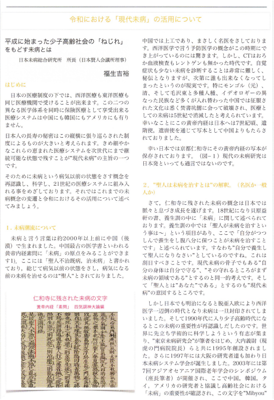
# 「未病サポーター研修」修了者には「未病サポーター」として認定され、修了証とテキストが贈られます。



令和における「現代未病」の活用について

### 平成に始まった少子高齢社会の「ねじれ」をもどす未病とは

日本未病総合研究所　所長（日本賢人会議所理事）

福生吉裕

**はじめに**

日本の医療制度の下では、西洋医療も東洋医療も同じ医療機関で受けることが出来ます。この二つの異なる医学体系を同時に保険医療として享受出来る医療システムは中国にも韓国にもアメリカにも有りません。

日本人の長寿の秘密はこの縦横に張り巡らされた制度によるものが大きいと考えられます。きめ細やかなこれらの恵まれた医療システムを次世代にまで継続可能な状態で残すことが"現代未病"の主旨の一つです。

そのために未病という病気以前の状態をさす概念を再認識し、科学し、21世紀の医療システムに組み入れる事をめざしております。それではこれまでの未病概念の変遷と令和におけるその活用について述べてみましょう。

**1．未病潮流について**

未病と言う言葉は約2000年以上前に中国（後漢）で生まれました。中国最古の医学書といわれる黄帝内経素問に「未病」の原点をみることができます1)。ここには「聖人不治既病，治未病」と書かれており，総じて病気以前の状態をさし，病気になる前の未病を治せるのは"聖人"とされておりました。

仁和寺に残された未病の文字

黄帝内経「素問」　四気調神大論編

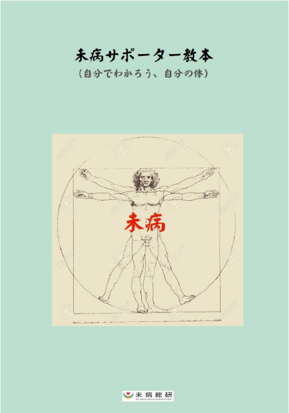
中国では上工であり、まさしく名医をさしております。西洋医学で言う予防医学の概念がこの時期にでき上がっているのには驚きます。しかし、CTはおろか血液検査もレントゲンも無かった時代です。自覚症状も少ない未病を診断することは非常に難しく、秘伝となりますが、次第に誰も出来なくなってしまったというのが現実です。特にモンゴル（元）、清、そして毛沢東と多種人種、イデオロギーの異なった民族など多くが入れ替わった中国では征服された文化は悉く焚書坑儒に会って破壊され、医療としての未病は5世紀で消滅したと考えられています。幸いなことにこの黄帝内経は日本へは7世紀頃、遣隋使，遣唐使を通じて写本として中国よりもたらされておりました。

幸い日本では京都仁和寺にその黄帝内経の写本が保存されております。（図−1）現代の未病研究は日本発といっても過言ではないのです。

**2．"聖人は未病を治すとは"の解釈。（名医か一般人か）**

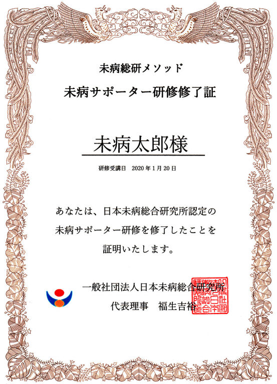
さて，仁和寺に残された未病の概念は日本では脈々と息づき成長を遂げます。18世紀になり貝原益軒の書、養生訓の中に「未病」に関して述べられております。養生訓の中では「聖人が未病を治すという事は～」という項目があり、ここで「自分がつつしんで養生をし腹八分に保つことが未病を治すことです」と述べられています。すなわち"自分で養生して聖人になりなさい"としているのですね。これは刮目すべきことです。現代未病の骨子でもある"自分の身体は自分で守る"、"その守れるところがまず未病の領域である"とするのと同一的考えです。そして「聖人とは"あなた"である」とするのも"現代未病"の意図するところです。

しかし日本でも明治になると脱亜入欧により西洋医学一辺倒の時代となり未病は一旦封印されてしまいました。そして1990年代に入り少子高齢時代になるとこの未病の重要性が再認識しだしたのです。世界に先立ち学術的に科学しようという有志が集まり、"東京未病研究会"が筆者をはじめ、大内義尉（現虎の門病院院長）らと共に1995年創設されました。さらに1997年には大阪の研究者達も加わり日本未病システム学会が誕生しました。2003年には第7回アジアオセアニア国際老年学会のシンポジウム（座長筆者）が開催され、ここで中国，韓国，タイ，アメリカの研究者と協議し高齢社会における「未病」の重要性が確認され、この文字を"Mibyou"



未病サポーター教本

（自分でわかろう、自分の体）



未病総研メソッド

未病サポーター研修修了証

未病太郎様

研修受講日　2020年1月20日

あなたは、日本未病総合研究所認定の
未病サポーター研修を修了したことを
証明いたします。

一般社団法人日本未病総合研究所
代表理事　福生吉裕

※認定登録料として2,000円が必要です。

※「未病サポーター」として認定されると未病総研および
　日本未病学会が行う数々のイベントに参加できます。

※スキルアップ研修：未病サポーターとして、さらにスキルアップを
　希望する方は、未病シニア・サポーターへのコースが用意されております。