

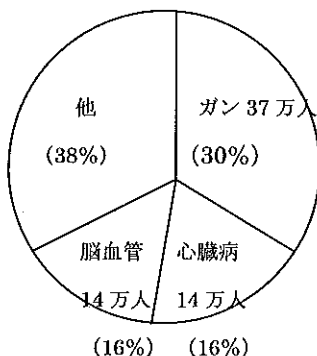
講師 福沢 恒利 先生  
 議題 「高脂血症は万病の元」

福沢先生は優れた開業医としてだけでなく、プロの落語家 立川らく朝としての顔を持ち、医療という素人には解りにくい専門的知識を大変解りやすく、また病人にとっては深刻で暗い気持ちになり勝ちな状況をユーモアと笑いを取り入れることにより、明るく前向きに対応するいわゆる免疫力をもたらず大変ユニークな療法を展開されている。なぜ、落語家を目指したのかについては落語が大変好きで、落語研究会（おちけん）に所属しているうちに病鴻毛プロとなり、結果的に我国初の医師であり、プロの落語家としてユニークな地位を確立されるに至った。プロの落語家になるためには一般的に見習いとして無償で師匠に弟子入りし、長い間雑巾がけとカバン持ちをさせられ、その中でいろいろと課題を与えられ試される。師匠は絶対的な存在であり、師匠の語りを全てコピーすることから始まる。

しかし、先生の場合は幸いに「あなたも落語家になれる」という立川談志の落語家養成のキャンペーンに触れ、どうしても落語をやりたい虫が起こされ、10年遠ざかっていた落語を始めることになった。素人でも客分の弟子として月謝を払うということで入門を許され、一つ目二つ目と昇ってゆき、歌（小唄、羽歌、ドドイツなど）や踊りも習い、苦節10年44歳の時に認められ立川談志師匠より立川を名乗る許可を得られ、晴れてプロ誕生となった次第である。今から考えると強い願望とその間、医師である奥さんのサポートがあったからこそであり、自分も子供を背負ったりして二宮金次郎並みにテープを聞きながら修行に努めた。つらい苦しいと思ったことはなかったとのこと。折角落語家になったのだから、自分が慶応の医局、老年科で学んだコレステロール代謝を専門として主に、動脈硬化症や生活習慣病の研究と、更にはメディカルサポート研究所を設立して企業を中心とした健康教育を行ってきた経験を踏まえ、ケーシー高峰とは違った創作落語のヘルシートーク、健康セミナーを行い今日に至っている。人は一般的に飲む、打つ、買うなど不健康なものほど楽しい。これをギャグとして観客は大笑い、知らず知らずのうちに健康情報を得てしまう。有名大学の教授ほど話ベタ、つまらない話、そして暗い部屋でスライドでもやれば総屋寝大会となる。

【健康、病気を他人事ではなく自分のこととして真剣に考えよう】

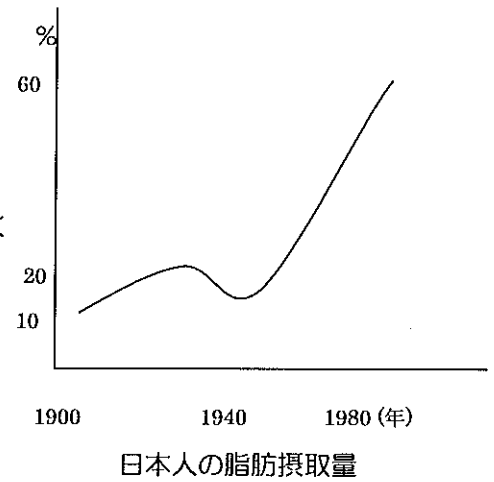
日本人の死亡原因、ガン30%といってもピンと来ない。3人に1人と言われた方が自分事として身近に考えられる。言葉の大切さ



