では東京でも一気に広がる心配が出てきています。現在は、感染者の急増を抑えるために人同士の接触を極力減らすことが重要課題であり、統合医療学会北海道支部でも総会をウェブ総会に変更しました。このような世界的な緊急事態に対して各国が懸命に対応していますが、それぞれの国のトップの資質と国民性の傾向が自ずと明確になり、国ごとの対応に大きな差がみられています。いずれにしてもその後の経済危機は避けられないものとなり、わたしたち自身が、これから生きるためのライフスタイルの変換を迫られています。

昨年の北海道支部総会では、5年後の地域包括ケアシステムの導入を見ずして今後5年間の活動方針が決まりました。地域包括ケアシステムは、住み慣れた地域で人生の最後まで自分らしい暮らしを続け、高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援を目指すものです。その背景には5年後には団塊の世代が後期高齢者となり都市ではベッドが不足するため、このままでは医療崩壊が起きることからそれぞれの地域で医療や介護を受けるように各自治体でシステムを整えていく必要があります。北海道のような医療過疎地で医療を受けるということは、地域の住民やセラピスト、医療者が密に連携を取りながら共同で高齢者をサポートしなければなりません。そのためには統合医療を基盤に置いた医療が不可欠であり、北海道支部では統合医療を取り入れた地域医療のモデルづくりに向けた活動しています。2019年度は「統合医療を理解できる医療従事者と実力のあるセラピストの育成と交流」を活動方針として医療従事者とセラピストがともに統合医療を学ぶ勉強会を毎月開催しました。医療従事者やセラピストだけでなく、一般の方が毎回多数参加者され、統合医療に対する関心と期待が感じられました。2020年度は「医療者とセラピストの統合医療ネットワークの構築」として、ひとりの患者を医療者とセラピストがそれぞれの立場から支えるネットワークを作ります。まずは、地域の一人一人から統合医療を支える

ネットワークを「まちづくり統合医療」というグループを作り可能性を探ります。

今回の新型コロナウイルス肺炎で医療崩壊が現実のものとなりました。集中治療室の整備や人工心肺の充足、早急な治療薬の開発が求められている一方で、漢方薬(清肺敗毒湯)、ホメオパシー、気功などの代替医療的手段が有効であることが報告されています。今後の日本の医療は、急性期医療に対応できる受け皿を増やすとともに、代替医療を積極的に取り入れた統合医療へシフトすることの有用性が明らかになっています。



最後に、統合医療的見地から、今回の一連のできごとの意味について考えてみます。私たちのからだは外界の変化に関わらず内部の生理状態を常に一定に保つ恒常性(ホメオスタシス)という働きがあります。これは、外部からの様々なストレスや病原物質に対して内的に対応する力であり自然治癒力と言われているものです。そして私たちがその一部を構成する地球自体も恒常性を保っています。今まで人間は自分の都合だけで地球を支配してきました。その結果、人類は爆発的に増加し、野生動物の絶滅、森林伐採による自然破壊、地球の温暖化、有害物質や放射能による環境汚染などにより地球の恒常性が大きく損なわれています。最近、大地震、火山噴火、異常気象などが起きていますが、これは恒常性を維持するための地球の自己治癒力に他なりません。今回のパンデミックもその一つの現象ではないでしょうか。今、コロナ関連で「Stay At Home」というメッセージが世界で発信されていますが、これは、「ひとりひとりが人間としての本来の姿に立ち返りなさい」というメッセージでもあります。私たちは地球のすべての生き物に生かされている存在であり、その調和をつかさどるのが人類の役割であることを改めて自覚し生き方を変えることが必要なのではないのでしょうか。

まちづくり統合医療

医療法人社団洞仁会 洞爺温泉病院 循環器内科医師 會田 誠

統合医療学会北海道支部の2020年度の活動方針は「医療者とセラピストの統合医療ネットワークの構築」です。つまり、医療者とセラピストがそれぞれの立場からみなさんを支える事を可能にするネットワークを作るという事です。

そのツールとして Facebook グループを利用し、この方針に賛同してくれる皆さんと繋がり、互いを理解し、共に学び、社会への還元方法を模索する場を作ります。最終的にここで議論された事が実際に運用され、みなさんの健康増進に貢献できる仕組みづくりを目指します。

