

# 予防医療という道。

○金城実×白井常雄  
対談  
写真・文／アオバ広報企画室「会場／椿山荘」

日本人はちょっとした風邪でもすぐに医者に行き、疲れたからといって点滴を打つ。そういうふうに今の現代医療に委任するという形をとる限り、自分のコンディションに対し、いい加減で、自分の内なる声が発する警笛に聞く耳を持ちません。そんな怠惰な生き方にわかりやすいシステム『ドクターセルフチェック』で喝を入れた金城実先生。白井常雄が今、予防医療を問う。

〔問〕

金城先生、

将来性のある大学病院の椅子を捨て、あえて

予防医療といういばらの道を歩まれたのか。

その思いを聞かせてください。

## 出会いノ森

連載

第2回 日本予防医療協会  
代理事 金城 実



# アメリカやヨーロッパは国をあげて 予防医療に取り組んでいる。

先進国でやつていよいのはお前の国だけだ。

ニューヨークの医者にそう言われたのが23年前のこと。

白井：常識では考えられない、途轍もない決心を20年前にされたのです。が、その辺のところを聞かせてください。

金城：周りからは「とんでもない」とだ、大学病院辞めて何するんだ？」という声が聞こえたのですが、自分の中では大学病院を辞めて、予防医療をやろうと思ったのはさほど自然ではなかつたのです。

ニューヨークに2年間、留学する機会があり、その時に知り合つたドクターが来日し、私の家に遊びにきました。今から23年前のことです。その時、「金城、これからは予防時代だ。アメリカもヨーロッパも国を挙げて予防医療をやっている。お前らだけだ、やつていよいのは」と言われたのです。

彼は帰国後、文献を送つてくれた

のですが、忙しい上にあまり興味もないくてしばらく封を切らなかつたのです。ところが読みだしてみると、確かにドイツとかアメリカは国策としてガン予防をやつていて、アメリカは1992年から事実ガンが減っているのですね。「えつ？」て思いました。我々がやつてているガン検診でガンを減らせると思つてきたのですが、よくよく考えたら、ガン検診はガンになつたのを見つけるだけ何もしていない。

健康診断も毎年受けていたら健康診断やガン検診を受けても高血圧、糖尿病、ガンは増え続けています。早く

「人を救いたい！」と思って医者に

なつたのに、実際はなかなか救えていない。そんなジレンマを感じていたときに彼が送つてきた文献を読みましたから、すごく考えさせられました。

日本では「予防医学」という概念がなくて、医者はほとんどその分野の研究をしていなかつたのですが、

医者も思つてはいるんですよ。一般の人も思つてはいる。だから当然受けますよね。しかし、結果として健康診断やガン検診を受けても高血圧、糖尿病、ガンは増え続けています。早

く、医者して、新しい事業として予防をやろうという思いだつたのですが、臨床医を16年間やつてきたことは無駄ではなく、すべてが一本の線で繋がつていると痛感することがよくあります。

榮養ジャーナリストが書いた書籍を読んで体を動かすことや食べ物は、予防にとても大事だと確信するわけです。いつそ大学病院を辞めて自分で予防医学をしつかりと勉強をし、それを伝えていくことをライフワー

## 新しいもの好きな上に、こうと思つたら即行動する。 そらした性格が私を押し上げている。

ライフワークとして自分が真剣に取り組めるのはどつちなんだろう？

金城：私自身、新しいものが好きなのと、自分でこうと思い立つたら、即行動派なのです。

「周りがいくら反対しても、実は頑固で言うことを聞かない」。「やり出したら、何を言つてもダメだ」と、母からもよく言われます。

予防医療の将来性と、大学病院で私が頑張り、仮にトップまで上り詰めて教授になつて出来ること。その二つをシミュレーションすると、その差がすごくありありと見えてくるのです。自分がどつちかを選べといふ選択を迫られた時、間違いなく「予防医療です」というのがありました。

だから、上手くいくとか、いかないの結果ではなくて、「ライフワークとして取り組めるのはどつちなんだろう？」という自問自答から決めたことなのです。

白井：実際に大学という体制派の中では安心して生きていくことができないですか？ 安定もあるし、お手当もあるし。それらを投げ打つということは、自分の経済的な裏付け、そういうものまで含め、すべてがリスクですよね。

金城：新しい仕事を始めれば、時間をすべて本業に注ぎ込むのが普通ですが、私は知り合いの医院長先生にお願いし、一週間に二日ほど、麻酔科医として働かせてもらいました。それでも一般の職種と比べれば、結構な収入を頂きました。

将来的な安定は別にして、アルバイトで生活を確保しながら、予防医療のデータベース化を図るなど、從来の医学とは異なるまったく新しい健康管理システムに、自由に時間を傾けることができたのです。



粘膜が強ければ、免疫力は驚くほど上がり、病気にも打ち勝ち、そして若さも長寿も手に入るのです。そのためするべきことが本書の中に!!  
定価 1,300円[税別]  
アオバで取り扱っています。

