

未病という生き方改革
～がん・老化・慢性疲労を防ぐカギは
“日々の小さな選択”にある～
佐藤 恵美 様（横浜ベイRC）



がん・老化・慢性疲労を防ぐカギは
日々の小さな選択にあります



佐藤 恵美 LLC.SALUS Pre-Medical Lab

【保有資格・所属一覧】

- ・横浜ベイロータリークラブ
- ・米山記念奨学会 地区委員(現職)
- ・職場コンディショニング講師(健康経営)
- ・認定健康カウンセラー(文部科学省後援)
- ・理容師 国家資格(厚生労働省認定)
- ・予防医学指導士／代替医療カウンセラー(予防医学代替医療振興協会)
- ・分子栄養学アドバイザー
- ・サプリメント指導士(国際ウェルネス予防医学協会)
- ・横浜商工会議所「女性塾」講師
- ・分子栄養・老化予防に関する講演・執筆活動
- ・代々木クリニック提携

みなさんに…ちょっとだけ知っておいてほしいことがある

●知っていたら、避けられたかもしれない

夏のゴルフで熱中症で亡くなる方、冬のお風呂で起きるヒートショックで亡くなる方、どちらも同じ原因で関係しているのだと…回避できたのに。私は、そんな『知らなかった!』を防ぐ活動をしたいと思っています。

●それ、もしかして…実は誤解かも？

“良かったと思っていたことが逆効果だった…”

“知っていたつもりが、最新のエビデンスとズレていた…。”

『え…違うの!?』気づきを提供することが私の役割です。

●…自分の経験から

22歳で美容事業を独立「予約のとれないサロン」に。

そんなある日、自分の体にできた“がん”をきっかけに

「どうしたら、がんにならない身体をつくるのか？病気は治せるのか？」という問い合わせから「予防」の学びを始めました。この経験を、多くの方に役立てていただきたいのです。



一 予防美容とウェルネスの未来をデザインする

健康寿命をのばすための教育・施術・カウンセリングによる啓蒙活動とちいさな事業を行っています。
6つの活動を輪に展開

健康サポート

企業・個人へ健康経営
ストレスマネジメント・体調改善の
総合的コーディネーターを提供。

認證発行

サプリメントや健康器具に対し
安全性に基づく認証
ディプロマを発行し社会属性を高める。

認證・育成

スクールを運営し、フィットネス筋肉者、小児矯正
ボディアロママニアなどの技術と知識
おんせん予防ファシリテーションを育成。

講演活動

講演活動

商工会議所、自治体、団体などで
予防医学やエイジングケアの講演を行い、
知識の普及。

セミナー・プログラムの設置

生活習慣やお肌に合わせた栄養サポートと、
必要なサプリメントの
プログラムを提案。

訪問・店舗施術

個人へ出張形式での
ボディ・フィジシャルの
エイジングケアを提供
組合・店舗型サロンも導入。

私たちの使命は、医療と予防のあいだをつなぎ、「治す前に整える」生き方を広げていくこと

© 2018 SALUS Pre Medical Lab

④

がん・老化・慢性疲労を防ぐ力ギは

日々の小さな選択にある

未病という生き方改革

今こそ“整える力”を自分に取り戻す



医療と未病の違い



私たちは「病気になったら治す」という医療モデルに慣れています。

しかし未病ケアは、異なるアプローチです。

医療の役割

【治す】

- 病気の診断と治療
- 症状を薬で抑える
- 専門家に委ねる
- 病院での対応

未病ケアの役割

【整える】

- 心と体のバランス回復
- 生活習慣で根本改善
- 自分で実践
- 日常の中での予防

未病ケアは、あなた自身が主役です。自分の力で健康を取り戻すことができるのです。

不調、感じてませんか？

→朝起きても疲れが取れない。

→なんとなく体が重い。

→お腹の調子がすっきりしない。

→夜、なかなか寝付けない。

『ん~病院に行くほどではない…歳だし』
でも…確かに以前とは違う。

「なんとなく不調…」抱えながら
毎日を過ごしていませんか？

実はこの状態…未病のサイン

病気の一歩手前で立ち止まり、

今こそ自分の体と向き合うチャンス



⑤

未病とは何か？

未病という概念は、実は古くから存在していました。

東洋医学では2000年以上前から
「病気になる前に整える」という考え方が重視されてきました。

「聖人は已病を治さず、未病を治す」— 黄帝内經

現代ではWHOや厚生労働省も未病の重要性を認識しています。

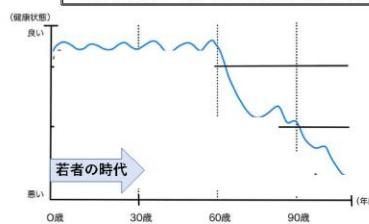
1948年 WHOは健康を
「完全な肉体的、精神的、社会的な良好な状態」と定義し、
病気から健康かの二択ではなく、
その間に広がるグラデーションを認めています。