その方法について議論した結果、以下の様な方針で試行する事としました。

- ① Facebook グループ内で運営側からあるテーマについての投稿を行い、基礎知識部分をグループ内のみなんで共有する。
- ② コメントなどを利用しそのテーマに対する疑問やご意見・ご提案・補足情報などを挙げて頂き、テーマへの理解を深める。
- ③ 2か月に1回は実際に会議室に集まり(可能な方)、そのテーマについて顔の見える環境で更に議論する。(遠方の方は zoom 参加も検討中)
- ④ 会議参加メンバーが可能と判断する具体的な活動案が提案されれば、その実践計画も議論し実行に議論し実行に移す。

まずは第一弾として、長島龍人さんの「お金のいない国」という書籍をテーマに情報共有を2月から開始しています。

この本は、「手段」が「目的」化している現代への一つの風刺だと思います。お金は価値と価値を交換する単なる「手段」でしかないにも関わらず、皆その「お金」の為に身を粉にして奮闘する現代。

お金のない時代には魚という価値を得る為に様々な手段があったはず。肉、木の実、寝床を作る



技術……。現代はその価値同士の交換の間に必ず「お金」が介在する事が常識となった為、実際の価値でもある他の手段よりも、お金の方が重視される社会に。

医療にも同じ流れがあります。「健康」という価値を得る為には、運動や食事などの習慣をはじめ、音楽や芸能、伝統医学など様々な手段があったはず。しかし現代では薬や手術など「(西洋)医学」という手段を経る事が常識化され、他の手段よりも「医学」が重視される社会となっています。

西洋医学は急性疾患を乗り越える際には極めて有効な手段である事は間違いありません。しかし疾病の中心が西洋医学の苦手な慢性疾患に移行した現代、手段ではなく目的である「健康」にフォーカスしたサービス提供について考えられる良いテーマだと考えています。

皆様のご参加・ご意見・ご協力をお待ちしております。

・・・ 参加希望の方はこちらへ ・・・

“まちづくり統合医療” Facebook グループ・URL

<https://www.facebook.com/groups/2133288830132222/>

開設：2019.6.28

参加者：37名(2020.3.4)

「まちづくり統合医療」 2つの講演から

【講師】 医療法人社団洞仁会 洞爺温泉病院 循環器内科医師 會田 誠

統合医療学会北海道支部講演会

“まちづくり” という医療戦略 ～あなたと築く健やかな地域と未来～

2019.6.22 札幌市生涯学習センター ちえりあ

概要

今、医療に限らず社会に必要とされているのは、病気になる前の段階のケアです。現在の医療システムは、病気になってからの治療が中心となっていて、病気になる前の段階、健康に生きるための一次予防（健康増進）のケアという仕組みはまだまだ整っていないのが現状です。

病院を受診する前の段階での介入は現状の医療の枠組みでは難しく、新しい仕組みを構築する必要があります。これから必要なのは、医療機関に限らず、秀敏・自治体・市町村・さまざまなジャンルの機関が協同して、その仕組みを作っていくことです。



すでに徳島県上勝町は、「落葉ビジネス」で高齢者の寝たきりを大幅に減少させています。これは、日本料理を彩る「つまもの」を出荷する仕事に地元の高齢者を巻き込むことで健康的にも、経済的にも活性化することを実現した「産業福祉」のモデルです。

地域の特性を生かすことで生まれる健康的、経済的活性化が全国の様々な取り組みによって始まっています。今回は医療職に限らず、様々なジャンルの方たちとも、北海道・道内の各地域の特性を生かし健康的な生活を送れるような環境をどのように築いていくのかを考えていきたいと思えます。

一次予防（健康増進）は、医療だけでなく、地域を構成する皆さんの様々な活動が協同し紡ぎ出されるものです。その活動を支え「健康なまちづくり」の実現を支援することが、統合医療の社会モデルだと考えています。

