

「巻頭インタビュー」

体作りの基本は ファスティングにあり ／内から輝くインナービューティーを目指して／

「否定“は好きじゃない”と話すIHTA理事の松山夕稀己先生。多くの研究や情報の中から自分の考えに合い、かつエビデンスの取れたものだけを”いいとこ取り“し、自らの研究の参考にするのだという。

目の前にいる人を包み込むような表情と柔らかな語り口が印象的な松山先生が、今一番注目しているというファスティングと、長く普及に努めている予防医学について語る。

村上香葉〓文 佐々木信行〓写真

腸内をデトックスし
酵素を補充する

心理学、胎児教育、アンチエイジング、予防医学等の専門家であり、ハワイと日本の医療期間に籍を置かれ、様々な団体の顧問やIHTAの理事としても活躍の松山夕稀己先生。今、一番注目していることは何でしょうか？

ファスティングです。アンチエイジングや予防医学の先進国アメリカでは、糖尿病やガン、皮膚疾患の患者様に対するファスティングのプログラムを病院で用意しています。アンチエイジング・予防医学の基本としてファスティングが認知され、広まっているのです。

ファスティングというと、デトックスやダイエットなど、日本では医療より美容の一種に近いイメージがあります。デトックスとダイエットも、一面としては間違っていない。デトックスの基本がファスティングなのです。

私がファスティングと最初に出会ったのは1991年、ハワイでのことでした。当時息子は重度のアトピーで、ス

テロイドを使った対症療法でなんとかしのいでいる状態。ところがハワイの栄養学の先生からファスティングを勧められ、ジュース状にした果物だけの生活を3日間試してみたところ、便秘症をはじめアトピーの症状が改善したのです。腸機能の低下もアトピーの一因。「これは」と思い、土日のみの定期的なファスティングを4カ月続けたらすっかり治ってしまいました。息子は食が細く、果物が大好きだったので、嬉しいファスティングだったと思います。腸内環境をリセットし酵素を補充するファスティングとは予防医学の基本なのではないか、とこの時に気づきました。

——もとも松山先生は心理学からアプローチした胎児教育が専門で、妊娠を望む女性の体作りとしてのファスティングも推奨していらっしゃるそうですね。

実は自分の胎内記憶を立証したくてこの道に入ったのです。日本の大学院で心理学を勉強しましたが、当時は胎児教育や胎内記憶を専門とする先生がいらっしゃらなくて。本格的に勉強できたのは1991年にハワイに移住してからです。アメリカ

松山夕稀己

Yukiko
Matsuyama

IHTA理事 臨床心理学博士

で改めて臨床心理学の博士号を取得した時に出会った精神科の先生が、胎児の心理学を研究課題で持っていたのです。心と体は密接に結びついていることから栄養学やデトックスについても学び、胎児の心理や教育、胎内に必要な栄養素や環境等についての包括的な研究を行いました。

素はお母さんの血液がベースです。母体の環境が整っていないければ有害物質はそのまま胎児に流れ込んでしまいます。だから妊娠前に一度体内の環境をリセットしてほしいというのが私の考え。ファスティングはそのためにとても効果的な方法です。いま流行りの『妊活』も、妊娠した時に赤ちゃんにきちんと必要な栄養素を届けられる母体作りも意識して取り組んでもらいたいと思います。

ファスティングは すべての人の体作りの基本

― 予防医学やアンチエイジングの研究を始めたきっかけは？
私の専門は心理学や胎児教育ですが、その研究の延長線上で出会ったファスティングや栄養学は、胎児やお母さんだけでなく、すべての人に共通する体作りの基本。「病気になるってから病院に行く」のが

当たり前の日本では、今の医療制度ではどうしても関知しきれない部分が出てきます。アメリカでは常識である、“自分の体は自分で守る”、“病気になることを防ぐ”という発想、つまり予防医学を日本でも普及させたいなと考えました。健康な体を保つためには細胞の老化を防ぐことが必要です。で、1995年からアメリカ最大の若返り治療医学会（A

松山 夕稀己（まつやま・ゆきこ）

臨床心理学博士、IHTA 理事、ハワイ大学医学部ドクター新谷グループ栄養指導研究員米国アンチエイジング日本支部監事、米国アンチエイジング医学会会員、日本オーソモレキュラー医学会顧問、ハワイヘルス財団会員、アテナクリニック国際理事、一般社団 内面美容医学財団理事長、セントジョン白十字財団会員、オルソクリニック銀座国際医療顧問

日本の大学で心理学を学び、1991年に渡米、トリニティ大学で Ph.D. 臨床心理学博士号を取得、胎児教育についても研究を深める。1995年よりアメリカ最大の若返り治療医学会（A4M）に所属し細胞の若返り治療を開始、この時期より積極的に予防医学の研究を始める。2007年、ハワイ大学内にアトピーケア研究所を開設。同大医学部テリー新谷教授の指導で栄養学を習得。2010年よりハワイと日本の医院に国際医療顧問の籍を置き、現在は医師だけではなく、エステディシャン、治療家、ヨガインストラクターなどの健康に関わる指導者に予防医学、先進医療、アンチエイジングを普及している。