日本人の死亡原因と割合  
 死亡者数 90 万人 / 年  
 心臓病と脳血管疾患は動脈硬化が大きな原因。

### 【生活習慣病の原因】

1. 食事 高カロリー、特に高脂肪分節酒
2. 嗜好品 タバコ、アルコール
3. 生活スタイル 運動不足、ストレス  
自動車と（死亡過多）東京の人はよく歩く  
糖尿病 6人に1人予備軍

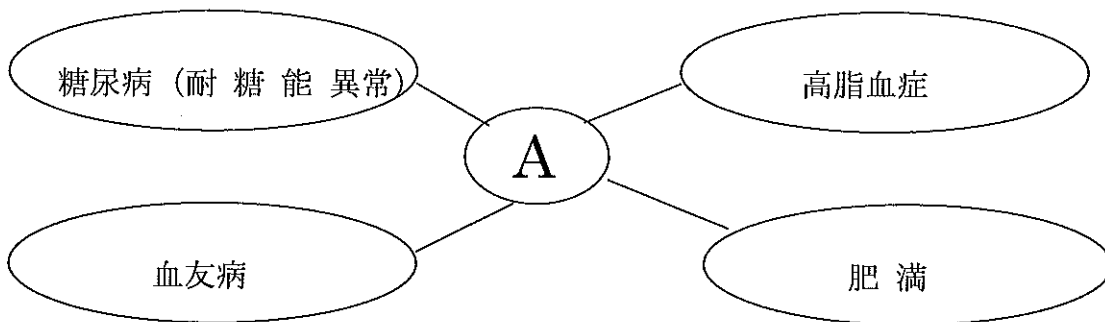


総カロリー 20%~25%正常範囲。これを越えると保健所に届け出る→脂肪（死亡）届け。

ストレスは動脈硬化を起し、活性酸素が増え、NK細胞を現象させる。

上記3つの要素が原因の80%を占める。その結果糖尿病、高脂血症、脂肪肝、十二指腸肝炎

### 【死の四重奏シンドローム】 1987年 カプラン説



Aは4つの要素が重なる範囲、重なりが多い程、死ぬ確立が大きくなる

#### 心筋梗塞

ピヤ樽父さん 上半身肥満=内臓脂肪型、リンゴ型肥満、高中性脂肪血症、高血圧、糖尿病  
デッサ母さんは体重の負荷と骨粗しょう症が重なり、骨折しやすく動かなくなる。  
下半身肥満=皮下脂肪型、あまり問題にならない。

### 【3種類のコレステロール】

コレステロールは卵に最も多い。一日にひとつ以内。毎日食べるのもいけない。その他ハンバーグ、ベーコンにも多い。動脈硬化の最大要因。

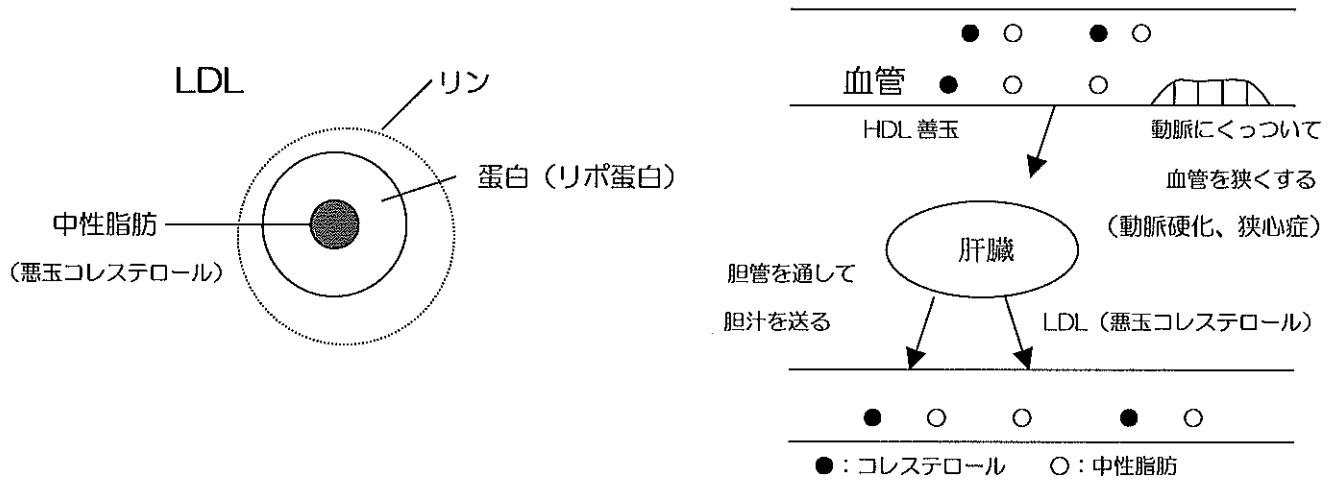
コレステロールは脂肪の一種。水に溶けない。故に血液にも溶けない、摂取されたコレステロールは一旦、肝臓に集められ、たんぱく質と共に血管を通して身体中に配送され、リポ蛋白として血中を運ばれる。しかし一方で、コレステロールは細胞膜の材料で、膜をつくり、胆汁をつくり、ホルモンを作る大切なもの。