アンケートより

- ・参加前は何かもっと大きなことをしないといけないと思っていましたが、参加後は何か小さなことでも自分ができることからしていこうと思いました。



- ・人は資源で、すべての人が主役になれること。“つなぐ”ことがすごく大事だということ。医療の歴史がすごくわかりやすかった。
- ・何かやってみたくとも、無理だ・・・とあきらめることも多かったです。やってみよう・・・という気になりました。仲間づくり、場づくりが大事だと思いました。
- ・では自分には何ができるか、どう行動すべきかを考えることができました。自分の家族、地域、（町内会単位）へのかかわりを人まかせにせず、自分がやらないと！！そんな気になりました。

統合医療学会北海道支部学術大会

まちづくり統合医療

～相互健康コミュニティの提案～

2019.11.10 北星学園大学

概要

背景

国民皆保険やフリーアクセスなど西洋医学の提供状況については高い評価を得る日本ですが、国民の医療に対する満足度は国際的に高いとは言えません。その不足部分を補完するサービスを、西洋医学を前提とした状態で取り込む医療システムとして統合医療が提唱されています。



統合医療というと、西洋医学以外の医療関連サービスとの統合を意味する狭義の「医療モデル」が一般的に認識されがちですが、広義には地域住民の健康に関与する生活環境すべてとの統合を意味する「社会モデル」も含まれます。これは職場・収入・地域環境など個人の努力では介入

困難な社会的要因が病気に大きく関与するという SDH (健康の社会的決定要因) の概念と合致し、WHO もこれを「確たる事実 (solid facts)」と表現しています。

例えば、社会活動への参加率が高い地域は住民の平均うつ尺度が低いという報告があります。そのような環境整備のためにも、地域住民に密着し活発な相互アクセスが可能プラットフォームを構築することができれば、その価値は極めて高いと当支部は認識しています。

【目的】

各々の住民がお互いの健康への貢献活動を可能にする相互健康コミュニティを構築し、各住民がより健康な状態となりうる活動や情報へのアクセス支援を行います。

【提案】

非医療従事者でも可能で、非医療従事者だからこそより価値を持ちうる活動を考え、試行錯誤の一つとしてまず「病気経験のシェア」などを Facebook グループ上で募ることを提案します。

患者にとって、病気の苦しみの共有、ちょっとした疑問や治療に直接関係ない生活上の悩みなど、病院では相談しにくい事項や、同じ病気の経験者でなければ打ち明けにくい情報も多いと思われます。経験者と新規発症患者をつなぐことにより、新規発症患者には安心や情報を、経験者には他人の力になれる喜びや自己効力感を与えることとなり、双方の健康を win-win な状態に導く?となりうると考えます。

その他、補完医療についての情報提供、需要と供給をつなげる機能についても検討します。

| アンケートより |

- ・相互健康コミュニティの提案に大賛成です。素晴らしい!ファイトー!
- ・FBのグループに参加の申請させていただきました。多くの方に統合医療を知ってもらえるような意見交換、つながりの場となっていけばよいなと思いました。ありがとうございます。

統合医療学会北海道支部 活動報告

「定期勉強会」

活動方針「統合医療を理解できる医療従事者と実力のあるセラピストの育成と交流」のもと、医療従事者とセラピストがともに統合医療を学ぶ勉強会を開催しました。

第1回 2019.4.10

総論 「 統合医療とは 」

【講師】 響きの杜クリニック 院長 西谷 雅史

【場所】 響きの杜クリニック ひびきホール

【参加者】 54名

第2回 2019.5.8

総論 「 統合医療と西洋医学 」

【講師】 響きの杜クリニック 院長 西谷 雅史

【場所】 響きの杜クリニック ひびきホール

【参加者】 54名

| アンケートより |

- ・医療現場での治療にあたる方と代替医療や各種セラピーなどの観点から、関わる方の両者の考え方、行政多岐な壁になること、良い点、問題となる点を、舞う知ることの重要性を感じました。
- ・西洋は EBM に基づいて治療方針を決定する、東洋は何千年もの経験の蓄積によって開発された治療。2つともに良い点があるが、どうしたら2つを「統合」できる理論を作れるか? 興味が沸いた。



| アンケートより |

- ・気付きを与えることのできるカウンセラーにどんどんなっていこうと思いました。答えはいつも自分の中にあってなりたい自分になっていくことを続けようと思いました。
- ・人間は宇宙の一部という意味がやっとなりに落ちてきました。
- ・見えないものにも不思議なエネルギーがあるのを感じました。
- ・生活の仕方、心の在り方など日常の中での自分でできる努力ができていないと改めて思いました。