4M）に所属し、細胞の若返り治療や予防医学の研究を行うようになりました。

― 予防医学をどのように普及していらっしゃるのか教えてください。

初めの頃は、お医者様を通じて患者様に伝えていってもらいたいと思っていました。でも日本の医療制度や保険制度では自由診療扱いになるので、どうしても難しく。そこで



オルソクリニック銀座
東京都中央区銀座 2-5-4 ファサード銀座 3F
TEL.03-6228-7698 FAX.03-6228-7699
HP : oc-ginza.com

「オルソクリニック銀座」は、健康に関するさまざまなリスクやトラブルを回避し、お客様が本来お持ちの自然治癒力を最大限に引き出すために、最先端の医療を提供しております。皆様が病気になるず、いつもベストな状態で人生を謳歌できるためのお手伝いを全力で行います。

エステサロンやヨガサロン、整体院、スポーツジムなど、体や健康にかかわる民間の窓口を中心に進めています。

― IHTAの理事として活動されているのは、どのような関連性もありそうですね。

そうですね。2011年に理事に就任しました。IHTAの会員のみなさまのお役に立てる情報をどんどんアップデイトし、提供していくのが私たちの務めだと思っています。5月には胎児教育のセミナーを開催し、お母さんと胎児のコミュニケーションや脳の発達といった部分について詳しくお話しする予定です。また、「ファスティングカウンセラー」の資格が取得できるようなプログラムも開発することになっていきますので、ぜひ楽しみにしててください。

大切なのは 自分の体と向き合うこと

― 国際医療顧問を務めていらっしゃるオルソクリニック銀座では、どのような医療を提供しているのですか？
健康に関する様々なトラブルを回避するため、ナチュ

ルホルモン補充療法、オーソモレキュラー（栄養）療法をはじめとした最先端の医療を提供しています。当院の院長とは8年前にアメリカの医学会で出会いました。私がそれまで研究してきた分野と内容に理解と興味を示した彼から、クリニックでの診療のお手伝いに誘われたのがきっかけです。

現在の私の主な役割は、医療知識や患者様との接し方に関するスタッフ指導や、心理カウンセラーとしての患者様へのカウンセリング等です。患者様のお話を聞いて、より専門的な医師や医療機関を紹介したり、ファスティングの指導を行ったりすることもあります。

― 日々、予防医学に触れるなかで、より普及させていくために必要なことは何だとお考えですか？

日本人の多くは医師やメディアからの一方的な情報発信を疑いなく受け入れる傾向があります。だからこそエビデンスの取れた正しい知識を発信する機関が必要です。高齢化が進む現代は高齢者の筋力低下が心配。脳はともクリアなのに体が動かない人と、

自分の体を守るのは自分。

いつまでも健康で長生きのできるインナービューティーを目指し、常に自分の体と向き合ってほしい。

認知症なのに体だけは元気な人、どちらもバランスがよくありませんね。アルツハイマーや骨粗鬆症などの病気や怪我を防ぐための運動や栄養素の補充に関する有用な情報をもっと発信していく必要があると思います。

また、日本人一人ひとりも、医師の言葉を鵜呑みにせず、自分で考え判断していく姿勢が求められます。自分の体を守るのは自分。細胞年齢は努力次第で変えることができ、すから、いつまでも健康で長生きのできるインナービューティーを目指し、常に自分の体と向き合ってほしいと思います。

― 最後に、会員の方へのメッセージをお聞かせください。

体と心はつながっています。ネガティブであれば自分が楽しくないだけでなく、周りを幸せにすることもできないでしょう。私が大切にしていることは、嫌なことがあったら3分で忘れること、そして“出会いと機会”です。どんなところに素敵な出会いと素晴らしい機会が転がっているかはわかりません。ポジティブな気持ちで生きていきましょう。

松山 夕稀己先生による

妊活基礎講座

『子育てのために知っておきたい ～脳の発達に役立つ 胎児教育セミナー～』

- 日程：2018年5月31日(木) 14:30～17:00
- 受講料：IHTA 会員 5,000円/一般の方 8,000円
- 場所：YMCメディカルトレーナーズスクール新宿校
- 定員数：20名

胎児教育とは 2つに分かれ、体内胎児教育と、1歳までに行う、体外胎児教育があります。脳の発達に大変役立ちます。子供の未来は子宮対話で決まります。お腹の中で始める母親とのコミュニケーションがその子が生まれてからの性格や考え方に大きく関わることを皆さんご存知ですか？感情も栄養もこの時だけはいつも一緒に共有している本当の意味での一心同体です。赤ちゃんが生まれるまでに教えてあげたいことについて松山 夕稀己先生がお話します。

主催：(社)国際ホリスティックセラピー協会 (IHTA) HPよりお申込み受付中! ⇒ <http://ihta.or.jp/ihta-seminar-top/>