

みなさん、こんばんは。ただいまご紹介いただきました周東と申します。皆様のご活躍は日頃 Line で確認しております。素晴らしいエネルギーな黒岩会長、豊田副会長、本当に皆さん至るところでボランティアをやっていらっしゃるということを劉さんの Line で見せていただきました。今日はお招きいただき、本当に光榮に存じます。

私は日本に、50 年もおりますが訛が取れておりません。ナマリがあるために肩こりもします。(笑)まあ、今のはジョークです。

私は患者さんに喜んで頂ける医療を一生懸命やっております、病院には早期発見・早期治療ということで、高度な設備を配備しています。大学病院で手に負えなくなった沢山の患者さん私のところにとんできます。実はアイデアを必要とするところに設備が必要なのです。その設備で早期発見をする。アメリカからいろいろな新しい医療設備を取り入れまして、小さな大学病院を作ったという感じのクリニックです。健身会クリニック、土地は 1,400 坪ありますが、建物は 1 フロア 400 坪で 3 階建てですので 1,200 坪になります。3 階は患者さんの健康作りなど、アスレチックも含めて演歌療法、カラオケ療法、健康カラオケなどをやっていただいております。それから吹き矢(窓を開ける吹き矢ですね)もあればオール体操、ヨガ、気功、太極拳などもある。あとダンスもございます。患者さんは、とにかく来れば生き生きとして元気はつらつになって病気を治そうとする。一方、下に高度な設備をしまして迅速に患者さんの対応をしております。さらに 2 階は人間ドックをやっております。できるだけ東京よりも半額近い医療をやっております。新宿から車で 30 分。私も今日はタクシーで来まして、ちょっと混んでいましたが 40 分で来ました。

ここには婦人科もございまして、優秀な先生が診察しておられます。それから入院施設は 19 床ありますが、ほとんど検査入院です。睡眠時無呼吸症候群は専門的に見つけます。私の専門である呼吸器、がんの発見、COPD(Chronic Obstructive Pulmonary Disease:慢性閉塞肺疾患)、糖尿病、全ての科が専門医になっております。私の学歴は呼吸器の専門ですが、東京医大では糖尿病の講師にいただきて、いろいろな専門医をとっています。肺がんとか睡眠学会とか。温泉療法など人間の体は、なってしまった病気を一生懸命治そうとします。抗がん剤をどうしたらいいか、高血圧をどうしたらいいかということも大事ですが、その前に例えばがんを切ったあと、がんの体質をどう直すか、遺伝子のレベルで健康を考えて、さらに予防医学的な病気にならないための医療、これから先をどうやって健康に生きるか、そういう医療が大事なのです。川で例えれば下流の汚れた病気を一生懸命治すだけでなく、上流をどうキレイにするかということが重要だと思っています。今日時間が短めなので、早口でスピードアップしてお話をさせていただきます。

ラジオやTVには 100 回くらい出ています。数えるとそういうふうになっています。顔映りも悪いし、TV に出るのは恥ずかしいのですが、「おもいっきりテレビ」、「スパSPA人間学!」、「ニュースアイ」とかいろいろなTVに出していただきました。「所さんの学校では教えてくれないそこんトコロ」なども出ました。「やじうまテレビ」とか朝のニュース番組には天皇陛下、愛子様のマイコプラズマのコメンテーターで出たり、誰か困っていたというと私がコメンテーターで出ています。

またラジオ番組「大沢悠里のゆうゆうワイド」とか。生島ヒロシさんの番組は結構早いので、頼まれるとその日は寝不足でつらい思いをしたりして。そのように福岡県、関西のTVとかも。今、電話で収録ができる時代なのでそのように付き合っております。「週刊朝日」にも毎週取材をしていただき出ておりました。

ボケないことに対するテーマに対して、寝たきりにならないためのテーマで私がお答えしました。喘息については 1 時間番組で、今は亡くなってしまいましたが、この時は元気で、一日 3 本のワインを飲

んでいたというのを私は良くないと言ったのですが、自分は2本なのだと自慢していました。肥満についてはTVでは言わないでくれと口止めされまして、同じ椅子に座っていても私達は余裕があったのに、彼女はあふれていました。しかし突然死されましたね、九州のオペラ歌手なのですが、寂しい思い、残念です。沢山の美人キャスターで私のクリニックに取材に来てくれました。