第3回 2019.6.12

総論 「 統合医療と看護 」

【講師】 札幌市立大学看護学部 教授 猪俣 千代子

【場所】 響きの杜クリニック ひびきホール

【参加者】 43名

| アンケートより |

- ・マイナスの感情を認められない自分があることに気付きました。
- ・統合医療看護では意識の霊性を高めることまで目標に置いているとは、進んでいると思った。
- ・自分にできること、まだまだありそうです。皆さん、色々な方と力を合わせて実践していきたいです。

第4回 2019.7.10

総論 「 統合医療と代替医療 」

【講師】 響きの杜クリニック 院長 西谷 雅史

【場所】 響きの杜クリニック ひびきホール

【参加者】 53名

| アンケートより |

- ・科学物質汚染のことなど、政治や誰かを責める気持ちがかかり、地球の対症療法だと知ると気持ちが落ちつき、腑におちました。
- ・紹介された治療法の豊かさと自然さに、人間を含めた生き物をもつ治癒力などの素晴らしい生得の力を意識させられました。
- ・心がおちつきました。自分の中の雑念がなくなり、すっきりしました。

第5回 2019.8.4

総論 「 統合医療と在宅医療 」

【講師】 船戸クリニック 理事長・院長 船戸 崇史

【場所】 札幌市男女共同参画センター（エルプラザ）

【参加者】 80名

| アンケートより |

- ・改めて思ったこと、今をしっかりと生きること、長い魂の遍歴からすると一瞬のこと、ガンであることにフォーカスはしない。魂をみがくこと、改めて大切と思う。



- ・「ガンの言い分」を考えたことがなかったので、知れて良かった。
- ・眠る時間が大切なことを再認識した。
- ・「癌の意見を聴く」の言葉にハッとさせられた。病気に希望を伝えるが、聴く耳を持つ事は考えたことはなかった。

第6回 2019.9.11

各論 「 中医学概論 」

【講師】 陶氏診療院 院長 陶 恵栄

【場所】 響きの杜クリニック ひびきホール

【参加者】 63名

| アンケートより |

- ・以前は中国医学に対して少し抵抗がありました。しかし、今日のお話をお聞きして、とてもスピリチュアルで驚きました。まさか、医学と四次元が調和しているとは思いませんでした。



- ・睡眠不足解消、早寝早起き。重い腰を上げねばと、やっと思えた。
- ・食生活を含め、生活習慣を見直さなければ、病気は治らないとわかりました。

第7回 2019.10.9

各論 「 シュタイナー医学 」

【講師】 ホームケアクリニック札幌

院長 藤原 葉子

【場所】 響きの杜クリニック ひびきホール

【参加者】 65名

| アンケートより |

- ・健康とは何か、病とは何か、ではなく、「人間とは何か」を医学の中で問うものであったことが1番印象に残りました。
- ・意識、感情、思考が子供の成長段階とリンクしていて、さらに壮年期を過ぎてからの肉体（病気）にも関係していると言うこと。



第8回 2019.11.10

各論「漢方」

【講師】花月クリニック 院長 辻 和之
【場所】北星学園大学
【参加者】64名



| アンケートより |

- ・漢方薬に対する意識が変わりました。中国以外でも、その土地、地域にある薬草は沢山あり、それらを活用することもこれからの健康社会に向けて役に立つと思いました。
- ・予防が最大の治療であることに感動しました(それに気づくこと、実感できることが大切...) 日本は先進国でありながら病院での治療は疾患に対しての治療(手術薬など)が多く根本的な原因(生活習慣など)は置き去りのため疾患は減らず問題。病気から→人全体をあらゆる角度からみていく社会、予防、再発予防の医療社会づくりが大切と改めて感じました。