# 3ヶ月で一人1500万円。それだけかけても一人の患者を救うことができない。

医者も看護師も機械も、すべてが最先端なのに、それでも救えない。そうした現実を目の当たりにすると、本当にそれで良いのかと。



金城：ニューヨーク留学から帰つてしばらくした頃、私は大学病院で醉科蘇生科の病棟医長をしておりました。そこでは重症患者さんを診ていて、私には最先端の治療をしていました。というプライドがありました。

患者さんが倒れ、心臓が止まつて、息が止まつて、蘇生をして生き返らせる。息ができないければ人工呼吸器をつけ、強制的に息をさせる。腎臓が動かなければ人工透析して、最後に心臓が動かなければ、人工心臓で動かしてしまいます。我々には不可能はない、というような治療に携わっていると、どこかおごりが出てきましたね。

ここでは人の命を救うことが第一優先となり、お金がいったいどれだけかかっているのかは無関係なのです。私たちができることだけを考え

て、やればいいというわけです。

病棟医長になり、「治療するのにどうか」ということを見る機会がありました。お金のお話をするのは変なのが、一番お金が掛かった患者さんで1ヶ月500万円。治療が3ヶ月に及べば1500万円。それだけかけても救えないんですね。

白井：それは一人のために？

金城：一人です。医者も看護師も、機械はすべて最先端。医療のプロが24時間体制でかかわっても、それでも救えない。そこに1000万円以上使っているという事実に、現場も頭の中にクエスチョンマークが出て来る。それでも我々ができるとしていく。本当にそれで良いのか？

「予防してないのは日本だけだ」と

忠告されたのですが、実にいいタイミングでした。

白井：普通の人がきちんと注意して

した。お金のお話をするのは変なのが、一番お金が掛かった患者さんで1ヶ月500万円。治療が3ヶ月に及べば1500万円。それだけかけても救えないんですね。

金城：白井社長がおっしゃるとおりなのですが、年齢を重ねていけば最終的に我々も病気になる。あるいは痴呆になる。これは老化ですから致し方ありません。それまでの間は、車に例えれば中古車で、しっかりとケアをして磨いていけば、クラシックカーになります。その道を選ぶのか、あるいは20年や30年経つうちにポンコツ車となり、オイルが漏れたり、タイヤが磨り減り、スリップをしてどこかにぶつかったりと、アクシデントが頻繁に起る。どちらの生き方

て、やればいいというわけです。

病棟医長になり、「治療するのにどうか」ということを見る機会がありました。お金のお話をするのは変なのが、一番お金が掛かった患者さんで1ヶ月500万円。治療が3ヶ月に及べば1500万円。それだけかけても救えないんですね。

白井：それは一人のために？

金城：一人です。医者も看護師も、機械はすべて最先端。医療のプロが24時間体制でかかわっても、それでも救えない。そこに1000万円以上使っているという事実に、現場も頭の中にクエスチョンマークが出て来る。それでも我々ができるとしていく。本当にそれで良いのか？

「予防してないのは日本だけだ」と

忠告されたのですが、実にいいタイミングでした。

白井：普通の人がきちんと注意して

した。お金のお話をするのは変なのが、一番お金が掛かった患者さんで1ヶ月500万円。治療が3ヶ月に及べば1500万円。それだけかけても救えないんですね。

金城：白井社長がおっしゃるとおりなのですが、年齢を重ねていけば最終的に我々も病気になる。あるいは痴呆になる。これは老化ですから致し方ありません。それまでの間は、車に例えれば中古車で、しっかりとケアをして磨いていけば、クラシックカーになります。その道を選ぶのか、あるいは20年や30年経つうちにポンコツ車となり、オイルが漏れたり、タイヤが磨り減り、スリップをしてどこかにぶつかったりと、アクシデントが頻繁に起る。どちらの生き方

を選択するのかは、車の持ち主が決めることです。

こんなふうに自分の体を車に例えないと、命を乗せた大事な車にも関わらず、みんな乱暴に、粗末にしているという気がします。そうなるのは手伝いを必要としているというふうに思うのですが。

金城：白井社長がおっしゃるとおりなのですが、年齢を重ねていけば最終的に我々も病気になる。あるいは痴呆になる。これは老化ですから致し方ありません。それまでの間は、車に例えれば中古車で、しっかりとケアをして磨いていけば、クラシックカーになります。その道を選ぶのか、あるいは20年や30年経つうちにポンコツ車となり、オイルが漏れたり、タイヤが磨り減り、スリップをしてどこかにぶつかったりと、アクシデントが頻繁に起る。どちらの生き方

忠告されたのですが、実にいいタイミングでした。

白井：普通の人がきちんと注意して

した。お金のお話をするのは変なのが、一番お金が掛かった患者さんで1ヶ月500万円。治療が3ヶ月に及べば1500万円。それだけかけても救えないんですね。

白井：それは一人のために？

金城：一人です。医者も看護師も、機械はすべて最先端。医療のプロが24時間体制でかかわっても、それでも救えない。そこに1000万円以上使っているという事実に、現場も頭の中にクエスチョンマークが出て来る。それでも我々ができるとしていく。本当にそれで良いのか？