良い子・・・血管壁から余分なコレステロールを逆転送してくれる。

HDL

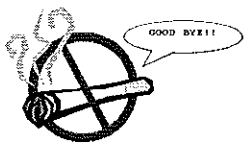
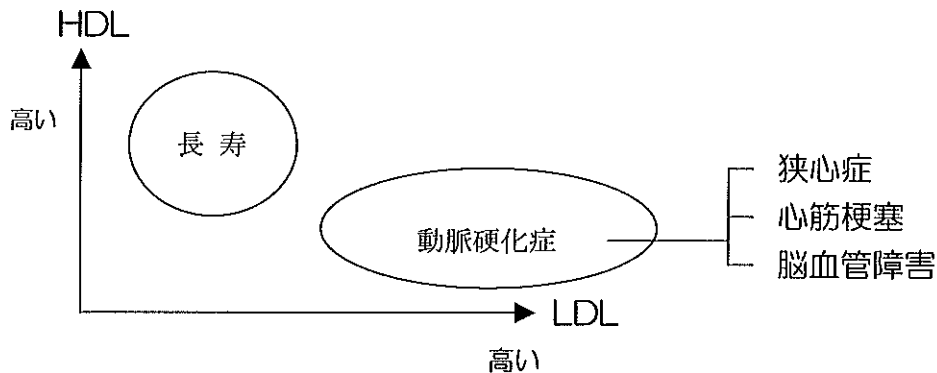
普通の子・・・コレステロールを搬出してくれる。

悪い子・・・血管壁にコレステロールを搬入する。LDL



HDL を減らす原因 たばこ、肥満。

HDL を増やすもの 酒、運動、適度な欲望、180-200cc



タバコは学習能力が落ち認知能力が5倍下がる→痴呆化

タバコの紫煙は猛毒、受動喫煙がこわい。

タバコのみ亭主の奥さんは肺がんが2倍多い。

キレやすい子供や生まれた子供の身長が伸びない。

【亭主を早死にさせる 10ヶ条 (英国メイヤー医師による)】

1. 好きなだけ食べさせ太らせる。
2. 酒を飲みたいだけ飲ませ、甘いものや菓子をたくさん食べさせる。
3. 塩分の多い食事に慣れさせる。
4. シモフリの多い肉を食べさせ、バターをたっぷり使った料理を食べさせる。
5. 不精をさせていつも坐らせておく。
6. コーヒーをガブ飲みさせる。
7. 禁煙を邪魔し、タバコを勧める。
8. 夜更かしをさせて、寝不足にさせる。
9. 休暇旅行に行かせない。
10. 常に亭主に文句をぶつけて亭主をイライラさせる。