第9回 2019.12.11

各論「アーユルヴェーダ」

【講師】スヴァルナ・アーユルヴェーダスクール 校長 安藤 るみ子
【場所】響きの杜クリニック ひびきホール
【参加者】75名

| アンケートより |

- ・今、私が実際に提供している病院での医療(西洋医学)は世界の中でもたった一つの医療の理論にすぎず、アーユルヴェーダを含め様々な医療があることを知りました。
- ・アーユルヴェーダは、以前は美容法だと思っていました。手技だけではなく考え方、宇宙の話など、とても納得できました。もっと知りたくなりました。
- ・油を体の穴という穴に入れて治療する。オイルマッサージ法を実践してもらえておもしろかった。



第10回 2020.1.13

各論「ヨガ療法」

【講師】日本ヨガ療法学会 理事長 木村 慧心
【場所】響きの杜クリニック ひびきホール
【参加者】55名



| アンケートより |

- ・ヨガ療法という事柄を認知が出来たこと。ヨガを行いたいと思うと同時に、当院来院者への適用の可能性を感じた。
- ・ヨガ療法が世界の医学界で治療法として認められてきたということがわかりました。
- ・一度覚えれば、自宅でもできる。「一生使える薬」という言葉が印象に残りました。これを処方し、伝えていくことが大切だなと思いました。

第11回 2020.2.12

各論「鍼灸」

【講師】北海道鍼灸専門学校 副校長 二本松 明
【場所】響きの杜クリニック ひびきホール
【参加者】30名

| アンケートより |

- ・鍼がえんげ機能UPしてパーキンソンやCOPDに有効ということが印象に残りました。
- ・「神経鍼装置としての経穴」の一覧、鍼を打つ事で起きる脳への反応などに対してグラフを始め、視覚情報が多く、の再確認理解に役立ちました。
- ・改めて鍼灸の可能性や最近の鍼灸研究情報を知る機会となりました。



第12回 2020.3.8

各論「ホメオパシー」

【講師】しんでん森の動物病院 院長 森井 啓二 他

※新型コロナウイルス感染拡大予防のため、中止となりました。

人体の造血の場所と時間

陶氏診療院・漢方アロマ療養師育成校 医学博士・院長 陶 恵栄 副院長 沈 怡

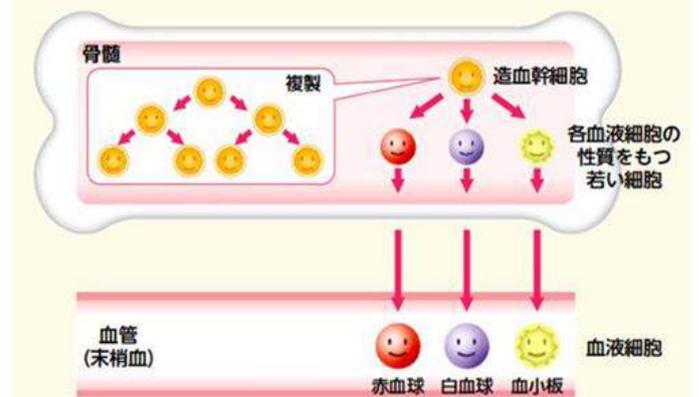
去年のニュースレターに掲載した「人体の睡眠はいつ何時間取るか？」の記事の中あったように睡眠の目的の一つは造血です。今回は造血について一緒に勉強しましょう。

血液は人体の新陳代謝の中で一番活発に活動しています。

造血のレベルは生命の質と直接関わり、命にも直接関わります。人は生まれる前に卵黄嚢、肝臓、脾臓、骨髄の順番で造血を担っています。生まれたあとは、安定した温度の造血環境は骨髄ですので、これから言う造血はすべて骨髄造血の話です。