2017年 厚生労働省は、未病を
「発病には至らないものの、健康的な状態から離れつつある状態」と位置づけ、予防医療の核として推進しています。



⑥

～病気はある日トッセン病気になるわけではない～



オジサン、オバサンと呼ばれる時代
7割以上をオジサンオバサンとして生きていくんです

⑦

不調の兆し（サイン）

未病のサインは、誰もが一度は経験したことのある、ごく身近な症状です。

一つひとつは小さくても、それらが積み重なることで、体は確実に疲弊していきます。

慢性的な疲労感

十分寝ているはずなのに、朝から体が重い。午後になると集中力が途切れ、やる気が出ない。

睡眠の質の低下

寝付きが悪い、夜中に何度も目が覚める、朝すつきりしない。睡眠は体を修復する大切な時間です。

これらのサインを見逃さず、早めに対処することが未病ケアの第一歩です。

便秘や下痢

お腹の調子が安定しない。便秘が続いたり、逆に下痢を繰り返したり。腸の不調は全身に影響します。

肌荒れや冷え性

肌のトラブルや手足の冷えは、体の内側からのSOSサイン。血流や代謝の低下を示しています。

⑨

⑩

慢性化のメカニズム

なぜ小さな不調が大きな病気へとつながるのでしょうか？
体の中で起きている3つの変化を理解することが重要です。

慢性炎症

ストレスや食生活の乱れにより、体内で微細な炎症が起きます。これが細胞を傷つけ、老化や病気の引き金になります。

ホルモンバランスの乱れ

睡眠不足や過労で、ストレスホルモンが過剰に分泌。代謝が落ち、免疫力も低下していきます。

免疫機能の低下

腸内環境の悪化や栄養不足で、免疫細胞の働きが弱まります。風邪やインフルエンザになりやすいのもそのためです。



(11)

未病の進行 → がん・老化・生活習慣病

未病を放置すると、体は徐々に病気へと近づいていきます。

初期段階：なんどなく不調

疲れやすい、眠れない、お腹の調子が悪い。
まだ「病気」ではないけれど、確かに体が変わってきた状態。

進行段階：数値の異常

健康診断で「要経過観察」の項目が増えます。血圧、
血糖値、コレステロール値などに変化が現れ始めます。

発症段階：生活習慣病

高血圧、糖尿病、脂質異常症などの診断を受ける。
投薬治療が必要になり、生活に制限がかかります。

重症化：がん・心疾患

長期の炎症や免疫低下により、がんや心疾患のリスクが急上昇。命に関わる段階へと進んでしまいます。

□ 重要な流れは防ぐことができます。未病の段階で「知識」があれば、**健康な状態に戻ることが可能なのです。**

科学的に証明されています。

(12)

腸と未病の関係



腸は「第二の脳」と呼ばれるほど、全身の健康を左右する重要な臓器です。
腸内には**100兆個もの細菌**が住んでおり、この腸内フローラのバランスが、私たちの**免疫力や気分**まで決定しています。

便の状態が教えてくれること

便は健康のバロメーター。**理想的な便は、バナナ状です**（浮く）。

硬すぎたり、緩すぎたり、悪臭が強い場合は、腸内環境が乱れている

研究では、便秘が続くと大腸がんのリスクが上昇することも報告されています。
毎日の排便習慣を整えることは、がん予防の第一歩。



発酵食品を毎日摂る

納豆、味噌、ヨーグルト、キムチなど、善玉菌を増やす食品を意識的に取り入れましょう。

食物繊維をたっぷりと

野菜、果物、海藻、きのこ類が腸の掃除役。
便通を改善し、腸内環境を整えます。

水分補給を忘れずに

便を柔らかく保つには、適切な水分が必要です。
1日1.5～2リットルを目安にこまめに水を飲みましょう。



(13)