これはこのような本が中国語になったりしています。私はこの本の中で示す「首の健康」。沢山の人がLineとかゲームをやり過ぎて首が変形しています。それでゼツ(舌)を調べると脂肪がついていたり、筋肉が薄くなったり、無呼吸症候群なのです。仰向けになるとゼツ(舌)が立たなくて気道を塞いでしまうのです。ここのコラーゲンの訓練、組織を訓練、首の筋肉を訓練することによって歌が上手になる。またかすれない。または誤嚥性肺炎にはならなくて、睡眠時無呼吸症候群にならない。また逆流性食道炎にはならない。首の訓練、発声練習。園山先生もいらっしゃるところで、歌が上手な方もいらっしゃるということですが、舌根筋に脂肪が溜まるのは良くない。そのような本を結構書かせていただいております。

また心臓の筋肉と脂肪も関係あるのです。心臓の周りに脂肪が溜まって、この脂肪が白色細胞であるか褐色細胞であるか、つまり茶色い脂肪細胞であるとなんと筋肉は健康になる。しかし白色脂肪細胞になると動脈硬化を起こしたり、心不全になったりします。脂肪の付き方も健康でなければいけない。炭水化物、脂肪の食べ過ぎ、塩分の食べ過ぎはだめ。それとお酒の飲み過ぎ。この4つをあげましたが、実は皆さん、この4つというのはなんと漬物に使われているのです。この漬物は塩を使えば塩漬け、砂糖を使えば佃煮、油漬け、粕漬けになるのです。この漬けられた細胞は褐色で活力がなくなっているのです。ですから飲み過ぎると細胞は漬物になってしまう。生きているけどほとんど元気力がない。

これはすごい迫力。みんな多分飲んだり食べたりはどうかわかりませんが、エネルギーであるけれど、しかし長生きするには健康寿命を延ばしてずっと自立できるように。今90~100歳は当たり前になってくる時代なので是非、健康な状況で生きていただきたいと思います。

CTスキャンをすると心臓の周囲の脂肪、細胞がわかるのです。心臓の周囲に脂肪がある。心臓はハート状になっています。CTで見るとちょっとグレーです。この方はすごく脂肪が溜まっています。膵臓にも脂肪が溜まっています。肝臓にも脂肪が溜まっております。

この方はこれが背中なのですが、背骨を輪切りにしておりまして、ここは大腰筋。このふたつの筋肉で背骨を支えています。しかし黒いのが筋肉、白いのが脂肪、MRIで診ると。ところが、筋肉の中に脂肪が溜まっております、これを焼肉にすると結構美味しいのですが。(笑)だけでも健康としては非常に悪いのです。霜降りとも言います。MRIを撮るとすぐわかっちゃうのです。

私の病院で出されたデータを実は人々に啓蒙しております。「筋肉の代謝力が老化を防ぐ」という本を出しているのです。筋力作りとか。ある時期にはベストセラーになっております。そしてこの本は北京語にもなっています。「演歌療法」という本もベストセラーにはなっていなかったですが、2番か3番目にはなっています。「健康カラオケ」という言葉を作っております。今、第一興商がこの「健康カラオケ」という言葉をキャッチフレーズにしていろいろな学校などでイベントをやっています。第一興商とは非常に仲が良く、歌うことによっていろいろな幸せが得られる、それを「幸せホルモン」としてまとめております。血圧が安定する等いろいろな効用があります。それを上手に利用するのです。疲れるようなことではなく、酔っ払ったおじさんの道具ではなく、健康にする道具にするのだと第一興商が、そういうわけで私に声がかかってきたのです。私も「おもいっきりテレビ」でそれを話した時から15~16年でしょうか、その時から声がかかって仲良くお付き合いをしています。

この方は、埼玉県越谷市の演歌歌手です。この方はマヒナスターズの松平直樹さん。非常に有名で「愛しちゃったのよ」なんて歌っていました。今はご高齢になっていますが、この方はすごいですね。今は暇になってマヒナスターズがヒマナスターズに変わってしまったのですね。(笑)

全国大会にどうしても出演してくれということで、歌いましたら埼玉県代表になって診察の合間、昼休みに池袋まで車で行って、歌って帰った。戻ったら2番になったと。1番の人は歌手になって2番は医者のままです。(笑)表彰状はいただきました。

つい最近の話ですが、「愛をありがとう」という中川博之さんの歌。全国応募でテープ審査450人中10人に私が入りまして、今週土曜日に大雪かもしれませんが、日本橋で決勝戦があります。診察が終わってから行きます。

つまり「健康カラオケ」については元気が出る患者さんが沢山いますね。認知症とか脳卒中で具合が悪い、そして私のクリニックに来たら、薬よりこういうことを勧めていたら生き生きしちゃって、元気になって今まで病院に行きたくない、歩きもしたくないのに積極的に病院に来まして、皆の前で歌を歌っています。昔は盛んに歌っていたが、今はどうしてもできない。しかしこれからまた希望を持つという感じで元気にさせるのが歌で、いい薬になります。皆さん、今訓練していけば益々健康になって認知症にならない、脳卒中にならない。ということで沢山のの人に広げていただければと思います。

