

未病リテラシーを高めれば、誰もが「未病医」になれる

東アジアでユニバーサル・未病・カバレッジを

一般社団法人日本未病総合研究所 代表理事 福生 吉裕

未病の考え方を普及し、未病総研メソッドを提案する団体として、一般社団法人日本未病総合研究所=未病総研（代表理事：福生吉裕）が今年1月に発足した。今後は、企業・団体とコンソーシアムを組んで未病総研メソッドを社会に提唱し、その振興に取り組んでいくという。本誌の論説主幹でもある福生代表理事に未病総研設立の目的と今後の事業展開について語ってもらった。

古典からの脱却と現代未病の活用

未病総研では、「現代未病」を提唱しています。これは現在の少子高齢社会に応用できる未病のことを言いますが、根本的なところは「誰もが自分の未病の医者になれる」と言っています。

例えば未病の原典と言われる中国最古の医学書、黄帝内經には、「聖人は已病を治すのではなく、未病を治す」という立派な言葉が記されています。これは未病を治すのは名医であるとしています。これが古典的未病の考え方です。こうして未病は名医にしか扱えない難しい秘伝となってしまったのです。

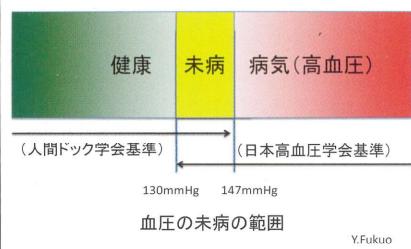
これに対し、未病総研が提唱する

現代未病の考え方は、「未病を治す主役は自分」つまり国民一人ひとりが未病の医者になってもらうことです。

それにはまず、基本的医学知識の普及が課題です。そうなると無駄な医療費も少なくなり、過剰な医療もされなくて済み、医療側にとっても医療訴訟が起こりにくくなります。自分の未病のところを知り、セルフドクターとして自らが「上医」となり「聖人」になるのです。これが現代未病の根本的な考えです。医者と患者は対等な関係になるのです。それをしやすくするのが未病総研メソッドなのです。

未病総研が勧める「未病サポー

浮かび上がってきた未病の範囲



ター」は、この役目を担う実践者です。自らが未病リテラシーに則って行動変容など進んで行い、啓発活動も行います。一方で「元気な100歳プロジェクト」を立ち上げます。これは若者達から逆に長生きをして頂きたい方を選ばせてもらうプロジェクトです。高齢社会に求められる“元気な高齢者”になるのです。これは少子高齢社会でのブレイクスルーになるでしょう。求められる高齢者として尊敬、表彰されます。会社では健康経営につながり、自身も未病に上手くフィットできる方になります。マクロ未病学的には将来、年金の優遇制度などもできるようにしたいと思っています。ただ、こうした考えを国民に理解してもらうのは容易ではありません。未病総研のこれからのお仕事なのです。

未病産業コンソーシアムをつくる
以上の目標に向かって未病の啓



発とともに重要なのが、未病状態をケアする具体策です。未病総研は、医療に携わる人、健康産業に関わる人、そういう人たちと未病の考え方を共有しながら未病産業を後押ししていくことも大きな課題だと捉えています。幸いにして未病総研は、日本未病システム学会と日本薬科大学と連携していますので、未病ケアに資する製品・サービスの研究開発をサポートできる体制にあります。日本未病システム学会には、薬剤師、臨床検査技師、管理栄養士、看護師、医師など、様々な医療職種が会員となっています。私が所長を務める一般財団法人博慈会老人病研究所では、「未病と抗老化」という学術誌を発刊していますが、そこには約100名の研究者が登録されています。また、私が主宰する研究会に「21世紀医療課題委員会」というのがあり、毎回テーマごとに企業の方と情報交換、勉強会を開いています。

こうしたネットワークを活用しながら、未病総研の主旨に賛同する企業と連携した形で「未病総研コンソーシアム」を構築していかなければと考えております。それぞれの得意とする分野を活かし、グループで未病分野を共有し、それこそ5G世代に向けて未病を発信していきます。

未病の概念は東アジア共通の資源

未病総研のもう一つの仕事として、海外との交流活動にも力を入れております。とりわけ漢字文化圏である東アジア諸国は、未病の考え方を受け入れやすい土壌にあります。そして、迫り来る少子高齢社会の諸問題も東アジア各国の共通の深刻な課題だからです。特に14億の人口を有する中国では、60歳以上はすでに約2.2億人に達しており、2011年から2015年までは年間600万人ずつ増加を続けています。これは1980年より始まった一人っ子政策が影響していますが、今後は少子高齢化率が急カーブで上昇し、その深刻さは日本以上になってくるでしょう。

私は2016年5月に中国長春を訪れ、長春中医薬大学の方々とフォー



ラムを交え、両国間に迫ってきている社会保障制度や医療制度の問題について対策を議論してきました。そこで確信したことは、両国間で理解される未病の有効活用がこの問題を解決する大きな資源になるということでした。

また、2017年11月には韓国・大田（テジョン）で日韓未病フォーラムが開催されました。韓国では、韓国韓医学研究院（KIOM）が中心となり、得意のITや画像認識装置、ビッグデーターを駆使し未病への応用の研究が行われており、その研究予算は60億とも言われています。

今年1月には台湾にも行ってきました。台湾ではこれから介護保険制度を創るにあたり、日本の介護保険制度をモデルにする予定だったのです。しかし、総人口が2,300万人の台湾では日本モデルでは難しいことがわかり、「介護の前の未病ケア」

の案が浮上したため、未病の説明に行ってきました。

これからも東アジア諸国との交流を深め、「未病」の研究、普及、情報共有に取り組んでいきたいと思います。それと、これまで学術面での交流がメインでしたが、今後は経済交流を深め、お互いの国の未病産業の発展に寄与していきたいと考えています。これをWHOが推奨しているユニバーサル・ヘルス・カバレッジになぞらえ、東アジア圏独特的の医療事情を共有する日本、中国、台湾、韓国の4か国で「ユニバーサル・未病・カバレッジ」を提唱していきたいと考えております。

未病総研の問合せ先

TEL / FAX :

03-6809-1871

URL :

<http://www.mibyou-union.org>



福生 吉裕（ふくお・よしひろ）

医学博士。1947年生まれ。日本医科大学卒。日本医科大学准教授。一般財団法人博慈会老人病研究所所長。一般社団法人日本未病システム学会前理事長。1995年第1回 東京未病研究会創設会長。1997年、日本未病システム学会を設立、常任理事。2003年、第7回アジアオセアニア国際老年学会においてMibyouシンポジウムを開催。博慈会老人病研究所紀要「未病と抗老化」編集長。2013年、第20回日本未病システム学会会長。2014年日本未病システム学会理事長。2019年、一般社団法人日本未病総合研究所代表理事。資格／日本未病システム学会認定未病医、日本内科学会認定内科医、日本動脈硬化学会評議員・功労会員、日本老年医学学会指導医・評議員。長春中医薬大学客員教授