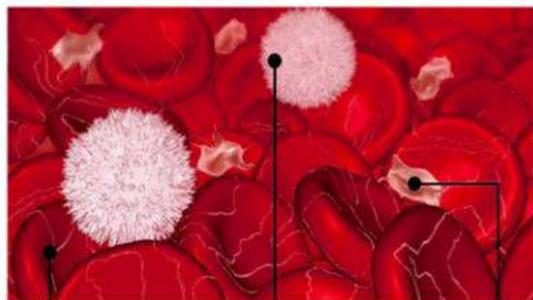
造血幹細胞は前駆細胞と呼ばれる少し成熟した細胞を経て、20回以上の分裂を繰り返し、赤血球や白血球をはじめとする様々な成熟終末細胞（「血球」または「血液細胞」とも言います）へと成長して行きます。このようにして造血幹細胞から血液細胞が造られることを造血と言います。同じ骨髄でも、造血能力は頸骨、大腿骨、肋骨、胸骨、脊椎の順番でどんどん強くなり、年齢から見ると一番造血能力が高いのは脊椎です。出生後から10歳代までは全身の骨の骨髄で造血が行われていますが、20歳前後からは、体の中心部にある胸や腰の骨などの限定された骨髄でのみ、造血が行われるようになります。そのため、様々な伝統療法は脊椎の刺激を中心して自然治癒力を高めることが西洋医学の研究から検証されています。

血液と言うと、有形の血球と無形の血漿に分けられます。有形の血球細胞は血液細胞とも言う、色と形、分化と成熟場所により名前を付けられました。すべての血球細胞は骨髄中の造血幹細胞により、リンパ系細胞と骨髄系細胞に別れ、リンパ系細胞はさらにリンパ球系幹細胞により、抗体生産するBリンパ球細胞と直接体当たり攻撃に行くTリンパ球細胞に分けられます。骨髄系細胞は骨髄系幹細胞により、顆粒球系（好酸性多核球、好中性多核球、好塩基性多核球）とマクロファージ、赤血球（核がない）、血小板になります。



図（ノバルティスファーマ株式会社より）

それぞれの血液細胞の寿命は数時間から120日です。赤血球は約120日、血小板は約7日、白血球は血中に8時間留まった後、組織中に移行して寿命を全うします。その喪失を補うため、成人の体内では約2,000億個の赤血球、700億個の白血球、1,000億個の血小板が毎日作られています。一番寿命が長いのは赤血球です。体質改善するのに4ヶ月かかるのは、赤血球の寿命を参考にしています。血液細胞と血漿を全身に循環して、身体の隅々の新陳代謝と免疫反応を行い、健康な身体を支えています。血液細胞の状態は全身の健康に影響があり、逆に身体の異変も血液細胞に現れるので、西洋医学では良く血液検査が利用されます。そのため、血液細胞の異常は病気の原因でもあり結果でもあり、その違いは、臨床の経験から判断されます。



赤血球

基準値*
350万～550万/ μ L

赤血球は酸素を
全身に運搬します



白血球

基準値*
3,500～10,000/ μ L

白血球は細菌やウイルス
など体内に侵入してきた
病原体を除去します



血小板

基準値*
15万～40万/ μ L

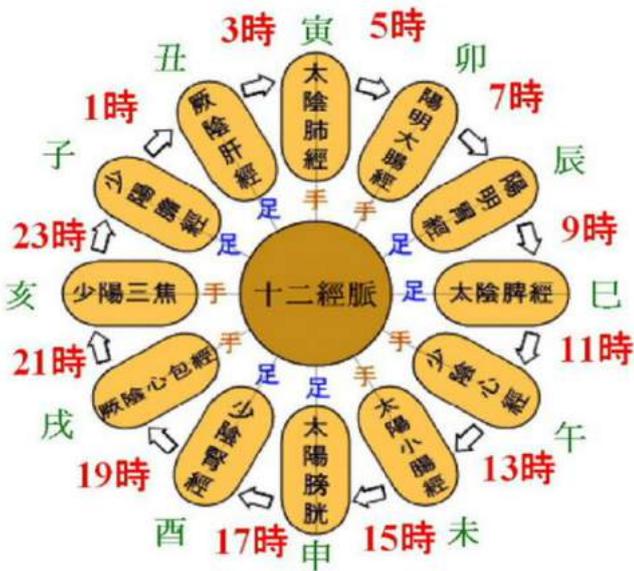
血小板は出血時に傷ついた
血管の孔をふさいで血液が
血管の外に漏れ出すのを
防ぎます