幸せになる「幸せホルモン」。「幸せホルモン」というのはアドレナリン、ドーパミン、それからセルトニン、オキシトシン、エンドロフィンです。エンドロフィンは抑制する方に働きますが、アルファ波とベータ波を作ります。実験すると1曲の歌を歌う中でベータ波になったりアルファ波になったりする。それが心地良さを生み、免疫力を高めることがあります。幸せホルモンについて語りました。ドーパミンとかセルトニンとかいろいろ語りました。

そして脳波に対する影響は、ストレスをなくす。人間というのはベータ波になってアルファ波になってまたベータ波、アルファ波、これが非常に活性化を高める。同じアルファ波ですとずっといくと眠くなっていく。ひとの歌を聴いていて眠くなる人はアルファ波がそのまま深くなっていったということになるかもしれません。血圧を徐々に下げたり、高血圧、肥満になる病気を改善するのです。

アドレナリンというのは「幸せホルモン」の特徴です。恋するとアドレナリンが高まる。しかし怒るとアドレナリンが多くなり過ぎて自分がわけわからなくなります。同じホルモンでもある程度に抑えておかないといけないのです。激しい、早口の歌を歌うのではなく、やわらかい歌、時としてあったかい歌を選んでいただくのいいかなと。今の「人間には、昭和の歌がいい」と言いました。これは演歌が多いから「演歌療法」と名前をつけました。

歌を歌うということは全ていいかと思います。園山先生のオーケストラも素晴らしいと思いますので、今度リラックスして聞いてみたいと思います。

医術は芸術であると。私は芸術家なのです。そして医術を芸術のように、笑顔で人に接する。そして患者さんを観察する。着ている洋服、笑顔が出ているか。挨拶はちゃんとできるか。先に挨拶をしたらどういう返事をするか。シャイなのか明るいのか、明る過ぎるのか。そこから精神的に分析ができるのです。あと目つき、光。それを見ていく。癖になると首を見たりする。あ、甲状腺腫れていますとか目の輝きを見てバセドー氏病とか。いろいろな病気を見ることによって見つける。医術は芸術であると。

これは患者さんとカラオケをやりながらのバス旅行。一日、朝から晩までバス旅行をやっていました。そういうようなことを18年前から春、秋、春、秋と。春は桜を見よう。秋は紅葉を見よう。そしてそれを繰り返していたら患者さんが枝垂桜を見に行こうと連れていかれて、こんな素晴らしい桜があると。それを大きな絵に皆の思い出を描こうということで描きました。この絵がたくさんの賞をもらって、フランスのミレー美術館に日本代表で1ヶ月間展示していただいた。これも賞をいただいた私の病院の屋上から撮った朝焼けの富士山であります。拡大していくとこんなキレイに見えます。こちらは三ツ峠から見た河口。これは朝焼け。これは患者さんと泊まりに行った秩父の羊山の公園です。

私はダジャレが好きなのですが、セイシンセイイを書いた。これは私の書初めで、正月一発勝負で書きました。きたなくても仕方がないと思って書いています。あとは体を健康にする15の習慣。あとは

自然治癒力を高める。皆さんに今日伝えて長生きしていただきたいのは歯をよく磨くこと。そして寝ている間に増える口の細菌を寝る前に少なくする。朝起きたら実は唾が腐って細菌が繁殖しています。それを飲んではいけません。朝は必ずうがいをしてください。病気をしたくないなら、そこが分かれ目になります。うがいでから水を飲む。350cc飲めば心筋梗塞、脳梗塞にならない。

さらにお酒を飲んでいる人は、うがいをしっかりする。お酒は分解されると発がん物質になります。アセトアルデヒド。お酒飲んで喉が渇いてぐっと水を飲む。うがいをしていなかった人は食道がん、胃がん、膵臓がん、咽頭がん、喉頭がんになるのです。いろいろ調べていくとそういう方が多いのです。はしご酒をした後、バタン、キュー。夜中起きて水を飲んだりしているのです。それを毎日のように繰り返された。それがひとつ。

それと今日、食事した後だったのですが、お手洗いにいったら大小かまわず蓋をしてから流す。そうしないとその飛沫が上がって自分が吸うことになる。細菌が飛沫に乗って吸っちゃうのですね。口の中にも検査したら何と上と下に同じ菌が存在する。それで発案した。何故だろうと。それで患者さんを健康にするにはそういうアイデアを考えないといけない。そして思いついたのはそれだったのですね。

