



「未病サミット神奈川宣言」を採択し、記念撮影する黒岩知事(中央)ら(23日、箱根町で)

# 「未病治す」宣言採択

## 科学的証拠確立を指摘も

国内外の専門家が集まり、病気になる前段階の「未病」について議論する「未病サミット神奈川」は23日、未病を治すことで超高齢化社会を乗り越えようという「神奈川宣言」を採択し、閉幕した。黒岩知事は今後もサミットを2年に1回開いて、未病の取り組みを広めていく考えだ。

サミットは箱根町で2日間の日程で開催。最終日は、「病気になるって初めて行動を起こすのではなく、日常生活の中で未病状態をチェックし、心身の改善・維持に主体的に取り組む行動変革を起こす」などとす

るサミット宣言が採決された。

テーマ別の議論では、北里大薬学部の竹内正弘・臨床医学教授が「未病を科学的なエビデンス(証拠)として確立しないといけない」と指摘。日本専門医機構の池田康夫理事長も「未病のエビデンスを作るべきだ」と訴えた。黒岩知事は

「未病をグローバルに展開するためには、大きな課題だ」と述べた。

このほか、「中学、高校の教育から未病を意識するような方向性を模索する必要がある」「健康に無関心な層をどのように引き込めばいいか」といった意見も出され、県が今後、検討することになった。黒岩知事は、サミット後の記者会見で「今回の宣言は、これまで取り組んできたことの延長線上にある。さらに前に進めたい」と話した。

**家族葬**  
安置・面会  
24時間対応  
0120-00-4400  
ラステル新横浜

## ポジティブに生きること大切

未病医学研究センター(東京・世田谷)の天野暁所長(59)に話を聞いた。「未病を治す」には「ポジティブに生きること」と説く。

### 未病医学研究センター 天野暁所長に聞く

た異常や心の不調など様々な「警告」を発すると天野所長は話す。「それは幸せに生きるヒントにもなる」と指摘。「未病から健康に戻すことで生活習慣病の予防になり、若さや健康も手に入る」と説明する。



サミットで未病について解説する未病医学研究センターの天野暁所長

体の若さを保つためには「医食同源の考え方が重要」と言う。「栄養バランスの良い食事は、病気を防いだり治したりする働きがある。大豆やナツメなどは若さを保つのに良い」。椅子から素早く立つ運動や、歩くスピードを速めるのも効果がある。

「『病は気から』と言うように、未病を治すにはポジティブに生きることが最も大切」と訴える。「幸せ」と感じる人は、「不幸せ」と感じる人より7年半、10年ほど長生きするとの報告もあると言いつつ、「友人や家族、同僚との触れ合いで、『ハッピー』をたくさん感じてほしい」と笑顔を見せた。