「予防してないのは日本だけだ」と

# 人間の力をどうやつたら活かせるか。 じつは日々の中で簡単にできるといふのが 今、一番関心のあるテーマです。

おやつを減らすのは出来ないけれども、体重計は乗れる。毎日体重計に乗っていると、自分で食べ過ぎれば増えるし、ちょっと運動したら減るしという、自分が認識するんですよ。

白井：先生と一緒に自由意思で、自分の健康のことを考えるという人たちに向けて、いよいよ発信を始められる。これはアオバにとつてもまさにターニングポイントで、新しい展開だと思います。

金城：健康になるためにやつたらいことはいっぱいあると思います。それが出来る人はいいんですが、私は限りません。まして頑張ることを一生し続けるというのは無理なのです。実際のところ頑張った人々はどこかでやめるんですね。頑張つて続けようというスタンスだと、あれもこれも、たくさんのことを見つから考えてしまう。子供はお母さんからあれもこれもと言われると、できなくなるのと同じです。でも、夜

## 人間の体の仕組みを知れば知るほど、 人間には途方もない可能性や能力があることを 発見するのです。

人には生まれてきた意味のようなものが、予防医療を多くの方に知つてもらうことが、私の役目なのだと思います。

白井：人の健康を考えるうえで、一番中心に据えられるような大事なものの、先生としてはどんなものだとお考えですか？

金城：難しい質問ですね。この5年ぐらいため勉強すればするほど、人の体ってとっても不思議だと気づかされるのです。

白井社長も私も知らない間に息をしている。心臓も動いている。脳細胞も。脳細胞が動くときにはちゃんとミトコンドリアも働いている。こういったことができるのを考えてみれば人間業じゃないですよね。お母さんが赤ちゃんを産んで、またそこに同じような機能を持った人間がいる。これは授かりもの以外ない、という気がすごくします。その授かりものを知れば知るほど、私たち途轍もないほど、色々な可能

性や能力を持つていることに気づかれます。

金城：白井社長、これから始まります。

自分の体が授かり物で、大事にしなければいけないということを無意識にされている方々にからは、あらためて気づかされることが多いですね。精神性を大切に考えている人たちが20%いると、同じように精神性を大切に思わない人が20%いる。

白井：だから大切に考えている人たちの20%に、どれだけだけでも多くの人を惹き付けるために、私たちに何ができるかということですね。それを他人任せにせず、自分が玄関口になります。

白井：いいですね。予防医療協会としては、そういう運動体になりましょう。一人に1000万円以上の治療費をかけて命を救うことができないという矛盾を本来の姿に正していく。それを私たちのポリシーにして頑張りましょう。

金城：日々、求めないです。結果は診断士を一人でも多く作ることで、自分の健康は自分で守るお手伝いをさせて顶くことが、社会への恩返し

白井：それが実践！



の歯磨きだけすればお駄賀がもらえるんだつたらしますよね。

一度にたくさんのことができる人は一握りで、私も含めふつうの人はまずはひとつから始める。いくらいもそれでもこれが実践できなければ絵に描いた餅で、何も変わらないです。実のところメタボ対策もそんなに無茶苦茶なことは言つていらないんですけど、続けようと思うと出来ないのです。1日30分歩いたり、すべての食べ物のカロリーに気を配るなんて、管理栄養士をしていないようなことをしろ！ということ 자체が無理なのです。あれは多分机の上で考えたのであつて実践はできない。少なくとも100人いたら20人ぐらいいは、「それは楽だよね」と実践していく。これが私が思つてゐる実践予防

予防医療。自分の体を若返らせるとか、血管を柔らかくするとか、あるいは代謝をよくするとか。そこはそんな難しいことから始めるのではなくて、簡単なことから始めれば続けられる。続かなければ意味がないといふのが私の基本なんです。



講演前には受講者と一緒に、血管若返り体操を。

日々エレベータを使わず

階段を使う。

結果は必ずついてくる。

それが私の考える

認知行動療法です。

一般社団法人 日本予防医療協会  
代表理事 金城 実

東京生まれ、東京都立小石川高校卒業、岡山大学医学部入学。卒業後、麻酔科に入局し、アルバート・AINシュタイン医科大学、モンテフィオーレ医療センター（ニューヨーク市）に筋肉の運動生生理・筋弛緩薬の研究のため留学。予防医学の啓蒙、分子栄養学・運動生理学など医学的な根拠に基づいて開発した「医者がすすめるメディカルダイエットプログラム」を開発。研究開発してきた予防医学・健康セルフチェックプログラムが岡山県ITベンチャー創出促進事業として認定。その後ドクターダイエットを開発し、予防医学・健康セルフチェック、「ドクターセルフチェック」の展開を通して、予防医学の普及活動に邁進。



心のありようや  
意識というものを  
ないがしろにしている。