また膀胱炎になっている人が多いのですが、おしっこは行きたい時に我慢しないことが大事ですが、その話を今日是非皆さんに聞いていただいて、実行していただければと思います。

また自律神経のバランスを整えて免疫力を高めるように。これらのものは毎日運動を。運動はゴキブリ体操を作ったのです。仰向けになっても運動できるような「ゴキブリ体操」というのが私の発案です。「エアースイミング」、空中でスイミングをする、それも音楽にのって。そのうち園山先生の音楽にのってやりたいですけど。私の歌でやるのが流行ってますけど、私のクリニックの近所だけですけど。

「ゴキブリ体操」は全国的に広がっています。芸能人もやっているという。仰向けになって起きられないような真似をして、足をいろいろな体操をしておくとお尻も腰を支える筋肉がよくなっていく。肩の筋肉も背中の中の筋肉も鍛えなければいけない。一方的にゲームをやっている人などは一箇所、あるいは数箇所の筋肉だけが強くなる。やっぱり筋肉のトレーニングをする。有酸素運動が必要。あとストレッチも必要ということ覚えていただきたい。

足が痺れる人は梨状筋が発達していて、その筋肉をストレッチすると足の痺れが取れるのです。必ずしも腰が悪くて足が痺れているわけではありません。

細胞をいかに健康にするかを研究しておりました。不老長寿の薬を秦の始皇帝が求めていたのに結果的には部下に殺された。早死にしました。死を恐れてそれを求めて人々に無理難題を作った。水銀を持ってきて皇帝に飲ませて死なせてしまった。誰でも必ず死を迎える。しかし元気ではつらつ、健康で幸せで長生き、これは健康長寿です。健康寿命が樹立できるように、死ぬまで健康でいよう。死ぬまで生きていこうと。医者として幸せになる。若いときは「あなた、ダーリン」。年とったら「あんた、ダーレ」。(笑)

永遠の流行語は「あれなんだっけ」、というのをよく使うのです。今年はありがとうに対してキズナだよと応えたいです。認知症は一生続くのです。認知症にならないための予防を是非ともしていただければと思います。脳ドッグをして認知症をこれによって調べることができる。認知症を調べるソフトがあるのです。この段階で薬を飲んだほうがいいのかとか。誰か健忘症の人がいたら早速やってあげます。だいたい5分間、2つ検査すれば10分ちょっとです。アルツハイマーを診断する。薬を飲む必要がある。赤が異常で青が正常。海馬が弱いとか診ることができます。これがMRA。今は心臓の血管まで見えるようになったのです。すごい。私のクリニックもそういうことをやって心臓を調べることもできるようになった。

2月13日、毒蝮(三太夫)さんと共演することになっています。今日のご静聴ありがとうございました。

本日は皆様のこの貴重な時間にお呼びいただきありがとうございました。周東寛です。

<閉会点鐘>

周東先生、今日はどうもありがとうございました。趣味が合うといえますか、お医者さんにもこういった研究を様々な角度からしていらっしゃるというのは初めてでございまして、心に感動を覚えています。先生の執筆なされた本はインターネットで検索していただければわかるのですが、30冊も40冊もありまして、薬ばかりを飲むのではなく、好きなカラオケを歌うことによって病原菌を退治していく。そういうわかりやすい本をお書きになっています。先ほどおっしゃっていましたが、健康食の勧めですね。玉ねぎをにんにく酢で食べるといいとか、そういう本も沢山出していると思います。薬を使わない先生というは、はっきり言って儲からないのかもしれませんが、こういう考え方を広めていくと。我々はなるべく薬を飲まないで体を強くして病気が治ればこれに越した事はない。加えて後ほど先生のほうからも卓話では足りないものですから二次会、三次会ということで、もう少しお話をカラオケを通じていただきたいなと思っているのは私だけではないと思いますが。今日は鄭会員も格安料金でサービスするそうですので、みんなでカラオケを歌って周東先生の健康法を学ぼうと思っております。

カラオケでは舟山さんが相当な実力者ですが、全国大会予選ではうまさぎて落とされまして、出版社のほうに抗議しましたが。しかし先生は全国大会で2位ということは全国大会で優勝される日も近いのじゃないかと思えます。その辺の秘訣を我々も学んでいけば長生きできるのではないかと思えます。うちの豊田副会長は毎日のように実践しておられますので、本当は50までの命がもう68歳でございます。90~100歳までは長生きされると思えます。

今日は私共にわかりやすいお話をいただき、本当にありがとうございます。東京にお越しになる時には、会員一同暖かくお迎えしたいと思いますので、いつでもお立ち寄りくださいませ。それでは第40回目の例会を終了させていただきます。