* 施設によって異なる場合があります

図（シャイアー・ジャパン株式会社より）

血液を正常に維持するためには造血の仕組みの理解が必要です。造血の場所は分かっても、肝腎な造血の時間は西洋医学の研究でもはっきり出ていないのは事実です。

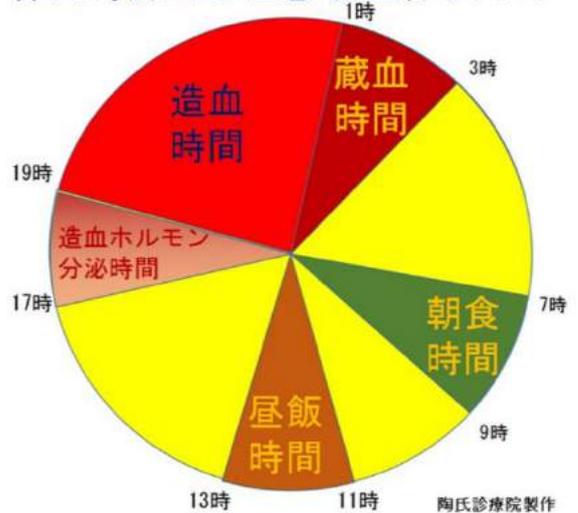
2017年ノーベル生理学医学賞はアメリカ Jeffrey C. Hall 博士、Michael Rosbash 博士、Michael W. Young 博士の3人が受賞しました。内容は体内時計の分子メカニズムの発見です。体内時計の話は、2000年前の中国最古の医学書「黄帝内経」の中の「子午流注」(内臓の働く時間)に人間の五臓六腑のリズムについての明確な記載があり、造血の時間が分かります。西洋医学の研究では、造血のコントロールは造血ホルモンと関係あります。



EPO (Erythropoietin、エリスロポエチン、赤血球の産生を促進する造血因子)は、ドーピングにも使用され問題となっています。合成副腎皮質ホルモン剤プレドニゾロンは、投与により白血球が増加します。血液細胞の増減は腎臓と副腎の機能が関係あることは分かりましたが、その作用がいつ発揮されるかについてはまだ研究報告がありませんでした。

2017年ノーベル生理学医学賞で半分の答えが見つかりました。24時間いつでも発揮するのではなく、一定の時間に働くことがわかったのです。しかし、それがいつの時間かについての疑問は残っていましたが、中医学の中には明確な答えがあります。腎臓と副腎の働く時間は午後5時から7時です。その時間は安静にして全身の血液を最大限に腎経に回すことで造血のホルモン分泌が最大レベルに達します。修復が必要な人はそれを参考して静かに休むと、十分なホルモンが出せますしその後の造血も可能です。造血の時間は午後7時から午前1時まで、日本の「骨休み」の時間です。子どもや、造血が必要な方はその時間しっかり暗くして、目を閉じて安静して寝ましょう。4ヶ月続けると、新たな血液が戻ります。もし、午後5時から7時、激しい運動や晩御飯を食べると、全身の血液が筋肉や骨格または消化器官に取られ、腎臓と副腎の働きも低下することは間違いありません。その時間の運動はお勧めできませんし、もちろん晩御飯を食べるのも良くありません。これが「過午不食」(午後過ぎたら食事をしない)の意味するところです。

体内時計上の理想な生活リズム



人体の造血の場所と時間が分かれば、これから自分の健康を守るのは簡単です。もちろん、造血する原料として正しい食事の内容と時間も守って頂きたいと思います。次回はそれを勉強しましょう。

《 編集後記 》

♪ 略 ♪	想像してごらん	想像してごらん	想像してごらん	♪ 略 ♪
	今日という日の為に生きている 全ての人々を	平和に暮らしている 全ての人々を	所有できるものがない世界を	
	想像してごらん 国や国境の無い世界を	理想を語っていると 君は言うかもしれない	食欲になったり飢える必要もない	
	難しいことじゃないよ	でも僕一人じゃないはず	人はみんな兄弟で仲間なんだ	
	何かのために殺したり 死ぬこともない	いつの日か 君も仲間になってくれるといいな	想像してごらん	
	宗教だってないんだ	そして 世界は一つになるんだ	全ての世界を分かち合う 全ての人々を	
			『イマジン (ジョン・レノン)』より	

「まちづくり統合医療」が目指す世界はこんな世界なのではないでしょうか。 また、このような時期だからこそ、
「想像すること」は重要なのだと思います。