ストレスと未病の関係

現代社会において、ストレスは避けられません。
しかし、ストレスへの対処法を知っているかどうかで、健康の未来は大きく変わります。

◎自律神経と

ホルモンへの影響

ストレスを感じると、交感神経が優位になり、心拍数が上がり、血圧が上昇します。同時にコルチゾールというストレスホルモンが分泌され、長期化すると免疫力の低下、肥満、うつ症状などを引き起こします。

自律神経のバランスを整えることが、未病ケアの核心です

◎呼吸法の力

最もシンプルで効果的なストレス対処法が、深呼吸です。ゆっくりと息を吐くことで、副交感神経が活性化され、心身がリラックスします。

4-7-8呼吸法：
4秒で息から吸い、7秒息を止め、8秒かけて口から吐く。就寝前に3回繰り返すだけで、睡眠の質が向上します。

(14)

腸×ストレスのつながり

脳と腸は、双方に情報をやり取りする

「**腸脳相因**」と呼ばれる関係にあります。

これは未病ケアにおいて、最も注目すべきメカニズムの一つです。

脳から腸へ

ストレスを感じると、脳は腸に信号を送ります。
その結果、お腹が痛くなったり下痢をしたりするのです。

緊張するとお腹が痛くなる経験は、まさに腸脳相因の実証です。

腸から脳へ

驚くべきことに、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの約90%は腸で作られています

腸内環境が悪いと、気分が落ち込みやすくなるのです。



つまり：腸を整えることは、心を整えること。

逆に、心を整えることは、腸を整えることでもあるのです。

(15)

今日からできる整える習慣(6つ)

未病ケアは、特別な努力を必要としません。日々の小さな選択の積み重ねが、あなたの未来を変えます。



発酵食品を毎日

納豆、味噌汁、ぬか漬けなど、1日1品は発酵食品を食べましょう。

腸内の善玉菌が喜びます。



栄養の底上げを意識する

不足しがちな「タンパク質・ビタミン・ミネラル」を意識的に摂りましょう。良質ななんばく質と必要な栄養素の補充は、代謝や免疫の土台になります。



軽い運動を習慣に

激しい運動は不要。1日20分の散歩、階段の利用、ストレッチでOK。体を動かすことで血流が改善し、ストレスも軽減。



深呼吸で心を整える

1日3回、朝・昼・夜に深呼吸タイムを設けましょう。ゆっくり息を吐くことで、自律神経が整い、穏やかな気持ちになります。



睡眠を最優先に

7～8時間の睡眠を確保しましょう。

睡眠中に体は修復され、免疫力が強化されます。質の良い睡眠こそ、最高の未病ケアです。



デジタル断ちの時間

就寝1時間前からスマホやPCを見ない習慣。ブルーライトは睡眠ホルモンを抑制し、質の良い睡眠を妨げます。

“未病を生きる”という選択



医療は病気を治してくれますが、

健康を創るのはあなた自身です。

未病ケアとは、医療に頼る前に、
自分の力で心身を整える生き方の選択です。

50代、60代は、人生の折り返し地点ではありません。これから30年、40年をどう生きるかを決める再出発点です。

今日からの小さな習慣が、

10年後のあなたを創ります。

病気に陥るのではなく、自分の体と対話しながら、自分らしく健やかに生きる。

それが「未病を生きる」という選択です。

あなたの健康は、あなたの手の中にあります。

がん・老化・慢性疲労を防ぐカギは
日々の小さな選択にあります

ご清聴ありがとうございました。



(18)

(17)

本日のスマイル



ビジター 横浜ベイRC 佐藤恵美様
川崎北RC 加瀬健史様

(会長) 福本学、(副会長) 伊藤雄一郎、(幹事) 佐藤一明
秋山豊、石田健二、水谷透、小野哲、岸厚子、宍戸留美、島太郎
高橋常男、田島文男、萩生田義久、平野忠弘、藤井邦一、宮田彰久、
各会員

スマイルリクエスト 松宮宏行 会員 「J」

記念日スマイル

誕生記念・入会記念

小原淳、角井幸一、澤田美穂子

石野貴史、高橋常男 各会員

誕生記念

藤井邦一、大西純 各会員

結婚記念

蒲隆夫、伊藤雄一郎、各会員

12/13 本日の合計 26件

